Der NEUE 30-Minuten-Coach

Wer das traditionelle Bogenschießen richtig erlernen will, sollte auch richtig anfangen. Das hier vorgestellte System eignet sich sehr gut, damit Einsteiger gleich von Beginn an fast alles richtig machen.

Diese Vorgangsweise ist für Übungsleiter, Trainer oder Coaches gedacht. Zuerst sollten die Schützen die richtige Schusstechnik lernen. Dazu wird die Teillernmethode verwendet. Man erklärt dabei nur einen kleinen Teil des Bewegungsablaufs und übt diesen so lang, bis die Bewegung auch fehlerfrei ausgeführt werden kann. Man sollte dabei darauf achten, dass alles richtig gemacht wird. Erst wenn ein Teil sitzt, kann man zum nächsten Punkt gehen. Mit mehreren Wiederholungen sollte das aber passen. Dabei sollten aber nicht zu viel Fachbegriffe verwendet werden. Das Hauptaugenmerk muss auf dem Üben der einzelnen Teile liegen. Der Nockpunkt könnte als Messingring bezeichnet werden und die Leitfeder als Feder mit anderer Farbe.

Bei den Punkten 1 bis 8 geht es nur um die Schusstechnik. Die verwendeten Bögen sollten ein Zuggewicht zwischen 20 und 25 Pfund haben. Recurvebögen sind dazu besser geeignet als Langbögen oder sonstige Exoten. Sie haben bei geringem Zuggewicht auch noch eine einigermaßen gute Leistung. Logischerweise hängt das von der Kraft des Schützen ab. Mit starken Bögen haben Einsteiger/Anfänger immer Probleme.

Die Schusstechnik, die hier vermittelt wird, ist sehr einfach. Es wird der parallele Stand gewählt und auch eine aufrechte Körperhaltung. Alle Feinheiten können in den folgenden Wochen immer noch vermittelt werden. Es darf nicht zu viel Input auf einmal sein.

Bei der Zieltechnik wird hier die am einfachsten zu erlernende verwendet: Nämlich Point of Aim. Damit kann man bereits nach einer halben Stunde einigermaßen treffen. Die Schützen sollen ja auch Erfolgserlebnisse haben. Auch der Umstieg auf andere Zieltechniken kann zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen.

Schritte 1: Stand einnehmen

Gerät: Bogen
Dauer: 3 min
3 bis 5 Wiederholungen

Am besten nimmt man einen parallelen Stand ein. Die Linie von einer zur anderen Fußspitze zeigt dabei genau ins Ziel. Man sollte zu Beginn immer nur diesen Stand verwenden.

Damit gewährleistet ist, dass der Stand dann auch parallel ist, wird ein Pfeil an die Fußspitzen gelegt und dann überprüft, ob der Stand auch parallel ist.

Übung: Ziel suchen – parallelen Stand einnehmen – Pfeil an die Fußspitzen legen – Richtung überprüfen

Vorzeigen und Kontrolle durch den Coach

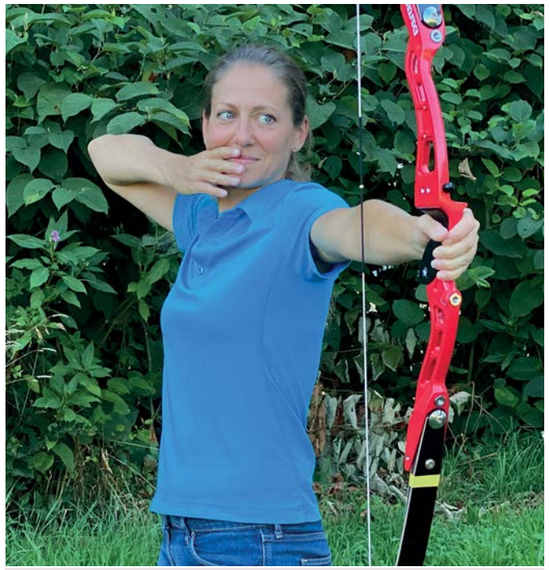
Schritte 2: Bogen greifen

Gerät: Bogen
Dauer: 1 min

Der Bogen wird gegriffen und genau senkrecht vor den Körper gehalten. Der Körper bleibt dabei aufrecht.

Es wird darauf geachtet, dass der Bogen nicht fest, sondern möglichst locker gehalten wird.

Vorzeigen und Kontrolle durch den Coach



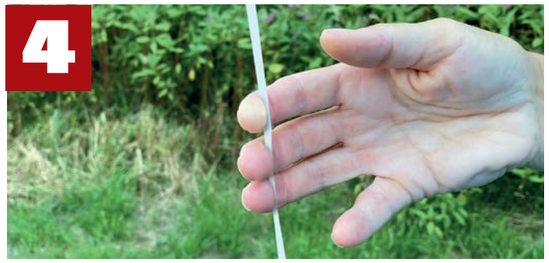
Schritte 3:
Den Ankerpunkt und Ellbogen-**höhe finden**

Gerät: Bogen
Dauer: 3 min
Mehrere Wiederholungen

Der Bogen wird senkrecht vor den Körper gehalten. Die Zughand wird nach hinten ausgestreckt und durch Abwinkeln genau an den Ankerpunkt geführt. Dabei ist ein Finger im Mundwinkel und die Hand fest im Gesicht.

Der Ellbogen der Zughand ist dabei in etwa auf der Höhe des Mundes.

