

Die Entspannung und Analyse

Nachdem Lösen und Nachhalten erfolgt sind, ist es an der Zeit den Körper auf den nächsten Schuss vorzubereiten. Bogenschießen besteht aus vielen Schüssen. Hierfür muss der Körper nach der Anspannung des Schusses komplett entspannen und relaxen. Hierfür nimmt der Bogenschütze wieder einen tiefen Atemzug und führt eine emotionslose Analyse des letzten Schussablaufs durch.

Der Bogenschütze muss lernen, den Schuss zu fühlen. Der Bogenschütze muss den idealen Schussablauf mit dem tatsächlich stattgefundenen Schussablauf in seinem Geist abgleichen. Dies ist einfach gesagt und so schwer umzusetzen. Bedeutet dies doch konsequentes Training und ständige Visualisierung.

Wenn der Bogenschütze den Schuss fühlen kann, dann ist er in der Lage, auch kleine Fehler selbst zu erkennen und es beim nächsten Schuss besser zu machen. Der Einsteiger und Fortgeschrittene besitzen auch schon diese Fähigkeit, allerdings müssen sich diese Sportler fürs erste damit begnügen, nur grobe Fehler erkennen zu können. Wer das Nachhalten und die Entspannung und die Analyse jedoch konsequent nach JEDEM Schuss, auch im Training, beherzigt, wird diese Fähigkeiten schnell entwickeln und weiter verfeinern.

Jedes Mal, wenn der Pfeil nicht im Gold steckt, hat der Bogenschütze einen Fehler gemacht. Der Fehler kann im Griff in Bogen und Sehne liegen, an der fehlenden Rückenspannung oder an anderen Dingen. Der Bogenschütze muss dies akzeptieren. Es gibt keinen Grund zu jammern und alles auf das Material zu schieben. Wenn der Pfeil nicht in das Gold fliegt, dann ist der Bogenschütze die Ursache und nicht das Material. Und wenn es doch einmal das Material sein sollte, dann ist es immer noch der Bogenschütze, der das Material ausgewählt und ausgeschossen und offensichtlich nicht kontrolliert hat.

Wenn der Wind die Ursache für die Abweichung ist, dann kann der Bogenschütze dies durch die Analyse herausfinden und so für die nächsten Schüsse lernen. Es ist eben wichtig, dass der Bogenschütze emotionslos die eigene Analyse durchführt.

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"