

# Die 10 größten Fehler beim Compound-Schießen

## Fehler 1

### Der Stand

**Kein sicherer und guter Stand, kein sicherer und guter Schuss!**

Eigentlich ist das eine Selbstverständlichkeit. Doch schaut man mal bei einem Wettkampf die Schießlinie entlang, sieht man zum Teil die abenteuerlichsten Bilder. Die Ursachen dafür sind zum einen, dass der Schütze sich zu wenig Zeit nimmt, seinen Stand optimal aufzubauen. Zum anderen ist dem Schützen die Wichtigkeit des Standes nicht klar. Und zum dritten wählen viele Schützen einen suboptimalen Stand.

Der Stand ist der Beginn des Schusses. Diese Weisheit muss nicht erst betont werden. Ein falscher Stand kann bereits die Ursache für einen schlechten Schuss oder sogar einem Fehlschuss sein. Zum einen kann es sein, dass man sich zu wenig Zeit nimmt – vor allem im Gelände –, den optimalen Stand einzunehmen, zum anderen kann es aber auch sein, dass man einen fal-



**Ungünstig: Extrem offener Stand, extrem geschlossener Stand.**

schen, eigentlich nicht beabsichtigten Stand, wählt.

**Ungünstige Varianten:**

- Ein extrem offener Stand
- Ein extrem geschlossener Stand

Oft hört man das Argument: Der Stil muss zu einem selbst passen. Das ist wohl richtig, aber trotzdem gibt es Varianten, die nicht optimal sind.

Sind die Beine geschlossen, ist man instabil. Bereits bei einer leichten Störung kann man dabei das Gleichgewicht verlieren. Ist der Stand extrem geschlossen, kann der Schütze kaum die Sehne vom Bogenarm weg halten. Viele denken auch, so, wie sie gerade stehen, wird es schon klappen. Wer seinen Stand nicht jedes mal wiederholt, wird auch keine wiederholten Treffer haben.

## Fehler 2

### Die Bogenhand

Das Geheimnis einer hohen Treffsicherheit ist die Wiederholbarkeit der Abläufe. Hier ist zu allererst die Hand im Griff zu nennen. Man sollte eine einfache, leicht zu wiederholende Handhaltung entwickeln.

Mit anderen Worten, wenn man will, dass die Pfeile immer den gleichen Punkt treffen, MUSS die Hand immer an der gleichen Stelle im Griff sein. Wird die Hand unterschiedlich auf der vertikalen Linie bewegt, also unterschiedlicher Druck oben und unten im Griff, wird man Hoch/Tief-Schüsse haben. Rutscht man auf der horizontalen Linie im Griff, bekommt man Rechts/Links-Schüsse.

Der Daumenballen sollte die Referenz für den Griff sein. Es ist wie mit einem kleinen Vogel in der Hand. Hält man ihn zu fest, erstickt er. Hält man ihn zu locker, fliegt er davon. Hat der Bogen einen dicken Holz- oder Kunststoffgriff, sollte man ihn abschrauben und durch einen schmaleren ersetzen. Oder vom blanken Metall schießen.



**Den Bogen nicht wie einen Besenstil halten.**



**So soll es sein. Die Bogenhand ist entspannt.**

## Fehler 5

### Zu kurzer Auszug

Wenn der Auszug zu kurz ist, wird es schwieriger, die Referenzpunkte zu finden. Im Vollauszug findet man keinen stabilen Anker. Ohne physischen Kontakt zu den Referenzpunkten ist es schwierig, ruhig zu stehen und wiederholbare Schüsse zu machen. Auch ist das Peep zu weit entfernt. Der zu kurze Auszug wird in der Regel ausgeglichen, indem man sich mehr zur Sehne lehnt und/oder den Bogenarm zu viel biegt. Meist verkleinern diese Schützen auch noch ihren Stand und bringen die Füße zu eng zusammen. Der Bogen wird nach rechts verdreht und der Kopf zur Seite gelegt.



## Fehler 3

### Ellenbogen

Immer wieder sieht man Schützinnen und Schützen mit einem verriegelten oder sogar extrem überstreckten Ellenbogen. Natürlich soll der Bogenarm gerade sein, aber ein durchgedrückter und/oder überstreckter Ellenbogen kann erhebliche Probleme bringen. Vor allem gesundheitliche Probleme. Ein überstreckter Ellenbogen im Bogenarm führt sehr häufig

zu einer sehr schmerzhaften Schleimbeutelentzündung. Ab und zu führt es sogar dazu, dass der Schütze sein schönes Hobby ganz aufgeben muss. Das wäre doch schade!

Völlig überstreckter Ellenbogen.

Gerader Ellenbogen, aber nicht verriegelt.



## Fehler 4

### Schulter - Bogenarm

Ein sehr häufig zu sehendes Bild ist die hoch gezogene Schulter. Zusammen mit der Rücklage (der Schütze lehnt sich nach hinten) ist das in der Regel ein deutlicher Indikator für einen zu langen Auszug. Schießt man zu lange so und wird dann die Auszugslänge korrigiert, wird dieser Fehler nicht automatisch verschwinden. Er muss dann mühsam abtrainiert werden.

Hohe Schulter: Verspannter Bogenarm.

Tiefe Schulter: Entspannte Schießhaltung.



Links: Kein Referenzpunkt im Gesicht, kein stabiler Anker.  
Rechts: Optimale Auszugslänge.

CARBON EXPRESS®

Shoot Better with  
Carbon Express®



DAS BESTE

MAXIMA UND  
SPEED DEMON,  
die besten Pfeile  
mit hochwertigsten  
Eigenschaften für  
die Anwendung in  
Field und 3D.

Entwickelt für den Einsatz in Field und 3D werden diese Pfeile charakterisiert durch unvergleichliche Haltbarkeit bei optimaler Präzision und Leichtigkeit.

Maxima 3D Select,  
Maxima und Speed  
Demon Ihre Begleiter  
zum Sieg.

www.carbonexpressarrows.com

BIG  
ARCHERY

Vertrieben von:  
Big Archery - Bignami Spa  
www.BigArchery.com