

INSTINKTIVES BOGENSCHIESSEN

ANLEITUNG FÜR DEN EINSTEIGER

Bogenschießen ist eine interessante und komplexe Sportart.

Es müssen Sicherheitsregeln beachtet werden und einige Dinge über die Schießtechnik und das Bogenmaterial sollten bekannt sein.

Instinktives Bogenschießen bedeutet, einen Pfeil lediglich unter Zuhilfenahme der Augen, der Körperhaltung und des Erinnerungsvermögens vom Bogen abzuschießen.

Genauer gesagt bedeutet es, einen Pfeil dahin zu schießen, wo man hin schaut.

Instinktives Schießen ist eine rein instinktive, völlig natürliche Handlung, welche auf der Koordination des Auges und der Hand beruht.

(Zielhilfen werden beim Instinktivschiessen nicht verwendet. Kein Visier, kein am Pfeil entlang schauen und kein visieren über die Pfeilspitze.)

Die Hand - Auge Koordination ist eine motorische Fähigkeit. Fast jede Bewegung des menschlichen Körpers wird über die optische Wahrnehmung koordiniert.

(Mit Hilfe der Augen erzeugt das Gehirn ein Modell der Umwelt, das die zielgerichtete Interaktion mit der physischen Wirklichkeit ermöglicht).

Sie wird täglich trainiert und bleibt uns ein Leben lang erhalten. Präzises instinktives schießen mit Bogen und Pfeil ist nur möglich, wenn sich die Hände, Augen und der Verstand an diesen Vorgang erinnern können.

Vereinfacht formuliert: "Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg"

INSTINKTIVES BOGENSCHIESSEN

ANLEITUNG FÜR DEN EINSTEIGER

Sicherheitsregeln

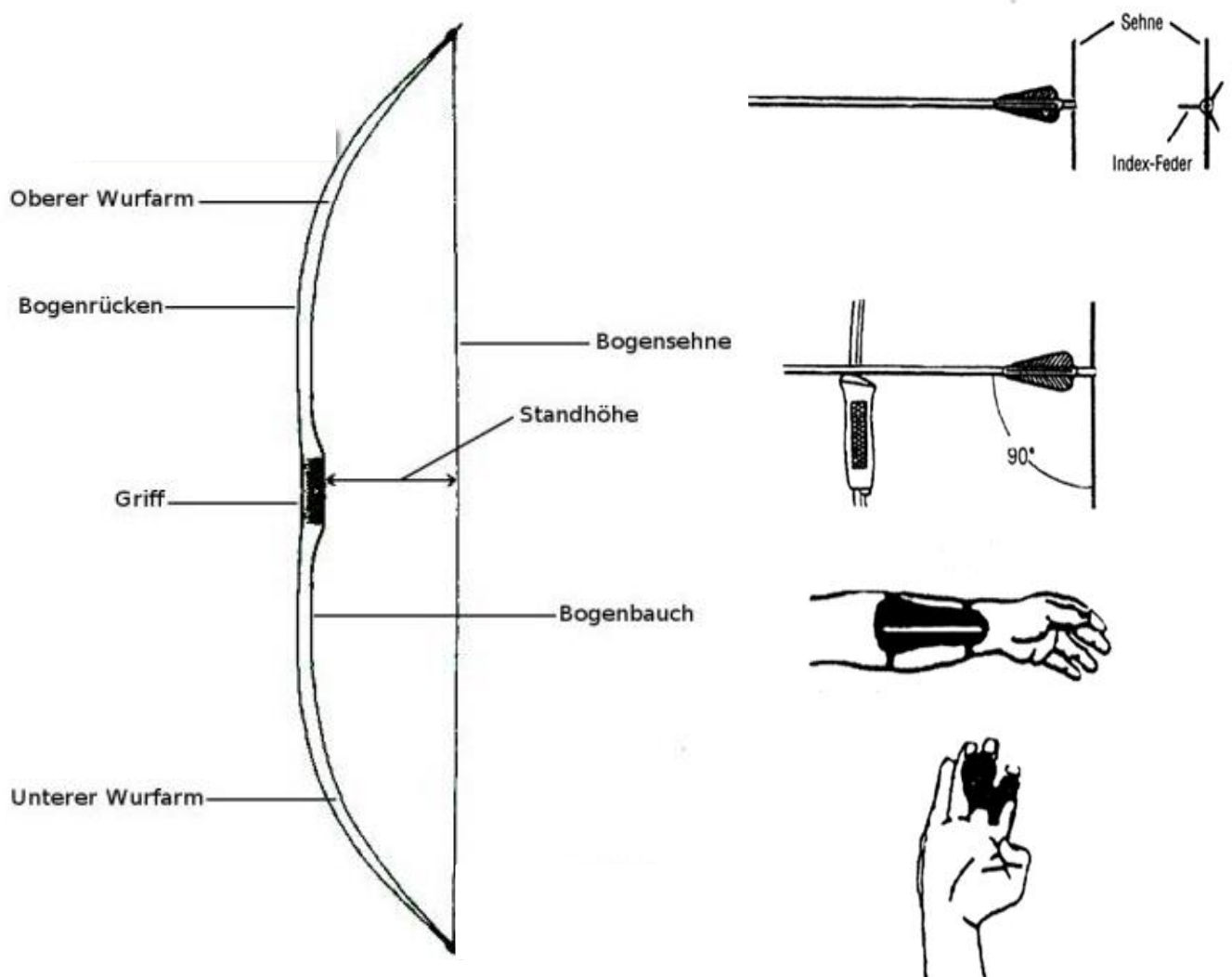
- Schieße nur an der Schießlinie, nicht davor und nicht dahinter.
- Nocke den Pfeil erst auf der Schießlinie ein.
- Richte einen Bogen mit eingekockten Pfeile ausschließlich auf die Scheibe.
- Ziehe den Bogen nie über den Kopf aus, der Pfeil muss in jedem Moment des Auszugs auch bei unbeabsichtigtem Lösen im Bereich der Zielscheibe oder im Sicherheitsbereich auftreffen.
- Schieße nie einen Pfeil senkrecht in die Luft.
- Schießen sofort einstellen, sobald ein entsprechender Warnruf ertönt oder wenn sich Personen oder Tiere im Gefahrenbereich aufhalten.
- Nach dem Schießen von der Schießlinie zurück treten.
- Gehe nur zur Scheibe, wenn alle gehen.
- Beim ziehen der Pfeile neben der Zielscheibe aufstellen.
- Achte auf die Leute hinter dir, wenn du die Pfeile aus der Scheibe ziehst.
- Schieße nie ohne Armschutz, Tab/Handschuh oder Streifschutz.
- Schieße nie einen beschädigten Pfeil und kontrolliere immer wieder das Material (Pfeil, Nocke, Sehne) auf Beschädigung.
- Auf dem Schießplatz wird nicht gerannt (vor allem bei Kindern wichtig).
- Beachte die örtliche Schießordnung für den Bogenschießplatz

