



Elmar Harbecke

Backside Power

Wie viel Kraft muss man bei der Rückenspannung wirklich aufbringen?

Es hat uns eine weitere Frage zum Bereich Kraft erreicht: Ich habe ein Problem mit dem Begriff der Rückenspannung und des Weiterziehens, wenn ich im Vollauszug stehe. Wie stark muss ich noch weiterziehen? Damit meine ich, wie brachial muss ich Zug/Druck weiteraufbauen. Wenn ich zu viel Kraft verwende, zittere ich sehr stark, allerdings fliegt nur dann mein Arm beim Lösen schön nach hinten weg.

Eine gute, wichtige Frage, die mit Sicherheit viele beschäftigt, die das Release über „Rückenspannung“ auslösen wollen. Und wer will das nicht? Okay, ja, da gibt es einen gewissen Prozentsatz – aber der Großteil

möchte mit „Rückenspannung“ schießen. Rollen wir die Frage von Anfang an auf. Der Fragesteller möchte mit Rückenspannung das Release auslösen. Er hat das Gefühl, dass er mit sehr viel Kraft nach hinten, gegen die

Zielrichtung ziehen muss. Je stärker er zieht, je mehr Kraft er einsetzen muss, desto mehr zittert der Bogen kurz bevor der Schuss bricht. Hier stellt sich jetzt die Frage, welche Art von Release verwendet er? Ein