

# ■ Die optimale Schusstechnik

Die im Folgenden dargestellten Elemente des Schusses betreffen die Stufe 1 und 2 der oben dargestellten Stufen der Treffsicherheit. Die einzelnen Elemente muss man beherrschen, um zur Zieltechnik übergehen zu können.

## Die Elemente des Schussablaufes

### 1. Der Stand

Der technische Teil des Schusses beginnt mit dem Stand. Er ist der Beginn eines Prozesses, von dem die nachfolgenden Elemente abhängen. Ein sicherer Stand beeinflusst sowohl den körperlichen als auch den mentalen Bereich. Steht man sicher, wird man auch wesentlich besser schießen. Zuerst sollte der Stand das Gefühl der Balance geben und möglichst viel Bewegungsfreiheit erlauben. Zum Zweiten sollte der Stand helfen, den körperlichen und den mentalen Prozess besser zu beeinflussen.

#### **Paralleler Stand**

Der einfachste und beste Stand ist immer noch der parallele. Ein sich ändernder Stand bewirkt, dass man eventuell einmal zu weit oder ein anderes Mal zu kurz



**Der parallele Stand:** Die Verbindung der beiden Fußspitzen zeigt genau in Richtung Ziel.

# ■ Die optimale Schusstechnik

Die im Folgenden dargestellten Elemente des Schusses betreffen die Stufe 1 und 2 der oben dargestellten Stufen der Treffsicherheit. Die einzelnen Elemente muss man beherrschen, um zur Zieltechnik übergehen zu können.

## Die Elemente des Schussablaufes

### 1. Der Stand

Der technische Teil des Schusses beginnt mit dem Stand. Er ist der Beginn eines Prozesses, von dem die nachfolgenden Elemente abhängen. Ein sicherer Stand beeinflusst sowohl den körperlichen als auch den mentalen Bereich. Steht man sicher, wird man auch wesentlich besser schießen. Zuerst sollte der Stand das Gefühl der Balance geben und möglichst viel Bewegungsfreiheit erlauben. Zum Zweiten sollte der Stand helfen, den körperlichen und den mentalen Prozess besser zu beeinflussen.

#### **Paralleler Stand**

Der einfachste und beste Stand ist immer noch der parallele. Ein sich ändernder Stand bewirkt, dass man eventuell einmal zu weit oder ein anderes Mal zu kurz



**Der parallele Stand:** Die Verbindung der beiden Fußspitzen zeigt genau in Richtung Ziel.

zieht. Die Folge sind zu hohe oder zu niedrige Schüsse. Der parallele Stand lässt sich auch am leichtesten überprüfen. Die Steinermethode ist dabei sicher sehr hilfreich. Dabei wird entweder der Bogen oder ein Pfeil so über die Fußspitzen gehalten, dass damit die Verlängerung von einer zur anderen Fußspitze hergestellt wird. Nun sollte der Bogen oder der Pfeil genau in das Ziel zeigen. Dass es nicht immer möglich ist, einen parallelen Stand einzunehmen, ist schon klar. Wenn man es aber versucht, wird man in den meisten Fällen den zur Situation passenden Stand finden.

### **Offener Stand**

Eine andere, wenn auch nicht unbedingt bessere Variante ist der offene Stand. Dabei werden Füße und Schulter in einem Winkel von bis zu  $30^\circ$  zur Scheibe gedreht. Dieser Stand wird von Sportbogenschützen häufig verwendet. Allerdings schießen diese immer in der Ebene. Hier ist es leichter, immer den gleichen Winkel einzunehmen. Im Gelände wird das schon wesentlich schwieriger. Häufig versucht man dann nur, einen einigermaßen sicheren Stand einzunehmen. Auf die Ausrichtung des Körpers wird wenig geachtet. Ich habe mich bei Turnieren schon oft über mich selbst geärgert, weil ich zu wenig auf die Ausrichtung geachtet habe und der Pfeil daneben ging.



**Überprüfung des Standes vor dem Schuss mit der Steinermethode:** Der Bogen oder der Pfeil wird von Fußspitze zu Fußspitze gehalten. Zeigt er genau ins Ziel, steht man parallel.



Der offene Stand.

## 2. Die Körperhaltung

Die Haltung des Körpers hängt nicht zuletzt auch davon ab, welchen Bogen man schießt. Hier gibt es prinzipielle Unterschiede zwischen Selfbow und Langbogen auf der einen Seite und Recurves auf der anderen.

