

Der Auszug

Der wenig vorgespannte Bogen wird mit leicht angewinkeltem Bogenarm und lockerem Zugarm bis auf Mitte Scheibenhöhe angehoben. Die Schultern hängen locker nach unten. Der Bogen wird bereits in dieser Phase vertikal ausgerichtet und hält diese Position bis in's Lösen. Der Bogenarm wird gestreckt und der Ellenbogen wird zwischen den Schultergelenken und Handgelenk nach innen rotiert, so dass die Ellenbogengelenksfalte parallel zur Sehne steht. Die Bogenhand dreht dabei nach Außen, was eine spiralartige Verdrehung des Unterarmbereiches ergibt. Der Zugarm zieht mit dem Ellenbogen bis ca. zur Augenhöhe, eng am Kopf entlang bis die für den Schützen ermittelte richtige Vorauszugslänge erreicht ist. Dies entspricht je nach Körperverhältnissen, etwa 50 - 70% des Gesamtauszuges. Die Zughand verläuft dabei eng am Körper auf der Kraftlinie.

Der Zugarm: Die Sehne muss in gerader Linie bis zwei bis drei Zentimeter vor dem Ankerpunkt gezogen werden. Der Unterarm der Zughand ist bis zum Schuss entspannt.

Die Atmung während des Auszugs: Der Bogenschütze atmet während des Zugvorgangs ein. Während des Auszugs einzuatmen gibt dem Schützen ein Gefühl von Entspannung und Stärke.

Die Zughand: Der Winkel des Handgelenks darf sich während des Auszugs nicht ändern und muss konstant bleiben. Der Bogenschütze hat eine Tendenz, die Hand beim Ankern im Gesicht zu bewegen. Dabei wird aber auch die Sehne verdreht und dies übt einen bösen Effekt auf den Pfeilflug aus.

Die Finger der Zughand: Die Finger der Zughand müssen eine bestimmte Mindestkraft entwickeln. Der Bogenschütze muss sich vorstellen, dass die Finger so stabil wie eine Stahlkette sind. Der anderen Finger, der Handrücken und der Unterarm ist dabei entspannt. Die Visualisierung einer Stahlkette soll dem Bogenschützen helfen, diesen Zustand in der Hand zu erreichen.

Der Bogenarm: Von dem Moment des Auszugs an steht der Bogenarm in der horizontalen Linie auf die Zielscheibe ausgerichtet. Dies muss zu Beginn des Auszugs geschehen, sonst wäre es notwendig den Bogenarm nach dem Auszug oder während des Auszugs anzuheben. Dies ist sehr ungünstig und würde zusätzliche Spannung im Bogenarm erzeugen.

Die Bogenschulter: Es ist zwingend, dass die Bogenschulter während des Auszugs unten und fest bleibt. Um dies zu erreichen muss der Auszug des ziehenden Scapulamuskels ebenfalls aus dem unteren Bereich erfolgen. Wenn der Bogenschütze so mit den tiefen Schultern auszieht und schießt, wird deutlich mehr Kraft in den Bogen lenken und der Abschuss erfolgt wesentlich effizienter. Ist der Bogenschütze nicht in der Lage mit den tiefen Schultern zu schießen, so wird ein Teil der Kraft vom Körper absorbiert und zumeist führt dies langfristig zu Verspannungen und sogar zu Gelenk- und Sehnenentzündungen, die bis zur Aufgabe des Hobbys führen können.

Der Trizeps: Zur gleichen Zeit soll der Trizeps des Bogenarms fest sein. Dies erlaubt dem Bogenschützen eine entspannte Bogenhand und unterstützt den Bogenschützen in den Bemühungen, die Bogenschulter tief und fest zu halten. Dies wird auch dadurch verbessert, in dem der Bogenschütze während des Auszugs den Bogen gegen das Ziel drückt und nie den Kontakt zum Griff des Bogens verliert.

Bogenschießen ist die Kunst des Identischen!

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"