



# Trainingsunterlagen Form #5

(Aufbau und Schulterposition)

Eine Minimierung der Schiessvarianzen hängt zu einem Teil mit der Form und der Haltung zusammen.

Eine Körperhaltung, die sich von Schuss zu Schuss verändert oder die nicht effizient ist, wird über kurz oder lang zu Streuung und wandernden Gruppen auf der Scheibe führen.

Eine Körperhaltung, die euch mithilfe, Konstanz in euren Schiessstil zu bringen kann an vielen Orten betrachtet werden. Hier Sei die Bogenschulter genauer ausgeführt.

Die Bogenschulter kann fast nicht ausgerichtet werden, wenn die volle Kraft des Bogens am wirken ist. Deshalb ist es wichtig, die Bogenschulter schon während des Vorziehens (Predraw) in eine korrekte Position zu bringen!

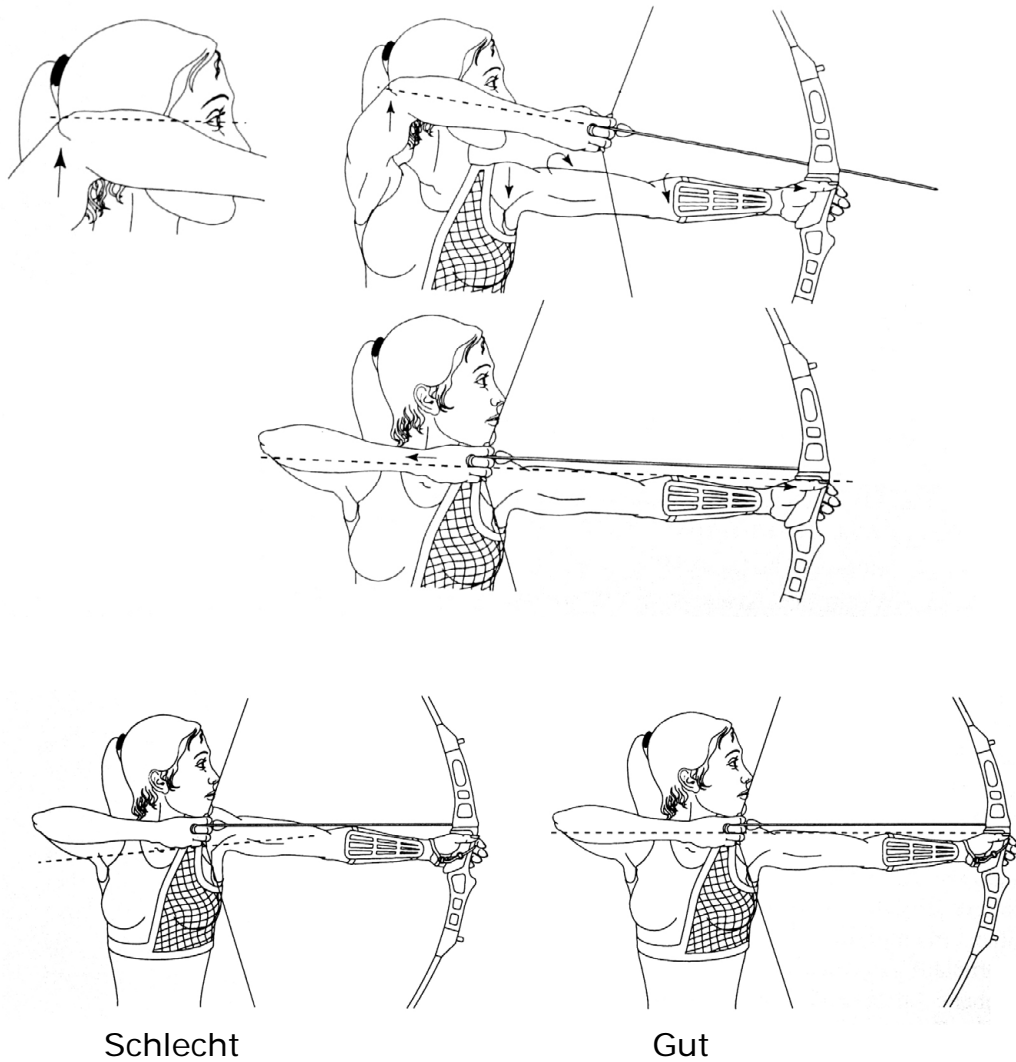
Eine korrekte Bogenschulter hilf mit, gleichmässig und kontinuierlich zu ziehen, was ebenfalls einen sehr grossen positiven Einfluss (Verbesserung) auf die Streuung hat.