### ***Mit dem Langbogen***

Mit diesem Bogen ist es notwendig, ihn zu kanten. Man geht dabei leicht in die Knie und neigt den Oberkörper leicht nach vorne. Das Dreieck, gebildet aus Schulter, Bogenarm und Zugarm, wird dadurch auch größer. Damit erreicht man unter anderem, dass die Sehne beim Abschuss nicht am Unterarm der Bogenhand anschlägt. Unterschenkel und Oberkörper sind dabei parallel. Der Kopf wird ebenfalls zur Seite geneigt. Die Augenachse soll mit der Sehne einen rechten Winkel bilden. Rumpf und Schulter bilden ein „T“.

### ***Mit dem Recurve***

Schießt man einen Recurvebogen mit großem Schussfenster, kann man auch eine aufrechte Körperposition einnehmen. Auch hier gilt, dass das „T“, gebildet aus Oberkörper und Schulter, vorhanden sein muss.



Körperhaltung mit dem Langbogen.



Körperhaltung mit dem Recurve.

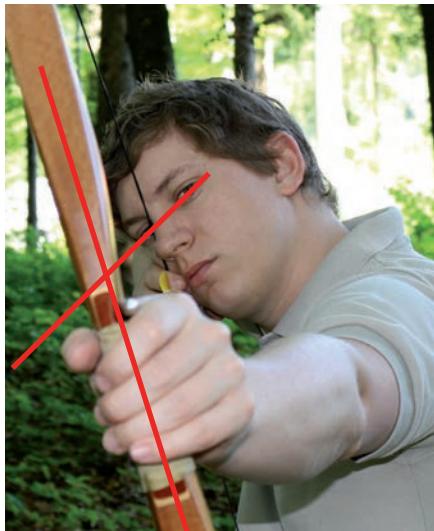
### Die Kopfhaltung

Augenachse und Bogen müssen immer einen rechten Winkel bilden. Neigt man also den Oberkörper nach vorne, muss sich auch der Kopf im gleichen Winkel zur Seite neigen. Der Kopf sollte nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig geneigt sein.

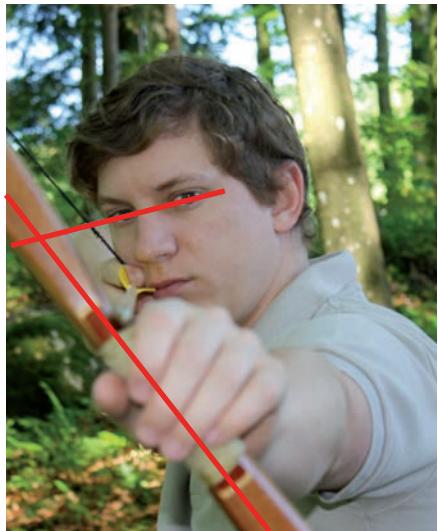
### 3. Schräghalten des Bogens

Ein Markenzeichen des traditionellen Bogenschießens ist das Schräghalten oder auch Kanten des Bogens und des Kopfes. Dabei wird der obere Wurfarm rund 30 Grad geneigt. Schießt man einen Langbogen, wird zum einen die Sicht auf das Ziel frei. Man erreicht damit aber auch, dass der Winkel zwischen Auge und Pfeil kleiner wird. Schießt man hingegen einen Recurve mit Pfeilauflage, ist die Schräghaltung weniger wichtig. Die meisten dieser Schützen stehen aufrecht und halten den Bogen gerade. Der Grund ist auch einleuchtend. Mit einem großen Bogenfenster ist auch die Sicht meistens nicht verdeckt.

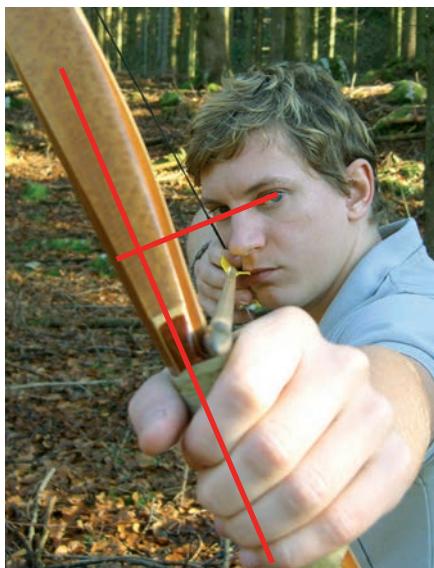
Zu extremes Umlegen des Bogens macht wenig Sinn. Von Schützen, die jagdlich schießen wollen, wird zwar behauptet, dass es für manche jagdlichen Schüsse unbedingt notwendig ist. Ich habe aber selten Schüsse erlebt, wo ich das auch tatsächlich tun musste.



