

Der Anker

Wenn der Bogenschütze in den Vollauszug gelangt, muss der Zugarm als eine Einheit in die Ankerposition des Bogenschützen von unten an den Kieferknochen geführt werden. Der Begriff "Ankern" ist wahrscheinlich nicht das richtige Wort, um diesen Vorgang zu beschreiben, da dies dem Bogenschützen suggeriert, dass der Auszug hier enden würde. Aber Fakt ist, dass die äußere Bewegung von einer inneren Bewegung abgelöst und fortgeführt wird. Eine bessere Bezeichnung als „Ankern“ ist vielleicht die Verwendung der Begriffe „Halteposition“ oder „Transferposition“.

Von der Seite betrachtet soll der Ellenbogen des Zugarms in einer gedachten Linie mit dem Pfeil oder maximal etwas über den Pfeil liegen. Wenn der Ellenbogen zu hoch ist, können die für den letzten Zug benötigten unteren Trapezmuskeln und Latissimusrückmuskeln nicht aktiviert werden.

Gleiches gilt, wenn der Bogenschütze von oben betrachtet wird. Der Ellenbogen und der Pfeil sollen in einer Linie liegen. Der Ellenbogen darf etwas hinter dieser Linie liegen, jedoch NIE vor dieser Kraftlinie.

Die Zughand muss in eine feste Position unter den Kieferknochen gesetzt werden. Diese Position muss stabil auf dem Gesicht aufliegen und eine feste Verbindung schaffen. Der Kontakt soll so stabil wie eine Verbindung zwischen zwei Knochen sein. Dies ist ein essentieller Vorgang für die Ankerposition. Wenn der Bogenschütze das Ziel anvisiert, muss immer die gleiche stabile Körperhaltung eingenommen werden. Die feste Verbindung der Zughand zum Kieferknochen trägt wesentlich zu einem korrekten Zielvorgang bei. Dabei darf die Zughand in keiner Weise bewegt oder gedreht werden.

Jede Änderung der Zughand am Gesicht oder ein Anheben des Ellenbogens des Zugarms ändert den Druck der Zugfinger auf die Sehne und damit auch die Dynamik des Schussablaufs und die Kraft, die über den Bogen auf den Pfeil übertragen wird.

Die Verbindung zwischen der Sehne und dem Kinn muss fest und stabil sein, dann wird der Bogenschütze auch solide Schüsse abgeben können.

Bogenschießen ist die Kunst des Identischen!

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"