

## Zielen

Wenn der Bogenschütze ankert und die Halteposition erreicht hat, geht der Fokus in den Aufbau der Rückenspannung über. Der Bogenschütze atmet langsam aus und hält sich und den Bogen in Balance. Die Kraftverteilung zwischen Bogenarm und Zugarm bleibt im Verhältnis von 50:50.

Dennoch muss der Bogenschütze nun ein wenig Aufmerksamkeit auf das Zielen lenken. Der Zielvorgang startet erst mit dem Erreichen der Halteposition. Die ideale Zeit zwischen dem Zeitpunkt zum Ankern bis zum Lösen liegt zwischen einer und drei Sekunden. In diesem Zeitfenster liegt statistisch die höchste Trefferquote beim Bogenschießen.

Das Zielen findet im Unterbewusstsein statt. Der Fokus des Bogenschützen liegt und bleibt im Aufbau der Rückenspannung. Das Zielen findet nebenbei statt! Der Bogenschütze bewegt also im Unterbewusstsein das Visier auf das Gold der Zielaufgabe.

Dem Fadenkreuz oder der Leuchtpin ist es erlaubt, sich innerhalb des Goldes flüssig und leicht kreisend zu bewegen. Zielen erfolgt ohne Angst. Das Zielen soll beiläufig erfolgen!

Der Bogenschütze kann sich immer nur auf eine Sache komplett konzentrieren. Der Fokus liegt in diesem Stadium des Schussablaufs auf jeden Fall beim Aufbau und dem Erhalt der Rückenspannung. Wenn der Bogenschütze nun die Aufmerksamkeit für andere Dinge, wie z. B. den Zielvorgang benutzt, treten die auf den Vorseiten beschriebenen Nachteile ein. Der Bogenschütze muss zusätzliche Kraft aufwenden, um über den Klicker zu kommen. Dies führt dann schnell dazu, dass der Bogenschütze ungleichmäßig zieht und später gar nicht mehr über den Klicker ziehen kann. Also, das Zielen geschieht beiläufig!

Wenn man die Spitzenschützen fragt, wie hast du gezielt? So lautet die Antwort zumeist, keine Ahnung, es ist einfach passiert.

Während der Ausdehnung, wenn die Rückenspannung aufgebaut wird und die Kraft in den Scapulae-Muskel übergeht, ist die Bewegung des Auszugs sehr klein. Man darf auch den Begriff Microbewegung benutzen. Der Bogenschütze beobachtet zu diesem Zeitpunkt den Pfeil unter dem Klicker.

Die Kraft für den Schuss zwischen Bogenarm und Zugarm muss im Gleichgewicht liegen. Die Kraftverteilung von 50:50 ist erwünscht. Eine Störung des Gleichgewichts führt zu unkoordinierten Bewegungen und entweder zu einer höheren Druckkraft des Bogenarms, dann neigt sich der Bogenschütze mehr zur Scheibe. Oder zu einer höheren Kraft im Bereich des Zugarms, dann bewegt sich der Bogenschütze von der Scheibe weg. Beides führt jedenfalls nicht zu einem geraden und ausgewogenen Stand und Haltung.

In diesem Stadium muss die komplette Konzentration des Bogenschützen auf den Aufbau der Rückenspannung liegen. Alle anderen Gedanken, wie die Überprüfung der Finger auf der Sehne oder irgendetwas anderes führt dazu, dass die Rückenspannung verloren geht.

Bogenschießen erfordert höchste Konzentration!

Mit freundlicher Unterstützung von "[www.bogenundpfeile.de](http://www.bogenundpfeile.de)"