

Phasen

Die Unterteilung der Schießbewegung in eigenständige Phasen zur besseren Analyse wird in allen Lehrbüchern und von allen Trainern praktiziert. Diese Differenzierungen sind notwendig für die Verbesserung des Leistungsschützen. Nur ein Bogenschütze, der diese Phasen unterscheiden kann, wird seine Schießleistung langfristig steigern können. Allerdings differiert die Einteilung der einzelnen Phasen des Schussablaufes von Lehrbuch zu Lehrbuch und vom Wissenstand des Trainers zu einem anderen Trainer. Hier sind unterschiedliche Sichtweisen der verschiedenen Phasen vorgestellt. Alle Sichtweisen wollen dasselbe; die Leistung des Bogenschützen verbessern.

Der Schussablauf nach der Lehrmeinung des DSB

Beginnen möchte ich mit den einzelnen Phasen nach der Lehrmeinung des Deutschen Schützenbundes. Diese hat der Bundestrainer vorgegeben und so soll es von allen Landestrainern und Vereinstrainern vermittelt werden. Das Ziel ist die Angleichung der Bogenschützen in dem Bewegungsablauf, um so die Trainingspläne und Technikanweisung für die deutschen Bogenschützen zu vereinheitlichen. Langfristig sollen damit auch im Bogensport Olympiasieger aus Deutschland ausgebildet werden können.

1. Der Stand und Positionierung auf der Schießlinie
2. Der Griff in das Griffstück des Bogens
3. Die Fingerplatzierung in die Sehne
4. Die Vorspannung
5. Der Vollauszug
6. Der Anker
7. Der Endzug mit kraftvollem Durchziehen
8. Das Nachhalten

Der Schussablauf nach Kisik Lee

Kisik Lee ist der zurzeit erfolgreichste Bogentrainer der Welt. Er hat viele Bogenschützen mit Olympiamedaillen und Weltmeistertiteln ausgebildet. In seinem Buch [Total Archery](#) hat Kisik Lee einen Teil seiner Erfahrung weitergegeben. Das Buch ist in englischer Sprache, aber ist für alle Bogenschützen zu empfehlen.

Kisik Lee beschreibt sehr exakt und leicht verständlich die wichtigen Eigenschaften der jeweiligen Phasen im Schussablauf.

1. Der Stand
2. Das Einnocken des Pfeils
3. Der Griff in die Sehne und der Griff in den Bogen
4. Der Mindset oder die Geisteshaltung und Visualisierung
5. Die Vorbereitung (Set up)
6. Der Auszug
7. Das Ankern
8. Das Halten und Aufbau der Rückenspannung
9. Das Zielen und der Endzug

10. Das Lösen
11. Das Nachhalten
12. Die Entspannung und die Analyse des Schussablaufs

Der Schussablauf nach Vittorio Frangilli

Die Frangillis sind eine italienische Bogenschützenfamilie, in der alle erfolgreiche Bogenschützen und Trainer sind. Die Philosophie von Vittorio und Michele sind in dem Buch "Der Häretische Bogenschütze" beschrieben. Das Buch ist für den Bereich des Feintunings wärmstens zu empfehlen. Die hier beschriebenen Phasen sind jedoch in der Trainerwelt sehr stark umstritten und NICHT empfohlen. Frangilli ist seinen eigenen Weg gegangen. Man muss erwähnen, dass Frangilli auch nach Lehrmeinung geschossen und damit mehrfach einen 1300er-Stern geschossen hat. Erst nachdem er diese Leistungsklasse erreicht hat, hat er den hier beschriebenen Schussablauf entwickelt.

1. Füße und Körper zur Scheibe ausrichten
2. Die Bogenhand Positionieren
3. Die Finger auf der Sehne positionieren
4. Das Visier mit der Achse des Bogens und der Scheibe ausrichten
5. Die Bogenschulter und den Bogenarm ausrichten
6. Die Sehne bis zum vorgesehenen Auszug ausziehen
7. Das Ankern der Sehnenhand
8. Die Rückenspannung prüfen
9. Das Visier mit der Achse des Bogens und der Scheibe ausrichten
10. Das Visier gegen die Scheibe drücken
11. Lösen

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"