

Der Griff in Bogen und Sehne

Für den Griff in den Bogen und den Griff in die Sehne gilt das gleiche, was auch für den Stand gilt. Der Griff muss vom Bogenschützen wiederholbar durchgeführt werden. Die Kunst des Bogenschießens ist die Kunst des Identischen.

Der Griff in den Bogen und der Griff in die Sehne muss konstant und gleichmäßig durchgeführt werden. Der Griff in den Bogen und in die Sehne gehört wie der Stand zu den [statischen Elementen](#) im Schussablauf. Die statischen Elemente werden deswegen als statisch bezeichnet, weil in diesen Phasen des Schusses keine sichtbare Bewegung des Bogenschützen erkennbar sein soll. Um dies zu erreichen, muss hart und intensiv trainiert werden.

Der Griff in die Sehne und der Griff in den Bogen

Der Griff in die Sehne erfolgt mit drei Fingern. Der Zeigefinger greift oberhalb des Pfeils und Mittelfinger und Ringfinger unterhalb des Pfeils in die Sehne. Die Sehne liegt kurz hinter dem ersten Glied des Mittelfingers. Der Handrücken ist entspannt und gerade.

Die Finger müssen nun in der Sehne positioniert werden. Der Bogenschütze greift in die Sehne und zieht den Bogen leicht. Nun muss der Bogenschütze mit den Augen den Griff in die Sehne überprüfen. Jeder Bogenschütze hat gegenüber einem anderen Bogenschützen einen leicht anderen Griff in die Sehne. Wichtig ist, dass jeder Bogenschütze seinen Griff wiederholbar durchführt. Der Griff in die Sehne muss immer identisch erfolgen, dies geht nur, wenn der Bogenschütze mit den Augen den Griff kontrolliert und diesen Vorgang sehr bewusst durchführt.

Viele Bogenschützen greifen mit Gefühl in die Sehne, ohne den Griff zu kontrollieren. Es ist sehr wichtig, dass der Griff vor jedem Schuss mit dem Auge kontrolliert wird. Der Bogenschütze muss sich vor jedem Schuss versichern, dass die Platzierung der Finger auf den Tab und in die Sehne gleich ist.

Die Zughand muss entspannt sein, der Bogenschütze kann in seinem Tab einen Fingertrenner benutzen. Der Fingertrenner schafft einen Abstand zwischen dem Zeigefinger und dem Mittelfinger. Der Fingertrenner unterstützt den Bogenschützen dabei, den Pfeil nicht einzuklemmen und eine entspannte Zughand zu erhalten.

Wer keinen Fingertrenner benutzt, neigt dazu Spannung in den Fingern und im Handrücken zu entwickeln. Der Handrücken der Zughand muss beim Schuss entspannt sein!

An diesem Punkt, wenn der Griff in die Bogensehne erfolgt ist und leichte Spannung ausgeübt wird, nimmt der Druck auf die Bogenhand zu. Die Bogenhand muss entspannt in den Griff des Bogens platziert werden. Die Hand bleibt offen, so dass der Bogen beim Abschuss seine Eigenbewegungen durchführen kann - beim Abschuss springt der Bogen nach vorne aus der Bogenhand des Bogenschützen und wird nur noch durch die Bogenschlinge gehalten. Der Bogenschütze muss den Schnappreflex

nach dem Bogen unterdrücken, auch beim Abschuss bleibt die Bogenhand des Bogenschützen entspannt und offen.

Der Griff in das Griffstück des Bogens erfolgt mit einem gabelförmigen Griff zwischen Daumen und Zeigefinger der Bogenhand. Der Druckpunkt des Bogens liegt zwischen Daumen und Zeigefinger auf dem Handballen. Die Hand und der Bogenarm sind gerade.

Die Bogenhand muss relaxed im Griffstück des Bogens liegen. Die Kraft des Bogens verläuft geradlinig durch die Hand und den Arm. Um dies zu erreichen ist es akzeptabel, wenn bei einzelnen Bogenschützen ein wenig Spannung im Daumen auftritt.

Ab diesem Zeitpunkt darf sich der Griff der Bogenhand in dem Griffstück nicht mehr ändern. Die Wiederholbarkeit und der immer wiederkehrende identische Griff sind extrem wichtig, um den Druck des Bogens immer in dem gleichen Bereich der Bogenhand und des Griffstücks auszuüben.

Ein Fehler im Bereich der statischen Elemente des Schussablaufs potenziert sich. Auf kurzen Entfernungen wirken sich solche Fehler meist noch nicht so aus, aber auf größeren Entfernungen, wie z. B. die 50 m oder die 90 m bilden genau diese Dinge den Unterschied zwischen einem Hobbyschützen, einem Turnierschützen und einem Bogenschützen von internationaler Klasse.

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"