

Der ultimative Selfcheck

Bogenschießen ist, wie gesagt, die Kunst des Wiederholens. Jeder Schuss sollte immer gleich ablaufen. Das wird niemand bestreiten. Oft wissen die Schützen aber nicht, wie sie eigentlich schießen, weil sie sich das noch nie genau überlegt haben. Treffen steht im Vordergrund. Steckt der Pfeil dort, wo man ihn haben wollte, war auch der Schuss gut; auch wenn die Schusstechnik schlecht war.

Im Training oder beim Üben sollte man es zu 100 Prozent richtig machen. Hier sollte nicht das Treffen im Vordergrund stehen. In einem Turnier wird man nie diese 100 Prozent erreichen. Aber 70 Prozent von Viel ist mehr als 70 Prozent von Wenig!

Der folgende Selfcheck soll dabei helfen, zum einen sich selbst darüber klar zu werden, wie man eigentlich schießt. Wenn ich nicht weiß, wie ich es eigentlich machen will, ist es auch schwierig Konstanz in den Ablauf zu bringen. Zum anderen bietet es einem Trainer/Freund/Bekanntem die Möglichkeit, mir zurückzumelden, ob ich es auch so mache, wie ich es gerne haben möchte. Eigen- und Fremdwahrnehmung müssen sich ja nicht unbedingt decken. Man glaubt, es wirklich richtig zu machen, bekommt aber dann das Gegenteil zurück gemeldet. Um den Selfcheck richtig zu nutzen, gehen Sie einfach den Check Punkt für Punkt durch. Verwenden Sie dazu Ihren eigenen Bogen. Dabei könnte man dann auch gleich feststellen, ob die Zugstärke zu groß ist, oder aber passt.

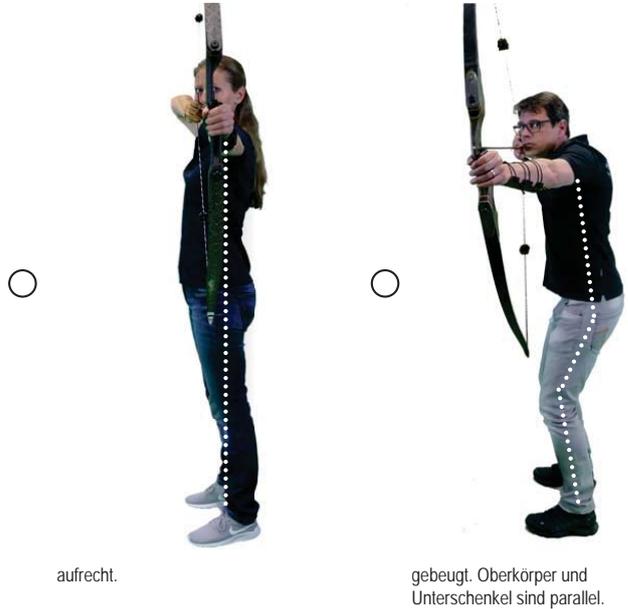
Sich beim Check selbst zu beobachten, birgt natürlich die Gefahr in sich, dass man es unter Umständen nicht richtig sieht. Hier könnte ein Spiegel, oder noch besser ein Video helfen. Mit einer handelsüblichen Kamera und einem Stativ sollte das kein Problem sein.

Wenn man es mit einem Trainer/Freund/Bekanntem macht, wird die Beobachtung etwas genauer. Ein Trainer hat natürlich ein geschultes Auge und wird die Unterschiede sofort erkennen. Ein Freund/Bekannter wird sich hier schwerer tun. Dem sollte man vorher jeden einzelnen Punkt genau erklären, wie es aussehen soll.

Stand: Ich überprüfe den Stand ...

- gar nicht
- hin und wieder
- immer

Körperhaltung: Ich stehe ...



Check zum Schussablauf

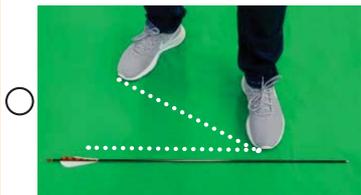
Stand: Ich stehe im ...



parallelen Stand:
Abstand der Füße _____ cm



offenen Stand:
Abstand der Füße _____ cm
Winkel zur Schusslinie _____ °



überdrehten Stand:
Abstand der Füße _____ cm
Winkel zur Schusslinie _____ °

- Legende:
- Zutreffendes ankreuzen
 - Optimale Variante, zu empfehlen.
 - Ungünstige oder falsche Variante, nicht zu empfehlen.

