

Der Aufbau der Rückenspannung

Der Bogenschütze löst die Sehne nicht einfach, sondern der eigentliche Schuss erfolgt erst nach dem Aufbau der Rückenspannung. Der Grund hierfür liegt in einem gewollten konstanten Schießrhythmus. Durch die Konzentration des Bogenschützen auf den Aufbau der Rückenspannung wird der Goldangst entgegengewirkt und der Bogenschütze beschäftigt sich mit dem Schießablauf und nicht mit dem Zielen. Dies führt zum einen zu einer sauberen und wiederholbaren Schießtechnik und zum anderen sorgt diese Technik dafür, dass der Bogenschütze auch gedanklich tatsächlich beim Schussablauf ist und nicht anfängt, von dem Siegertreppchen zu träumen. Auf diese Weise kann der Bogenschütze viele entspannte Schüsse mit immer gleichem Trefferbild abliefern. Das Bogenschießen wird identisch!

Um von der Ankerposition, oder besser der Halteposition aus die Rückenspannung aufzubauen, wird Zeit benötigt, um die Kraft aus dem Arm in den hinteren unteren Rückenmuskeln umzuleiten.

Wenn nun die Halteposition erreicht worden ist, muss der Fokus des Bogenschützen darauf ausgerichtet werden, den Scapulae-Muskel zu bewegen. Die Zugschulter wird dabei minimal nach unten gezogen. Dies ist ein grundsätzlicher interner Bewegungsablauf, der auf der Sehne keine Bewegung auslöst.

Wenn die Zugbewegung gestoppt ist, ist eine enorme Muskelkraft notwendig um sie wieder fortzuführen. Diese Kraft kann der Bogenschütze in der Regel nicht konstant aufbringen, oder wenn er dies schafft, dann ist die Bewegung meist zu explosiv oder nicht fein steuerbar. Zumeist trifft der Bogenschütze dann nach vielen Schüssen auch Aussagen wie, ich komme nicht über den Klicker (Gesetz der Schwungkraftbeschleunigung).

Dies verursacht nicht nur eine schnelle Ermüdung, sondern mündet generell in den Verlust der korrekten Rückenspannung. Der Bogenschütze muss dann mit anderen Muskeln übermäßig im Bereich des Zugarms ziehen oder im Bereich des Bogenarms Druck ausüben, um den Zug über den Klicker zu schaffen. Dies wiederum führt zu einer ausgeprägten Unbeständigkeit beim Lösen.

Zusammenfassend:

Wenn die Ankerposition erreicht ist, muss der Bogenschütze die Klickerposition des Pfeils visuell überprüfen um eine größere Übereinstimmung und Konsistenz, also Wiederholbarkeit, zu erzielen. Die interne Umleitung der Kraft in den Scapulae-Muskel muss intensiv trainiert und geübt werden.

Bogenschießen ist mehr, als nur den Pfeil "flitschen" lassen.

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"