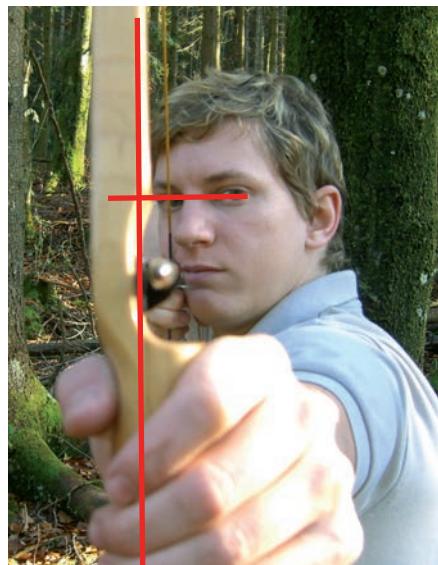
**Falsch:** Zu starke Neigung des Kopfes.



**Falsch:** Zu wenig Kopfneigung.



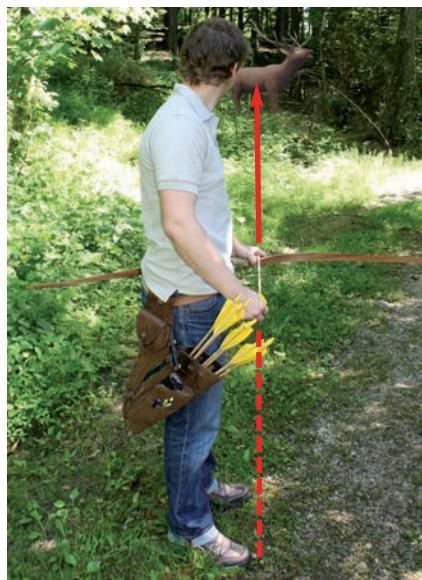
**Kanten des Bogens:** Egal ob gekantet oder nicht; Augenachse und Bogen bilden einen rechten Winkel.



zieht. Die Folge sind zu hohe oder zu niedrige Schüsse. Der parallele Stand lässt sich auch am leichtesten überprüfen. Die Steinermethode ist dabei sicher sehr hilfreich. Dabei wird entweder der Bogen oder ein Pfeil so über die Fußspitzen gehalten, dass damit die Verlängerung von einer zur anderen Fußspitze hergestellt wird. Nun sollte der Bogen oder der Pfeil genau in das Ziel zeigen. Dass es nicht immer möglich ist, einen parallelen Stand einzunehmen, ist schon klar. Wenn man es aber versucht, wird man in den meisten Fällen den zur Situation passenden Stand finden.

### **Offener Stand**

Eine andere, wenn auch nicht unbedingt bessere Variante ist der offene Stand. Dabei werden Füße und Schulter in einem Winkel von bis zu  $30^\circ$  zur Scheibe gedreht. Dieser Stand wird von Sportbogenschützen häufig verwendet. Allerdings schießen diese immer in der Ebene. Hier ist es leichter, immer den gleichen Winkel einzunehmen. Im Gelände wird das schon wesentlich schwieriger. Häufig versucht man dann nur, einen einigermaßen sicheren Stand einzunehmen. Auf die Ausrichtung des Körpers wird wenig geachtet. Ich habe mich bei Turnieren schon oft über mich selbst geärgert, weil ich zu wenig auf die Ausrichtung geachtet habe und der Pfeil daneben ging.



**Überprüfung des Standes vor dem Schuss mit der Steinermethode:** Der Bogen oder der Pfeil wird von Fußspitze zu Fußspitze gehalten. Zeigt er genau ins Ziel, steht man parallel.



**Der offene Stand.**

## 2. Die Körperhaltung

Die Haltung des Körpers hängt nicht zuletzt auch davon ab, welchen Bogen man schießt. Hier gibt es prinzipielle Unterschiede zwischen Selfbow und Langbogen auf der einen Seite und Recurves auf der anderen.

### ***Mit dem Langbogen***

Mit diesem Bogen ist es notwendig, ihn zu kanten. Man geht dabei leicht in die Knie und neigt den Oberkörper leicht nach vorne. Das Dreieck, gebildet aus Schulter, Bogenarm und Zugarm, wird dadurch auch größer. Damit erreicht man unter anderem, dass die Sehne beim Abschuss nicht am Unterarm der Bogenhand anschlägt. Unterschenkel und Oberkörper sind dabei parallel. Der Kopf wird ebenfalls zur Seite geneigt. Die Augenachse soll mit der Sehne einen rechten Winkel bilden. Rumpf und Schulter bilden ein „T“.

