

Schussablauf

Der Schussablauf beim Bogenschießen ist eine Folge von einzelnen Phasen, Teilschritten und Elementen. Der Bogenschütze muss die einzelnen Abläufe bewusst und einzeln durchführen um zu einem guten Bogenschützen zu werden. Jede einzelne Phase, Teilschritt und Element müssen mit gleicher Kraft und Zeit ausgeführt werden, um auch ein identisches Schussbild zu erzeugen. Die Dauer für das Erlernen dieser Punkte nimmt viel Zeit in Anspruch. Nach ca. 3 Jahren hat der Bogenschütze alle Punkte des Bogenschießens (auch die nicht direkt zum Schussablauf gehören) erlebt und vom Grundsatz begriffen. Die Ausbildung der Feinarbeiten und Verbesserung zum internationalen Leistungsschützen nimmt ca. 8 Jahre in Anspruch.

Der Schussablauf im Bogenschießen, eine Einführung

Der Gesamtablauf des Schusses beginnt mit dem Herantreten des Bogenschützen an die Schießlinie und endet mit dem zurück kehren zum Wartebereich. Zwischen diesen Eckpunkten liegt eine Serie von Bewegungsabläufen die eine absolute Gleichmäßigkeit verlangen. Es geht hierbei vor allem auch um die zeitliche Gleichmäßigkeit.

Jeder einzelne Schussablauf gliedert sich ebenfalls in seine Phasen, so gibt es die statischen Elemente und die dynamischen Bewegungsabläufe. Alle Phasen müssen über den Bewegungsapparat, die Muskulatur und das Nervensystem koordiniert werden. Der Bogenschütze benötigt also Kraft, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten die richtig trainiert und zu einem perfekten Schuss zusammengeführt werden wollen. Durch bewusstes Training sollen die einzelnen Phasen und Bewegungsabläufe automatisiert werden, dies soll den perfekten Schussablauf erreichen.

Der Schuss wird grob in folgende Hauptphasen unterteilt:

- Vorbereitung
- Vorarbeit
- Endzugphase
- Nacharbeit

Die Unterteilung in die einzelnen Phasen ist notwendig, nur so können die vielen einzelnen Bewegungsabläufe während des Schusses einzeln trainiert werden. Der Bogenschütze muss sich am Ende während des Trainings jeder einzelnen Phase bewusst sein und jede einzelne Phase visualisieren. So lange, bis alle Bewegungsabläufe komplett identisch und automatisiert durchgeführt werden können.

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"