

Zielen: Das ewige Thema

Viele reden davon, viele reden aber auch aneinander vorbei. Das Thema Zielen bewegt die Community. Was aber auffällt ist, dass es dabei weder genau definierte Begriffe gibt, und auch Experten teilweise Probleme bei der Erklärung einfacher, von ihnen selbst verwendeter Fachbegriffe, haben.

Wir haben das zum Anlass genommen, einmal bei einigen der erfolgreichsten traditionellen Schützen nachzufragen, wie sie denn zielen. Dabei sieht man, dass sehr viele mit einem System arbeiten: Entweder mit Pfeilspitze oder mit dem Bogenfenster.

Ich möchte hier an dieser Stelle zum wiederholten Mal meine Sichtweise vom Zielen in Erinnerung rufen. Dabei unterscheide ich zwischen Schuss- und Zieltechnik. Beim Schuss laufen sie natürlich ineinander verschränkt ab. Trotzdem kann man meiner Meinung nach die beiden getrennt beschreiben und analysieren.

Was ist Zielen?

Dabei wird der Pfeil beim Abschuss sowohl in der Richtung, als auch in der Höhe auf das Ziel ausgerichtet. Außer beim Systemschießen ist hier aber die Höhenausrichtung das Entscheidende. Ich unterscheide im Wesentlichen folgende Zielmethoden:

Systemschießen

Dabei wird die Pfeilspitze auf einen vorher festgelegten Punkt gehalten. Der Fokus

liegt auf diesem Punkt und nicht am eigentlichen Ziel oder ein bestimmter Punkt am Bogenfenster, um auf den Pfeil zu sehen, ist dabei sowohl für die Richtung als auch für die Höhe sehr wichtig.

Zielt man mit dem Bogenfenster, wird ein vorher festgelegter Punkt am Bogenfenster genau in das Ziel gehalten.

Gap Shooting

Dabei wird nach Gefühl, oder mit einem System der Bogenarm gehoben oder gesenkt. Dazu muss ich den Pfeil immer mit einem Seitenblick sehen, um die Höhe einstellen zu können.

Instinktives Schießen/ Zielen

Hier werden aus dem Unterbewusstsein die richtigen Abschusswinkel für jede Entfernung abgerufen. Ein gefühlsmäßiges Nachkorrigieren, wie bei Gap Shooting ist dabei nicht notwendig. Auch muss ich den Pfeil weder für die Richtung noch für die Entfernung sehen. Wer so schießt, trifft auch im Stockdunklen.



Bogenklasse	Langbogen
Bogen	Ciderbow
Bogenstärke	46 Pfund bei 29,5 Zoll
Pfeilmaterial	Holz
Grain/Pfund	9
Nationale und internationale Erfolge	3. Platz: ÖSTM 2015 3. Platz: ÖM Feld 2016
Zielen	
Wie bringst du den Bogenarm in den richtigen Abschusswinkel?	Ich denke über den richtigen Winkel des Bogenarms nicht nach. Wenn ich am Abschussplock stehe, fokussiere ich das Ziel und richte meinen Stand und Oberkörper aus. Dann versuche ich einen möglichst sauberen Schuss abzugeben. Das Abschätzen der Distanz zum Ziel und das „ZIELEN“ übernimmt das Unterbewusstsein.
Meine Art zu zielen bezeichne ich als ...	Instinktiv
Wie trainiere ich das Zielen?	Ich trainiere nicht das Zielen, ich trainiere eine saubere Technik. Für mich ist es wichtig immer denselben Schussablauf zu haben, Treffen kommt dann von selbst. 80% meines Trainings absolviere ich auf Scheiben und das meist auf sehr kurze Distanz. Auf Parcours gehe ich hauptsächlich vor Turnieren oder zum Spaß mit Freunden.
Sonstige Anmerkungen zum Zielen	Für mich sollte das Visieren bei den Instinktivbogenklassen so weit wie möglich unterbunden werden. Dies wäre mit einem verpflichtenden mediterranen Griff und einem Ankerpunkt nicht höher als der Mundwinkel sehr einfach möglich.