### ***Mit dem Recurve***

Schießt man einen Recurvebogen mit großem Schussfenster, kann man auch eine aufrechte Körperposition einnehmen. Auch hier gilt, dass das „T“, gebildet aus Oberkörper und Schulter, vorhanden sein muss.



Körperhaltung mit dem Langbogen.



Körperhaltung mit dem Recurve.

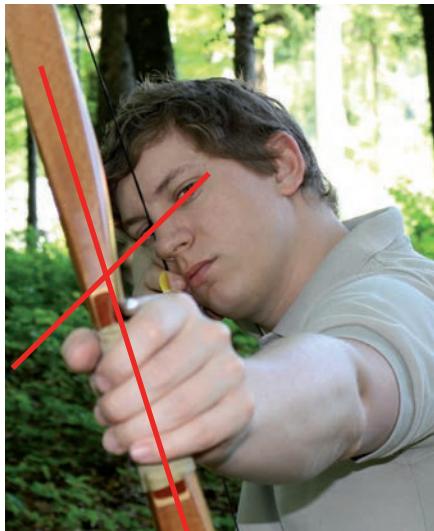
### Die Kopfhaltung

Augenachse und Bogen müssen immer einen rechten Winkel bilden. Neigt man also den Oberkörper nach vorne, muss sich auch der Kopf im gleichen Winkel zur Seite neigen. Der Kopf sollte nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig geneigt sein.

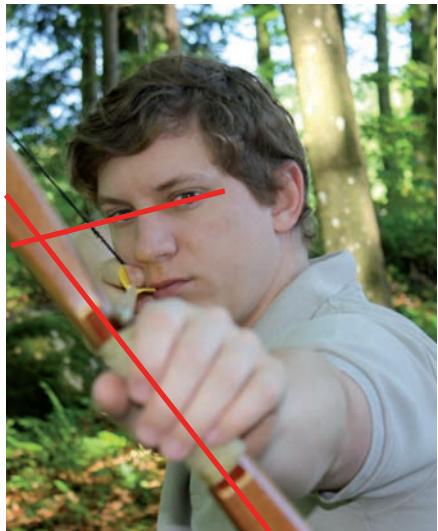
### 3. Schräghalten des Bogens

Ein Markenzeichen des traditionellen Bogenschießens ist das Schräghalten oder auch Kanten des Bogens und des Kopfes. Dabei wird der obere Wurfarm rund 30 Grad geneigt. Schießt man einen Langbogen, wird zum einen die Sicht auf das Ziel frei. Man erreicht damit aber auch, dass der Winkel zwischen Auge und Pfeil kleiner wird. Schießt man hingegen einen Recurve mit Pfeilauflage, ist die Schräghaltung weniger wichtig. Die meisten dieser Schützen stehen aufrecht und halten den Bogen gerade. Der Grund ist auch einleuchtend. Mit einem großen Bogenfenster ist auch die Sicht meistens nicht verdeckt.

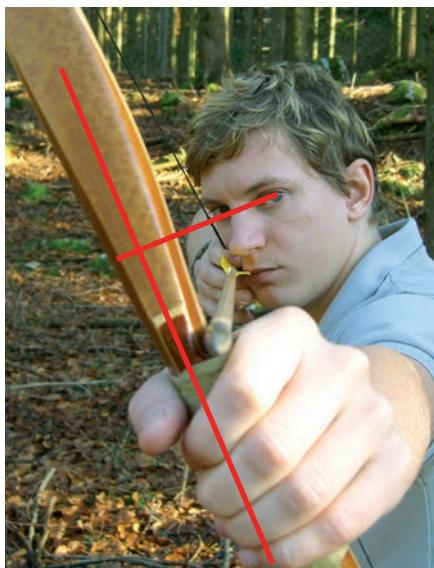
Zu extremes Umlegen des Bogens macht wenig Sinn. Von Schützen, die jagdlich schießen wollen, wird zwar behauptet, dass es für manche jagdlichen Schüsse unbedingt notwendig ist. Ich habe aber selten Schüsse erlebt, wo ich das auch tatsächlich tun musste.



**Falsch:** Zu starke Neigung des Kopfes.



**Falsch:** Zu wenig Kopfneigung.



**Kanten des Bogens:** Egal ob gekantet oder nicht; Augenachse und Bogen bilden einen rechten Winkel.

