

Anker und Release

A person with short, wavy brown hair, wearing a light blue short-sleeved shirt, is shown from the side, aiming a traditional wooden bow. The person's hands are positioned to hold the bow and arrow, with the arrow pointing towards a target in the background. The target is a mounted deer head with large, light-colored antlers. The scene is set in a forest with many trees and a ground covered in fallen brown leaves. The lighting is bright, suggesting a sunny day. The text 'Anker und Release' is overlaid in large, bold, red letters on the left side of the image.

**Serie: Elemente beim
traditionellen Schießen**

Je weiter man im Schießprozess zum Lösen des Pfeils kommt, desto wichtiger wird es, die Technik zu beherrschen und den Schussablauf immer gleich zu machen.

Der Auszug

Der Vollauszug beginnt mit der Vorspannung. Dabei wird die Sehne bis zu einem Drittel gezogen, egal ob man nun von unten aufzieht (Swing-Draw-Methode) oder den Bogen vorher hebt und dann bis zum Anker zieht (Abb. 1 und 2).

Bei diesem Element kommt es darauf an, Körperhaltung, Bogen- und Zugarm zu harmonisieren. Nachdem man in dieser Position einige Sekunden verweilt hat, beginnt der Vollauszug bis zum Anker. Dieses Element wird ohne zu stoppen ausgeführt.

Die Schulterposition im Vollauszug sollte etwas erhöht sein. Der Zugarm ist ebenfalls etwas höher als der Bogenarm. Beide verlaufen parallel (Abb 3).

Schräghalten des Bogens

Das Schräghalten des Bogens und des Kopfes ist ein wesentliches Merkmal des traditionellen

Bogenschießens, wenn man ohne Schussfenster schießt. Bei einem Rechtshänder wird dabei der obere Wurfarm rund 30 Grad nach rechts gelegt. Man erreicht damit, dass zum einen der Winkel zwischen Auge und Pfeil kleiner wird, zum anderen ist der Blick auf das Ziel frei (Abb. 4 und 5).

Schießt man einen Recurve mit Pfeilauflage (Off the Shelf), ist die Schräghaltung weniger wichtig. Die meisten Schützen stehen aufrecht und halten den Bogen gerade. Der Grund ist auch einleuchtend. Mit einem großen Bogenfenster ist auch die Sicht meistens nicht verdeckt (Abb. 6 und 7).

Zu extremes Umlegen des Bogens macht wenig Sinn. Von Schützen, die jagdlich schießen wollen, wird zwar behauptet, dass es für manche jagdlichen Schüsse unbedingt notwendig ist, ich habe aber selten Schüsse erlebt, wo ich das auch tatsächlich tun musste (Abb. 8).



Abb. 3 Armpositionen: Bogen- und Zugarm sind parallel.



Abb. 1: Vorspannung bei der Swing-Draw-Methode.



Abb. 2: Vorspannung beim Auszug in haltender Position.



Abb. 4 und 5: Durch Schräghalten des Langbogens wird der Blick auf das Ziel frei.