

## Der Stand

Wenn der Bogenschütze zur Linie tritt, nimmt er die Standposition über der Schießlinie ein. Der Stand ist das Fundament des Schusses. Hat der Bogenschütze eine verkrampte Haltung, ist der Rücken nicht gerade, der Bogenschütze beim Schuss nicht im Gleichgewicht, können der Bogenarm, das Zielen und das Lösen nicht mehr vom Bogenschützen identisch gehalten und durchgeführt werden. Der Stand muss gerade sein, wenn der Bogenschütze ein gutes Schießergebnis leisten möchte. Außerdem muss der Stand für den Bogenschützen wiederholbar sein. Der Bogenschütze muss in der Lage sein, immer den gleichen oder besser gesagt immer den identischen Stand einzunehmen. Das Regelwerk lässt es zu, dass der Bogenschütze sich den Stand über der Schießlinie markiert um einen identischen Stand zu unterstützen.

### Der Stand des Bogenschützen

Für den Stand nehmen die Füße eine parallele Stellung ein, in etwa schulterbreit über der Schießlinie. Der Oberkörper ist gerade und wird leicht nach vorne geneigt. Auf dem Fußballen sollte ca. 60 - 70 % des Körpergewichts liegen, auf der Ferse die übrigen 30 - 40%. Der Stand muss stabil sein! Die Schultern sind gerade, entspannt und hängen nach unten. Der Rücken ist gerade und bildet kein Hohlkreuz. Der Kopf ist ebenfalls gerade und der Mund geschlossen.

Während des Schussablaufs gibt es im Stand oder der Hüfte keine Bewegung. Beim Schuss bewegen sich nur diejenigen Muskeln, die den Bogen ziehen. Der Bogenschütze ist während der kompletten Zugphase ruhig und ein von Außen stehender Betrachter hat den Eindruck, als wäre Bogenschießen das einfachste auf der Welt.

Hat der Bogenschütze die Position auf der Schießlinie eingenommen, nimmt er einen tiefen Atemzug. Der Fokus ist direkt auf das Ziel ausgerichtet. Der Bogenschütze atmet langsam aus und der komplette Körper entspannt sich. Der Bogenschütze fühlt die Entspannung, die vom Kopf beginnend durch den ganzen Körper bis in die Fußspitzen geht. Dieser Vorgang wird mit vollem Bewusstsein vom Bogenschützen ausgeführt.

Der Bogenschütze atmet mit dem Bauch oder besser: Zwerchfell und nicht mit der Brust. Der Mensch kann sowohl mit dem Bauch als auch mit der Brust atmen. Beide Methoden sind gleichberechtigt, Männer neigen eher zur Brustatmung, während Frauen eher zur Bauchatmung neigen. Für alle Schießsportarten gilt, dass die Bauchatmung bevorzugt wird, da dies den Körper mehr entspannt und im Moment des Schusses den Oberkörper ruhiger hält.

### Die Atmung

Es gibt für die Atmung die ZEN - Methode, hierbei handelt es sich um eine Philosophie, durch die der Bogenschützen durch tiefes und bewusstes Atmen den Zustand größter Entspannung erreicht. Dabei werden mit langsamen Atemzügen und Bauchatmung Blutdruck und Herzfrequenz gesenkt.

### Die Fokussierung

Der Bogenschütze fokussiert sich auf das Ziel. Dabei verschwinden alle irrelevanten Gedanken aus dem Kopf des Bogenschützen. Der Bogenschütze taucht in seine eigene Welt ein und ist nur noch auf das Ziel ausgerichtet. Der Bogenschütze fühlt tiefe Zufriedenheit und ist angenehm und ideal ausgerichtet.

Der nächste Schritt ist das Nocken des Pfeils in die Sehne.

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