

Die Vorbereitung

Bei dem Vorauszug wird der Bogenarm auf das Ziel fixiert und anschließend zieht die Zughand den Bogen langsam aus. Der Druck der Finger auf die Sehne wird in manchen Büchern sehr exakt mit bestimmten Prozentwerten angegeben. Diese sind aber nicht so wichtig, wesentlich wichtiger ist, dass die ausgeübte Zugkraft der Finger auf die Sehne vom Bogenschützen immer identisch ausgeführt wird. Der Mittelfinger sollte aber dennoch die stärkste Kraft ausüben, die bei ca. der Hälfte des Zuggewichtes liegt. Wenn der Zug in den Anker ausgeführt wird, ist die Kraft der Finger ohne Bedeutung, der Pfeil darf nur nicht von der Pfeilaufgabe fallen. Die Beine müssen gestreckt und der Körper entspannt sein. Auf den vorderen Fußballen liegen ca. 60 - 70 % des Körpergewichts, während auf der Ferse nur etwa 30 - 40 % liegen. Der Stand ist so stabil wie nur möglich.

Wenn der Griff in den Bogen erfolgt ist, wird der Bogenarm angehoben und auf das Ziel ausgerichtet. Der Bogenarm ist dabei gestreckt und zeigt mit dem Bogen auf das Ziel. Die Bogenschulter ist tief und statisch. Der Bogenschütze beginnt nun mit dem Auszug, dabei dürfen sich die statischen Elemente, also der Stand, der Griff in die Sehne, der Griff in den Bogen nicht ändern. Während des Auszugvorgangs ist der komplette Körper ruhig und nur der Zugarm bewegt sich.

Wenn der Bogen angezogen wird, entwickelt sich Spannung im Körper. Der Körper unterhalb der Rippen darf sich nicht verdrehen. Die Hüfte darf nicht verdreht werden, da sonst auch die Schulter verdreht wird. Die Schulter muss die Hüfte führen, anstatt umgekehrt.

Verwendet der Bogenschütze keine parallele Fußstellung, sondern bevorzugt der Bogenschütze den offenen Stand, muss sich die Hüfte leicht verdrehen. Welchen Stand der Bogenschütze auch immer bevorzugen mag, es darf sich keine Spannung im Körper befinden. Schulter und Hüfte müssen in einer Linie liegen und der Körper darf sich nicht verdrehen. Wenn der Bogenschütze auf größere Distanzen schießt, dann neigt sich der Bogenschütze zwangsläufig nach hinten um den gewünschten Bogenflug zu erreichen. In diesen Fällen führt die Schulter die Bewegung und bleibt in einer Linie mit der Hüfte, es darf kein Knick zu sehen sein und es darf sich keine Spannung aufbauen, die bei einer verdrehten Hüfte bis in die Beine geführt wird. Der Stand muss immer angenehm und gerade sein.

Das Brustbein sollte im Inneren des Körpers bleiben und nicht nach außen gestreckt werden. So wird der Platz zwischen Oberkörper und Sehne erhöht und die Sehne kann nicht anschlagen und der Pfeilflug wird nicht beeinflusst.

Die Abdominalmuskeln sollen angespannt sein und der Bogenschütze stellt sich vor, wie das Brustbein und der Bauchnabel nach innen gedrückt werden. Der Oberkörper soll vom Bogenschützen als fest, stabil und angenehm empfunden werden.

Wenn der Bogenschütze diese Position eingenommen hat, gibt es eine Tendenz, dass der Bogenschütze dem Gewicht des Bogens entgegenwirkt, der Stand wird leicht schief. Diese Tendenz wird umso deutlicher, je mehr die Zugkraft im Bogen erhöht

wird. Aus diesem Grunde ist es ratsam, sich beim Auszug etwas nach vorne zu lehnen. Daher rührt auch der Anspruch, auf dem vorderen Fußballen ca. 60-70% des Körpergewichts zu spüren.

Zur gleichen Zeit müssen der Nacken und Kopf sehr entspannt sein. Hat der Bogenschütze zu viel Spannung im Nacken, dann wird sich ein Ungleichgewicht während des Auszugs bilden und vom Nacken in die Schulter gehen. Der Oberkörper wird verspannt und verdreht sich. Dadurch erhöht sich auch die Tendenz, den Kopf während des Auszugs vom Ziel weg zu bewegen.

Die Hände sind relaxed und der Bogenschütze spürt das Zusammenspiel oder besser die Synchronisation, Verbindung und Balance zwischen den Händen.

Nun, während der Bogenschütze auf das Ziel schaut, führt er wiederum einen Atemzug aus und mit dem Atemzug verschwinden alle Gedanken aus dem Kopf und der Bogenschütze konzentriert sich nur noch auf die Technik und fällt sozusagen in Trance.

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"