

Schießzyklus

1. Stand

- Füße:
parallel, flach, Gewicht nach vorn
geschlossen oder offen.

- Beine:
entspannt durchgedrückt.

- Bogenschulter:
Zeigt Richtung Ziel.

Füße parallel. Zeigen entweder zum Ziel
(geschlossen) oder leicht links vom Ziel
(offen).

Füße flach auf dem Boden. 60%
Körpergewicht auf dem Vorderfuß.

Beine entspannt durchgedrückt.

Bogenschulter zeigt Richtung Ziel

2. Haltung

- Po und Bauch: leicht angespannt.

- Brust: gesenkt.

- Haltung: leicht nach vorne gebeugt,
Crunch, Hohlkreuz vermeiden.

- Schultern: Parallel zum Boden.

Po und Bauch leicht angespannt. (ca 20% der
maximal möglichen Spannung),

Brust gesenkt. Becken nach hinten gekippt,
Lendenwirbel werden durch Bauchspannung
nach hinten gedrückt.
Dadurch wird ein Hohlkreuz vermieden.

Körper ist tendenziell eher nach vorne
gebeugt. (Crunch).

Schulterlinie ist parallel zum Boden. (Nicht
zum Ziel gesenkt)

3. Griff (Bogenhand, Zughand)

- Bogenhand:
Y-Stellung.
Fest am Mittelteil angelegt.
Druckpunkt Daumenballen.
Finger locker.

- Zughand:
Hakenhand (Sehne im 1. Knick).
Handrücken gerade.
Handgelenk gerade und locker.
Leichte Vorspannung (2-5 cm)
Linie Bogenhand, Zughand, Ellenbogen.

Bogenhand liegt fest am Mittelteil an.
Druckpunkt am Daumenballen.

Y-Stellung von Daumen + Zeigefinger.
Knöchel bilden ca 45° Linie. Finger sind
locker am Bogengriff. „Golfball“ passt
zwischen Bogen und Finger.

Zughand macht „Hakenhand“. Handrücken
gerade. Handgelenk locker. Sehne im ersten
Knick der ersten Fingerglieder.

Ellenbogen, Zughand, Bogenhand/Pfeil bilden
eine Linie. Leichte Vorspannung der Sehne.
(2-5 cm)

4. Anheben

- Kopf:
Schaut zum Ziel.
Wird nicht mehr bewegt.
- Bogenschulter: Nach unten gedrückt
- Bogen:
Nach vorne unten drücken. Etwas höher anheben.
- Bogenarm: Oben ausdrehen.
- Sehne: Dabei nicht spannen.

Kopf schaut zum Ziel und wird nicht mehr bewegt.

Bogenschulter nach unten drücken

Bogen nach unten/vorne zum Ziel drücken, langsam etwas über geplante Endstellung anheben.

(Zugarm „zieht“ dabei den Bogen nach oben).

Etwas am höchsten Punkt dabei den Bogenarm ausdrehen.

Sehne wird dabei NICHT mehr gespannt als sie schon ist.

5. Schultern ausrichten (Setup)

- Bogenarm-Schulter:
Drückt zum Ziel
- Zugarm-Schulter:
Dreht nach hinten. Dadurch entsteht eine gerade Linie zwischen Bogenarm und beiden Schultern.
- Zugarm-Schulterblatt:
Flach am Körper.
- Sehne: etwas gespannt, aber nicht voll.

Schulter des Zugarms dreht nach hinten sodass Bogenarm und Schulterlinie eine gerade Linie bilden.

Dabei das Schulterblatt flach am Körper halten

Dieser Bewegung folgen Zugarm und Hand.

Die Sehne wird dadurch schon gespannt aber noch nicht bis zum Ankerpunkt

6. Auszug

- Schulter dreht weiter nach hinten.
- Zugarm und Hand folgen der Schulter.
- Schulterblatt weiter flach zur Mitte.
- Sehne bis zum Ankerpunkt ziehen.

Vollauszug der Sehne bis zum Ankerpunkt durch weitere Bewegung des Schulterblatts zur Körpermitte.

Hauptsächlich zieht nicht der ARM, sondern die Schulter!

7. Ankeren

- Ankerpunkt:
Z.b. Fingernagel im Mundwinkel.
Viele Punkte im Gesicht berühren.
- Zielen:
Ziel anschauen und Körper ausrichten.
T-Haltung beibehalten.

Ankerpunkt im Gesicht finden. (z.b. Zeigefingernagel im Mundwinkel.)

Je mehr Punkte im Gesicht berührt werden, desto besser.

Ziel fokussieren (Zielen).

„T“ Haltung im Körper beibehalten und nur leicht im Becken kippen um Höhe auszugleichen.

8. Transfer

- Gedanklicher Übergang von „Aufbau“ zum „Lösen“

Wenn alles passt, kommt der gedanklicher Übergang (Transfer) vom „Aufbau“ des Schusses zum „Lösen des Schusses“.

Die Gedanken und Konzentration werden auf Zughand und Lösen fokussiert.

9. Expansion

- Bogenhand:
drückt Richtung Ziel
- Rückenspannung:
minimal erhöhen
- Pfeil:
bewegt sich 1-2 mm

Druck auf die Bogenhand (drückt den Pfeil ins Ziel) erhöhen und Rückenspannung minimal aufbauen.

Das sollte nur eine minimale Bewegung des Pfeils (1-2 mm) auslösen und eher eine Kopfsache sein.

Bei „Klicker“-Schützen wird dadurch der Pfeil soweit durch den Klicker gezogen, dass dieser ausöst, also „klickt“.

10. Lösen

- Zughand:
Entspannt ruckartig, lässt Sehne heraus.
Finger locker, fliegen nicht weg.
Gleitet am Gesicht Richtung Ohr und kommt an Hals oder Schulter an.
- Schulter:
Geht durch Rückenspannung so weit wie möglich nach hinten.
- Ellenbogen: geht hinter den Körper.
- Bogenhand: lässt Bogen locker nach vorne springen. Handgelenk kippt nach vorn. Kein „Schnappen“. (Fingerschlinge oder Schlaufe.

Die Zughand entspannt sich ruckartig und lässt die Sehne heraus. Die Finger fliegen nicht dabei weg, sondern gehen bestenfalls locker in die Ursprungshaltung zurück. (Sehne geht quasi „durch“ die Finger).

Durch die Rückenspannung wird die Zugarm-Schulter dabei automatisch weiter maximal nach hinten bzw. zum Rückgrat bewegt.

Der Ellenbogen geht dabei weiter in Richtung HINTER den Körper.

Die Zughand gleitet am Gesicht vorbei Richtung Ohr und kommt bestenfalls hinten am Hals oder auf der Schulter an.

Die Bogenhand lässt den Bogen locker nach vorne schnellen und kippt leicht im Handgelenk nach vorne.

Fingerschlinge oder Handschlaufe halten den Bogen. Kein „Schnappen“ des Bogens.

11. Nachhalten

- Bogenarm:
Bleibt oben und angespannt bis der Pfeil im Ziel ist.

- Blick:
Weiter aufs Ziel gerichtet.

Der Bogenarm bleibt weiter oben und angespannt, und wird erst gesenkt, wenn der Pfeil im Ziel ist.

Der Blick bleibt bis dahin auf das Ziel gerichtet