

Informationen zum Bogenschießen gibt es in der Zwischenzeit genug. Es ist aber nicht so einfach, diese auch zu finden. Wir werden dem Rechnung tragen, und in unregelmäßigen Abständen Fragen, die immer wieder gestellt werden, beantworten.

FAQ

Häufig gestellte Fragen

Wann soll man den Bogen schräg halten?

Ob man den Bogen gerade oder schräg hält, ist eigentlich eine individuelle Sache. Bögen mit Pfeilauflage und eventuell auch Button, sollte man prinzipiell nicht schräg halten. Bögen, die vom Shelf aus geschossen werden, kann man auch schräg halten; muss man aber nicht. Viele Langbogenschützen schießen mit einer gewissen Bogenneigung. Macht man das, sollte auch die Körperhaltung dementsprechend sein; leicht in die Knie gehen, Oberkörper leicht nach vorne und Kopf schräg halten. Augenachse und Sehne bilden dabei einen rechten Winkel.



Was ist die Rückenspannung und warum ist sie wichtig?

Es gibt mehrere Varianten, die Rückenspannung zu erklären. Die einfachste ist wohl diese: Man geht in den Anker, und zieht den Bogen langsam weiter, ohne den Ankerpunkt zu verlassen. Dabei muss der Ellbogen eine Rotationsbewegung machen.

Die richtige Richtung: Schießt man mit Rückenspannung, muss die Hand beim Lösen automatisch nach hinten in der Verlängerung des Pfeilfluges gehen. Damit hat man schon eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit, dass der Pfeil nicht zur Seite abweicht. Dabei konzentriert man sich NUR auf die Rückenspannung und nicht auf das aktive Lösen. Entspannt man dann die Finger, braucht man sich um die Release-Hand nicht mehr zu kümmern. Die geht automatisch richtig nach hinten weg.

Die richtige Höhe: Schießt man einmal mit, einmal mit weniger und einmal ohne Rückenspannung, hat der Pfeil immer eine andere Geschwindigkeit. Man wird dann immer in unterschiedlicher Höhe treffen. Schießt man dagegen immer mit Rückenspannung, hat man auch mit der Entfernung weniger Probleme.



Rückenspannung: Pfeilauflage, Ankerpunkt und Ellbogen sind in einer Linie.

Warum treffe ich nicht?

Diese Frage stellen sich viele und wenige wissen eine Antwort darauf. Da gibt es den engagierten Vereinskollegen, der mit einem guten Rat zur Seite steht. Oder man erfährt auf einem Turnier (gefragt oder ungefragt) was man denn besser machen könnte. Dabei beziehen sich die meisten Ratschläge auf die Schusstechnik. „Mach dies oder das“, wird dem verzweifelten Schützen geraten. Hin und wieder trifft derjenige dann auch, oft aber auch nicht. Es scheint sich dabei sehr oft eher um Zufall, denn um eine genaue Analyse der Ursachen zu handeln.

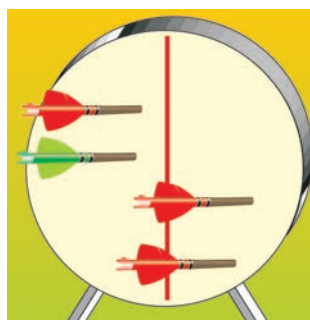
Zur Erklärung: Es gibt eine Schusstechnik und eine Zieltechnik. Beide laufen beim Schuss miteinander „verzahnt“ ab. Erstere ist der Bewegungsablauf, der immer gleich sein sollte, die Zieltechnik bringt den Bogenarm in den richtigen Abschusswinkel.

Hat man Fehler in der Schusstechnik, zeigt sich das meistens darin, dass die Pfeile seitlich abweichen. Fehler in der Zieltechnik zeigen sich darin, dass die Höhenlage der Treffer immer/oft unterschiedlich ist. Man sollte also bevor man einen Ratschlag gibt, herausfinden, woran es liegt; Schussfehler oder Zielfehler.

Wie erkenne ich einen Schussfehler? Man schießt mehrere Pfeile auf eine vertikale Linie. Stecken die Pfeile nicht in der Nähe der Linie, kann man davon ausgehen, dass es ein Schussfehler ist. Nun betrachtet man die Bogenhand. Geht sie beim Abschuss zur Seite weg, wird es eventuell daran liegen. Es kann aber auch an der Zughand liegen. Geht diese beim Abschuss nicht in der Verlängerung des Pfeilfluges nach hinten (winken), oder wird die Hand beim Lösen bewusst nach hinten gerissen, könnte das der Fehler sein.

Wie erkennt man die Zielfehler? Man schießt mehrere Pfeile auf das gleiche Ziel ohne die Position und den Zielpunkt zu ändern. Ein Kollege (oder mit Video) beobachtet, ob die Spitze beim Anschuss immer an der gleichen Position ist. Dabei merkt man sich den Punkt im Hintergrund, wo die Spitze steht.

Und jetzt erst kann man gute Ratschläge geben. Hat jemand Probleme mit dem Zielen, wird ein sauberes Release das auch nicht ausgleichen können. Man muss also Übungen machen, mit denen man die eigene Zieltechnik verbessern kann. Liegt es an der Schusstechnik, muss man hier ansetzen.



Schussfehler: Die Pfeile treffen nicht in der beabsichtigten Richtung.



Zielfehler: Der Pfeil steht beim Abschuss einmal höher und einmal tiefer.

Warum schieße ich immer links?

Schießt man sehr oft links oder rechts am Ziel vorbei, kann das mehrere Ursachen haben.

- Es könnte ein zu steifer Pfeil (beim Rechtshänder) sein.
- Es könnte sein, dass die Hand beim Lösen nicht nach hinten weggeht.
- Es könnte sein, dass die Bogenhand nach links oder auch nach rechts gerissen wird.
- Es könnte eine Kreuzdominanz sein.
- Es könnte ein falscher Stand sein.
- Es könnte die fehlende Rückenspannung sein.

Will man den Grund wissen, geht man einfach die einzelnen (das ist wichtig) Punkte der Reihe nach durch und versucht es so herauszufinden.

Welche Vorteile hat ein fliegender Anker?

Was ist ein fliegender Anker? Eigentlich kann man dabei nicht von anker sprechen. Man zieht den Bogen nach hinten und lässt ihn (eventuell wenn der Mittelfinger den Mundwinkel berührt) los. Die Hand wird dabei sehr oft eigentlich nur durchgerissen. Das kann auf kurze Distanzen unter Umständen gut funktionieren, auf weite Entfernungen hat man damit seine Probleme. Es gibt auch den einen oder anderen Schützen, der mit dieser Technik sehr gut trifft; die große Masse wird damit aber nicht gut fahren.

Wieso nicht? Will man immer den gleichen Auszug haben (und davon hängt ja das Treffen auch ab), braucht man einen festen Anker und eine gewisse Zeit, um in die Rückenspannung zu kommen. Das dauert beim einen eine, beim anderen fünf Sekunden. Wie lange, ist eine individuelle Sache. Es sollte aber immer gleich lange dauern.



Snap Shooting: Die Bewegung wird schnell und ohne zu stoppen, aber auch sehr unpräzise durchgeführt.