Übungsbeispiele:

- a. Bewusstes Schiessen mit geschlossenen Augen. „Fühle“ deinen Körper bewusst und hör auf ihn. Der Pfeil muss nicht geschossen werden. Diese Übung kann sogar ohne Pfeil gemacht werden.
- b. Paarweises arbeiten. 1 Schütze übt und 1 Schütze beobachtet und berichtet.
- c. Schiessen mit Video-Überwachung.  
Hier sei angemerkt, dass die Zeit zwischen Übung und Betrachtung nicht grösser als 30 Sekunden sein sollte! (Danach ist das Gefühl nicht mehr präsent und eine Reflektion schwierig)
- d. Schiessen über Limit. → Nach einiger Zeit kann geschaut werden, ob mit der neuen Technik mehr Pfeile auf lange Distanzen geschossen werden können bevor die Leistung punktemässig einzubrechen beginnt, als mit der alten Technik. Dies bedarf aber eines guten Schützen und gute Kenntnis der eigenen Leistungsfähigkeit.

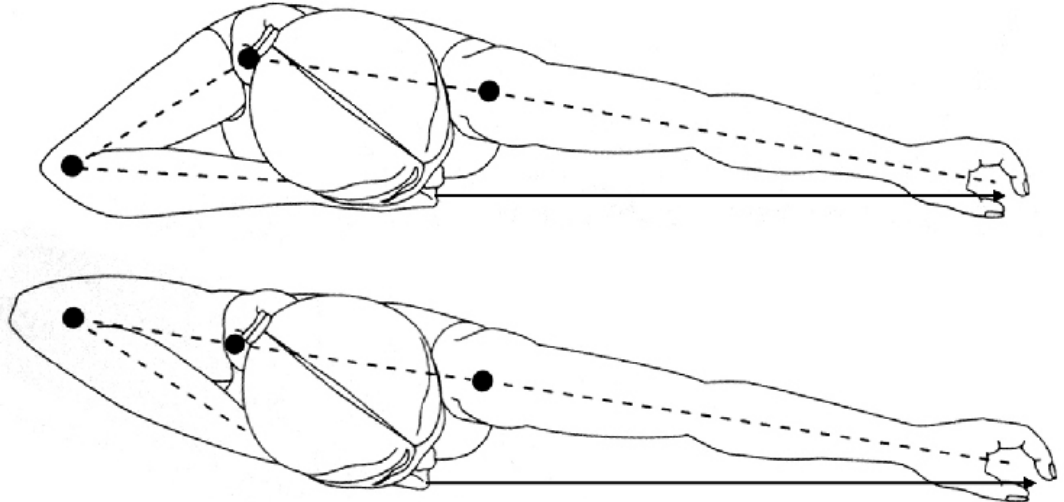
1. In der Vertikalen bedeutet dies:

- a. Bogenschulter bewusst in die Tiefe bringen
- b. Ellenbogen ausdrehen (Ellenbogengelenk in die Senkrechte bringen)
- c. Linie Zug-Hand → Zug-Ellenbogen ist eine Verlängerung des Pfeiles (Kraftmittelpunkt der Sehne)
- d. Zug-Ellenbogen ca auf Höhe der Augen. Dies hilft mit, die Bogenschulter in die Tiefe zu drücken.



2. In der Vertikalen bedeutet dies:

- a. Die Punkte Bogenhand (Druckpunkt), Bogenschulter, Zugschulter liegen auf einer geraden Linie. Der Zug-Ellenbogen ist idealerweise leicht hinter der Linie des Pfeiles. Dies ist allerdings oftmals durch die Anatomie des Schützen nicht möglich (Verhältnis Länge Ober- zu Unterarm)
- b. Ein übertrieben weit nach Hinten gezogener Ellenbogen (obschon anatomisch bei den wenigsten schon gar nicht möglich) ist des Guten zuviel und nicht mehr förderlich.



Wenn der Zugellenbogen in die Verlängerung des Pfeiles kommt, ist schon mal nicht schlecht.

- c. Die Sehne wird entweder mittig im Gesicht oder leicht seitlich gehalten. Die Zuglinie (= „verlängerter Pfeil“) sollte möglichst nahe des Körpers gehalten werden. Allerdings führt die Zuglinie **immer vor** dem Halse durch. Ansonsten touchiert der Schütze beim Lösen den Hals, was zu Kratzern und Unpässlichkeiten (Bereich Kehlkopf) führen kann