

## **Pfeil lösen**

Die Sehne muss bei totaler Entspannung der Finger der Zughand gelöst werden. Der Bogenschütze muss der Sehne erlauben zu "gehen". Die Sehne drückt die Finger der Zughand aus dem Weg und der Bogenschütze lässt dies zu. Wenn man die Spitzenschützen beobachtet, stellt man fest, dass die Finger der Zughand nach dem Lösen die gleiche Position wie auf der Sehne einnehmen. Der Lösevorgang wird von dem Coremuskel (Trapezmuskel) eingeleitet und darf auf keinen Fall durch das Drücken gegen den Bogen oder durch Ziehen der Finger der Zughand erfolgen. Das Lösen ist eine interne Bewegung durch gleichzeitiges Öffnen der Brust und Bewegung der Scapulaemuskeln. Dies geschieht in einer finalen Entspannung der Zughand wenn der Bogenschütze fühlt, dass der Klicker klickt.

Der Moment, wenn der Pfeil durch den Klicker gezogen wird, muss vom Bogenschützen gefühlt oder besser gespürt werden. Wenn der Bogenschütze nur auf das akustische Signal des Klickers reagiert, ist ein Teil seiner Konzentration von dem Aufbau und Erhalt der Rückenspannung abgelenkt. Das Resultat ist der Verlust der Rückenspannung mit den bekannten Konsequenzen.

Die Bogenschützen, die durch bewusstes Öffnen der Finger die Sehne lösen wollen, haben den Fokus von der Rückenspannung genommen und auf die Finger verlagert. Dies stoppt die Bewegung des Auszugs.

Der kleine Finger hat einen separaten Muskel, der den kleinen Finger kontrolliert, es handelt sich um den Muskel extensor digiti minimi. Der kleine Finger der Zughand muss auch entspannt sein und von Schuss zu Schuss immer in der gleichen Haltung bleiben. Jede Änderung der Position oder der Kraft in dem kleinen Finger, wirkt sich auf die anderen Finger der Zughand aus. Ein schief gehaltener Bogen hat seine Ursache recht häufig in der Stellung des kleinen Fingers der Zughand.

## **Das Nachhalten**

Das Nachhalten gehört zum Lösen und muss ebenfalls zusammen mit dem Lösen erfolgen. Das Nachhalten gehört zum Bogenschießen. Die richtige Rückenspannung muss für weitere zwei bis drei Sekunden aufrecht erhalten werden. Der Bogenschütze fokussiert also weiterhin seinen Geist auf die Aufrechterhaltung der Rückenspannung. Dieses Aufrechterhalten der Rückenspannung auch nach dem Abschuss dient der Vorbereitung für den nächsten Schuss. Das Gehirn merkt sich solche Abläufe und der Bogenschütze erhält dadurch ein besseres Gefühl für die Rückenspannung.

Das Nachhalten ist eine natürliche Eigenschaft des Körper und Geistes und sollte vom Bogenschützen intensiv genutzt werden. Es handelt sich hierbei nicht um ein künstlich gewolltes, sondern um ein natürliches Verhaltensmuster des Bogenschützen, das unterstützt werden will.

Das Nachhalten gibt es auch in anderen Sportarten, so läuft ein 100 m Läufer gedanklich 110 m. Denn es ist nun einmal die Eigenschaft des Menschen, um bei dem Bei-

spiel des 100 m Laufs zu bleiben, schon bei etwa 90 m die Power aus dem Lauf zu nehmen. Denn bei der erreichten Geschwindigkeit kann der Läufer ja locker die 100 m erreichen, der Körper versucht Energie zu sparen. Der Leistungssportler der Weltrekord laufen will, muss also seinen Geist so vorbereiten, dass der Körper auch tatsächlich über die volle Distanz von 100 m die Energie entfaltet, daher stellt sich der 100m - Läufer im Gedanken einen 110 m Lauf vor.

Das gleiche Prinzip gilt auch für das Nachhalten des Bogenschützen. Der Körper darf nicht das Gefühl erhalten, dass mit dem Schuss schon alles getan ist. Dann wird der Körper kurz von dem Abschuss nachlässig. Der Bogenschütze muss seine Gedanken also auf das Nachhalten richten, der Schuss ist mit dem Lösen NICHT abgeschlossen.

Bogenschießen ist eine Aneinanderkettung von komplexen Bewegungen!

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