Kopfhaltung: Bogen und Augenachse ...



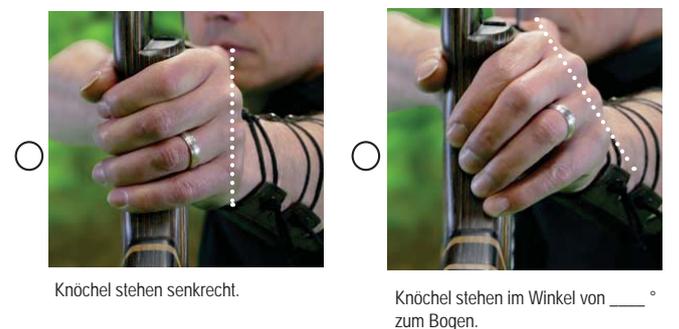
stehen im rechten Winkel zueinander.
Bogen ist nicht geneigt.

Bogen ist zu stark geneigt.

stehen im rechten Winkel zueinander.
Bogen ist geneigt.

Kopf ist zu stark geneigt.

Bogenhand: Ich greife den Bogen ...



Knöchel stehen senkrecht.

Knöchel stehen im Winkel von _____ ° zum Bogen.

Bogenarm:



Ellbogen ist gestreckt.



Ellbogen ist abgewinkelt.

Bogenschulter: Meine Bogenschulter ...



ist neutral.



ist hoch.

Zughand: Ich greife die Sehne ...



mit 3 Finger unter.



mediterran.

Zughand: Ich schieße mit einem ...



flachen Haken. Die Handfläche liegt fest am Gesicht.



tiefen Haken. Die Handfläche ist nicht voll im Gesicht.

Zughand: Ich greife die Sehne ...



auf den Fingerkuppen.



hintern/auf dem 2. Glied.



hintern dem 1. Glied.

Zugarm: Mein Ellbogen ist ...



höher als der Pfeil.



auf der Höhe des Pfeils.



tiefen als der Pfeil.

Anker: Ich ankere ...



mit dem Zeigefinger im Mundwinkel.



mit dem Mittelfinger im Mundwinkel.



auf der Wange.



mit Abstand zum Gesicht.

Rückenspannung: Ich schieße ...



ohne Rückenspannung. Bogenhand, Ankerpunkt und Ellbogen liegen nicht auf einer Linie.

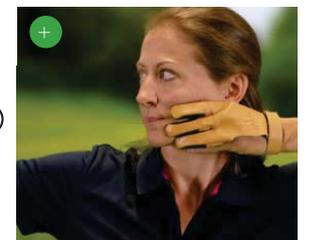


mit Rückenspannung. Bogenhand, Ankerpunkt und Ellbogen liegen auf einer Linie.

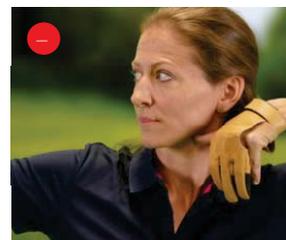
Release: Meine Hand hat nach dem Schuss folgende Position:



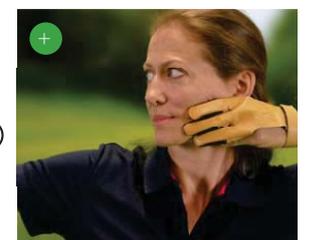
Aktiv gelöst: Finger gespreizt und vor dem Gesicht, keine Rückenspannung.



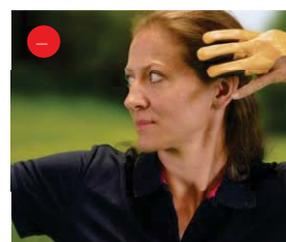
Hand steht im Gesicht einige mm hinter dem Ankerpunkt.



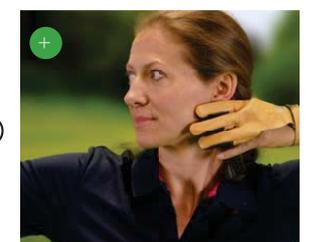
Aktiv gelöst: Finger unter dem Gesicht, keine Rückenspannung.



Hand steht im Gesicht rd. 30 mm hinter dem Ankerpunkt.

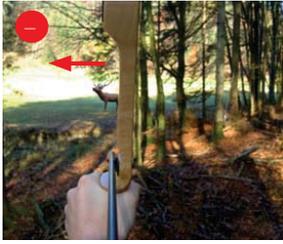


Aktiv gelöst: Finger gespreizt und über dem Kopf, keine Rückenspannung.