INSTINKTIVES BOGENSCHIESSEN

ANLEITUNG FÜR DEN EINSTEIGER

Materialkunde: Mindestanforderung an den Einsteiger

- Bogen auf- und abbauen können.
- Standhöhe mit dem Checker kontrollieren können und die eigene Standhöhe kennen.
- Nockpunkthöhe kontrollieren können.
- Ändern der Standhöhe durch eindrehen der Sehne.
- Beschädigungen an Nocke, Pfeilschaft, Sehne oder Wurfarm erkennen können.
- Alle Schrauben am Bogen kontrollieren und bei Bedarf wieder fest anziehen (Jeder Bogenschütze ist für sein Material verantwortlich. Durch die Belastung beim Abschuss können sich im Laufe der Zeit die Schrauben am Bogen lösen).



INSTINKTIVES BOGENSCHIESSEN

ANLEITUNG FÜR DEN EINSTEIGER

Schießtechnik

Der Stand

- Für den Stand und die Haltung nehmen die Füße eine parallele Stellung in etwa in Schulterbreite über der Schießlinie ein. Der Oberkörper ist gerade und wird leicht nach vorne geneigt.
- Auf dem Fußballen sollte ca. 60 - 70 % des Körpergewichts liegen, auf der Ferse die übrigen 30 - 40%. Der Stand muss stabil sein!
- Die Schultern sind gerade, entspannt und hängen nach unten. Der Rücken ist gerade (kein Hohlkreuz). Der Kopf ist ebenfalls gerade und der Mund ist zu.
- Der Griff in die Sehne erfolgt mit drei Fingern. Der Zeigefinger greift oberhalb des Pfeils und der Mittelfinger und Ringfinger unterhalb des Pfeils in die Sehne. Die Sehne liegt kurz hinter dem ersten Glied des Mittelfingers. Der Handrücken ist entspannt und gerade.
- Der Griff in das Griffstück des Bogens erfolgt mit einem gabelförmigen Griff zwischen Daumen und Zeigefinger der Bogenhand. Der Druckpunkt des Bogens liegt zwischen Daumen und Zeigefinger auf dem Handballen. Die Hand und der Bogenarm sind gerade.

Der Vorauszug

- Bogenarm gerade
- Bogenschulter tief
- Bogen leicht ausziehen und den Bogenarm gerade zum Ziel führen
- Bogen weiter ausziehen bis kurz vor dem Anker (wenige cm vor dem Anker)
- Die Bogenhand ist leicht geschlossen
- Die Zughand ist entspannt und der Handrücken gerade, die Finger wirken wie ein „Haken“ in der Sehne.
- Der Bogenschütze richtet den Bogen auf das Ziel aus.

INSTINKTIVES BOGENSCHIESSEN

ANLEITUNG FÜR DEN EINSTEIGER

Der Anker

- Die Sehne wird bis zum Ankerpunkt in das Gesicht gezogen.
- Die Haltung wird nicht verändert (Bogenarm ist immer noch gerade, Bogenschulter ist tief.
- Bogenhand leicht geschlossen.
- Zughand ist entspannt und der Handrücken gerade, der Griff in die Sehne ist unverändert).
- Der Bogenschütze überprüft die Haltung.

Das Lösen

- Die Kraft wird von dem Zugarm auf den Rücken umgeleitet (Mikrobewegung) gefolgt von einer plötzlichen Entspannung der Zughand.
- Die Sehne drückt die nun entspannten Finger auf Seite und der Schuss löst sich.

Das Nachhalten

- Der Bogenschütze hält bis zum Einschlag des Pfeils die Spannung und die Haltung aufrecht.
Der Bogenschütze „steuert“ den Pfeil gedanklich ins Ziel.
- Anschließend erfolgt die Entspannung und die Analyse des Schusses.