



Konstante und Variable

Bogenschießen sieht von außen sehr leicht aus. Anfänger glauben deshalb auch sehr häufig, dass sie es selbst ohne genaue Einweisung erlernen können. Ausziehen und schießen, das wird man sich doch noch selbst lernen können. Erst später merken sie, dass es doch nicht so einfach ist. Man sollte zumindest die Grundkenntnisse über den Bewegungsablauf und einige Basics kennen, um wirklich loslegen zu können.

Es gibt ja die verschiedensten Sportarten, einige sind kompliziert, einige etwas einfacher. Der Bewegungsablauf beim Kunstturnen an den verschiedenen Geräten ist sicher wesentlich komplexer als Bogenschießen und ein Fußballer hat zudem auch noch mit dem Gegner zu kämpfen.

Beim Bogenschießen gibt es drei Variablen mit denen man es zu tun hat. Und zumindest eine kann mit viel Übung zu einer Konstanten werden. Und darum geht es letztendlich.

Schießt man einen Pfeil, hängt die Trefferlage von die-

sen Variablen ab. Zum einen ist es die Geschwindigkeit. Ein Pfeil der einmal schneller ist, einmal langsamer wird deshalb einmal höher und das andere Mal tiefer treffen. Die zweite Variable, mit der man zu kämpfen hat, ist die Richtung. Und die dritte ist die Höhenlage des Treffers, die vom Winkel des Bogenarms beim Abschuss abhängt. Hier geht es also um die Entfernung.

Das Werfen eines Steins ist im Vergleich dazu schwieriger. Eigentlich nicht das Werfen an sich, sondern das Werfen und Treffen. Hier kann man keine der oben ge-

nannten Variablen zu einer Konstanten bringen; zumindest gelingt es dem Hobbywerfer sicher nicht.

Wovon hängen die Variablen beim Bogenschießen ab?

Variable 1 – Geschwindigkeit

Da ist zuerst einmal die richtige Schusstechnik zu nennen. Hier kommt es vor allem auf den Auszug an. Wer einmal mehr und einmal weniger zieht, wird nie die gleiche Geschwindigkeit auf den Pfeil bringen. Technische Bo-

gens schützen (Compound und Olympic Recurve) haben es da leichter. Hier gibt es eine Auszugskontrolle, die traditionelle Schützen nicht haben.

Auswirkungen auf die Geschwindigkeit haben natürlich auch der Bogen und die Pfeile. Nur wenn das Material immer gleich ist, kann auch die Geschwindigkeit immer gleich sein. Daher ist es kontraproduktiv, unterschiedliche Bögen zu schießen oder aber auch mit unterschiedlichen Pfeilen unterwegs zu sein.

Und auch das Release beeinflusst die Geschwindigkeit. Geht man nicht in die Rückenspannung und lässt den Pfeil nach vorne aus, ist er sicher langsamer. Geht die Hand zur Seite weg, hat man höchstwahrscheinlich dasselbe Resultat.

Und wer im Gelände keine angepasste Körperhaltung hat und damit das T nicht beherzigt, wird auch immer einen unterschiedlichen Auszug haben.