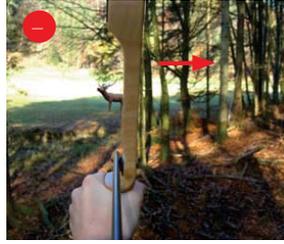


Hand steht im Gesicht am Ohr oder auf der Schulter.

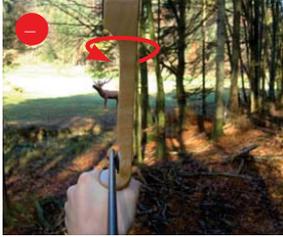
Release: Mein Bogen geht nach dem Schuss ...



nach links.



nach rechts.



nach vorne unten.

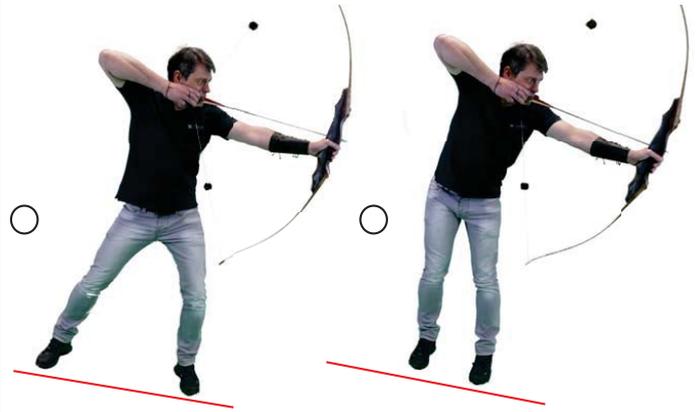


bleibt stehen.

Schießrhythmus: Mein Schuss dauert ...

- immer gleich lange. Dauer in Sekunden: ____
- zwischen ____ und ____ Sekunden.
- immer unterschiedlich lange.

Stand im Gelände: Bergab schieße ich so:



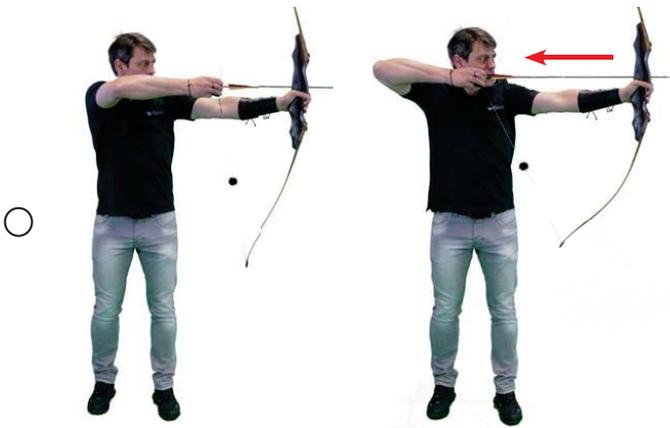
Großer Schritt, hinteres Bein gestreckt, vorderes gebeugt.

Kleiner Schritt in der Hüfte gebeugt.



Große Grätsche.

Schussablauf:

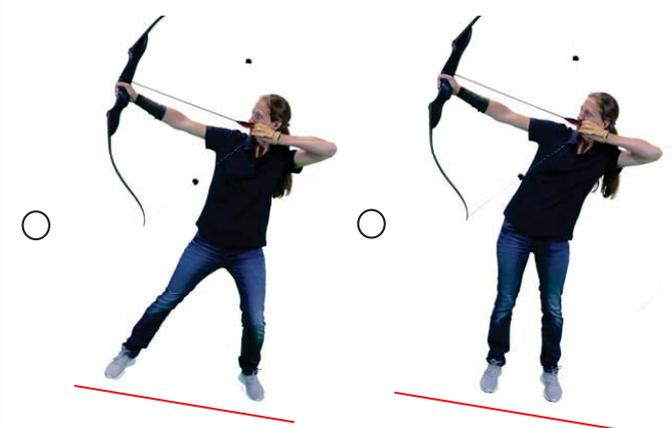


Ich hebe zuerst den Bogen und ziehe dann.



Ich hebe den Bogen an und ziehe gleichzeitig.

Stand im Gelände: Bergauf schieße ich so:



Großer Schritt, hinteres Bein gebeugt, vorderes gestreckt.

Kleiner Schritt in der Hüfte gebeugt.



Große Grätsche