Vorzeigen und Kontrolle durch den Coach



Schritte 4:
Bogen mit der Gummisehne schießen

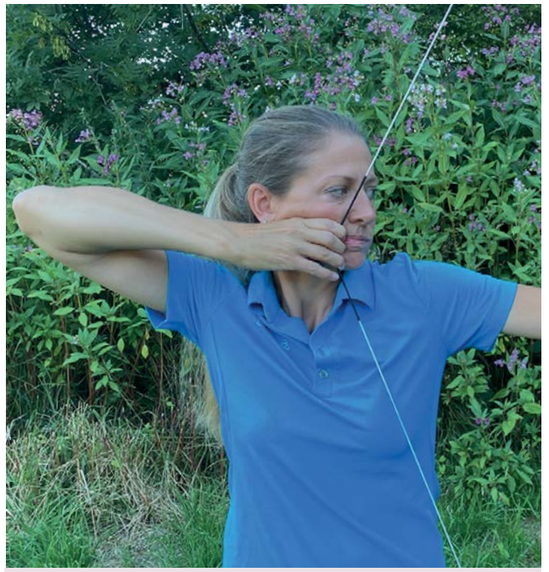
Gerät: Bogen und Gummisehne
Dauer: 3 min
Mehrere Wiederholungen

Die Gummisehne wird mit 3 Fingern gegriffen (wahlweise mediterran oder mit Untergriff) und an den Ankerpunkt gezogen.

Dann wird die Gummisehne gelöst und die Zughand im Gesicht belassen.

Das wird so lange geübt, bis das Lösen funktioniert.

Vorzeigen und Kontrolle durch den Coach



Schritte 5:
Bogen ohne Pfeil ziehen

Gerät: Bogen
Dauer: 3 min
Mehrere Wiederholungen

Achtung: Sehne nicht loslassen!
Man geht in die Vorspannung und zieht bis zum Ankerpunkt.

Danach wird der Bogen wieder abgesetzt.

Vorzeigen und Kontrolle durch den Coach

Schritte 6:
Pfeil einlegen und Sehne greifen

Gerät: Bogen
Dauer: 2 min
3 Wiederholungen

Der Bogen wird waagrecht vor dem Körper gehalten und der Pfeil von oben eingelegt.

Der Pfeil wird mit der Leitfeder nach außen unter dem Nockpunkt auf die Sehne gelegt.

Vorzeigen und Kontrolle durch den Coach

Schritte 7:
Bogen mit Pfeil ziehen

Gerät: Bogen und Pfeil
Dauer: 3 min
Mehrere Wiederholungen

Achtung: Sehne nicht loslassen!
Der Pfeil wird in den Bogen eingelegt, in Vorhalte gebracht und bis zum Ankerpunkt gezogen.

Danach wird wieder abgesetzt.

Vorzeigen und Kontrolle durch den Coach

Schritte 8:
Die ersten Pfeile schießen

Gerät: Bogen und Pfeil
Dauer: 3 min
Mehrere Wiederholungen

Entfernung 4 Meter

Wenn die Bewegung in Schritt 7 einigermaßen sitzt, wird das Release (= Lösen des Pfeils) geübt. Dabei wird geankert und die Hand fest ins Gesicht gedrückt. Nun werden die Finger entspannt und die Sehne gelöst.

Die Hand bleibt dabei nach dem Lösen im Gesicht.

Vorzeigen und Kontrolle durch den Coach

Schritte 9:
Zielen lernen

Gerät: Bogen und Pfeil
Dauer: 4 min
3 bis 5 Wiederholungen

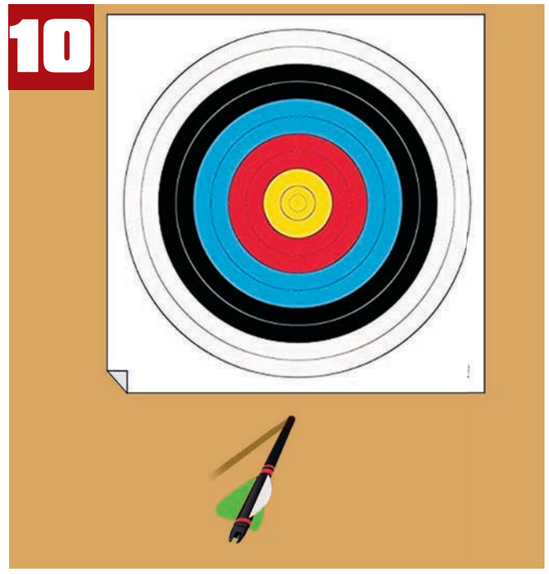
Entfernung 10 Meter

Für Anfänger eignet sich Point of Aim als Zielmethode. Dabei wird die Pfeilspitze rund 0,5 Meter unter das Ziel gehalten.

Der Coach überprüft von der Seite, ob der Abschusswinkel auch einigermaßen stimmt. Wenn das nicht der Fall ist, muss der Zielpunkt korrigiert werden.

Danach wird wieder abgesetzt.

Vorzeigen und Kontrolle durch den Coach



Schritte 10:
Gezielt schießen

Gerät: Bogen und Pfeil
Dauer: 4 min
Mehrere Wiederholungen

Beim ersten Schuss wird die Pfeilspitze rund 50 Zentimeter unter das Ziel gehalten.

Beim zweiten Schuss wird die Abweichung beim ersten Schuss korrigiert.

Bei den weiteren Schüssen soll herausgefunden werden, wo man auf 10 Meter den Pfeil halten muss.

Vorzeigen und Kontrolle durch den Coach