

„ Was ist damit gemeint? Nun, es geht um ein fundamentales Prinzip, das viele, fast alle Sportarten gemeinsam haben: Der Körper folgt dem Kopf! Denken wir an Sportarten wie Turmspringen, Turnen, Freestyle-Skiing, Snowboarding. Denken wir mal an die Bilder von Freestyle-Motocrossern, die mit ihren Maschinen Saltos und andere Moves machen, die man schlichtweg für unmöglich hält.



Beobachtet man diese Athleten, so fällt einem auf, dass zum Beispiel beim Rückwärtssalto die Bewegung dadurch eingeleitet wird, indem der Kopf in den Nacken gelegt wird. Die gesamte Wirbelsäule folgt in der Biegung und der Fahrer nimmt die Maschine durch den Bewegungsimpuls mit in die Rotation. Das gleiche Prinzip funktioniert beim Vorwärtssalto der Turmspringer. Zu Beginn der Bewegung geht der Kopf zur Brust, der Körper folgt dem Impuls in den Salto. Bei einer Schraube geht der Kopf in Richtung Achsel, um eine Rotation um die Vertikale und die Horizontale einzuleiten. Um die Rotation zu stoppen, wird der Kopf in die gegenläufige Richtung bewegt und dreht so die Bewegung um. Dies ist die

vereinfachte Darstellung der biomechanischen Zusammenhänge.

Was bedeutet das nun für uns als Bogensportler? Die Verbindung ist sehr einfach herzustellen. Wir haben gesehen, dass der Körper dem Kopf folgt, daher ist es essentiell wichtig, wie der Kopf zum Ziel ausgerichtet ist. Diese Ausrichtung entscheidet über Erfolg und Misserfolg und deren Konstanz. Ja, richtig gelesen, die Haltung und Position des Kopfes entscheidet über die Trefferlage. Richtet man seinen Kopf korrekt zum Ziel aus, wird sich auch der Körper korrekt zum Ziel ausrichten. Diese Übereinstimmung in der Ausrichtung ist der Grund, dass unsere Schüsse immer gleich wiederholbar sind – im Guten, wie im Schlechten.

Der Kopf entscheidet, wo der Pfeil trifft

... und zwar nicht nur mit der mentalen Form

Nicht-parallele Ausrichtung von Schulterlinie zum Pfeil. Der Zug-Ellbogen ist nicht hinter dem Pfeil.

Parallele Ausrichtung von Schulter zum Pfeil

Bei der Schützin links stimmt die Ausrichtung der Schulterlinie nicht mit dem Pfeil überein. Der Ellbogen des Zug-Arms ist nicht in einer Linie mit dem Pfeil. Hier wird mehr Muskeleinsatz erforderlich sein, um den Bogen im Ziel zu halten. Beim Schützen rechts stimmt die Ausrichtung der Schulterlinie, erkennbar auch daran, dass der Ellbogen des Zug-Arms in einer Linie mit dem Pfeil ist.

Was heißt das nun für uns Bogenschützen? Um es einfach auszudrücken: „Wenn Du etwas treffen willst, solltest Du auch hinschauen“. Klingt lapidar, ist es aber nicht – aber auch keine Zauberei. Gemeint ist der Fokus, den der Schütze auf das Ziel bringt. Ins Gold, auf das X, in den Zehner-Ring, was auch immer. Wie wir schon gelesen haben, wird der Körper dem Kopf in der Ausrichtung folgen. Das erst macht die immer gleiche Wiederholbarkeit des Schussablaufes möglich. Daher ist es wichtig, die Kopfposition nicht mehr zu verändern, nachdem man sich auf das Ziel ausgerichtet hat und der Ablauf mit dem Anheben des Bogens und Zug zum Anker weitergeht. Diese Position wird durch das Release bis zum Nachhalten nicht mehr verändert. Das bedeutet, dass der Bogen bzw. die Sehne zum Gesicht gezogen wird. Oft sieht man, dass Schützen den Kopf zur Sehne hinneigen, um diese in Kontakt mit der Nase zu bringen. Nun passiert

Folgendes: da der Körper ja dem Kopf folgt, neigt sich der gesamte Körper, angefangen bei den Schultern. Die vordere Schulter wird absinken, während die Augen nach oben gehen, um die Neigung auszugleichen und durch das Peep schauen zu können, oder einfach das Ziel fixieren zu können. Trotzdem wird die Folge eine tiefe Trefferlage im Schussbild sein. Nicht viel, aber es ist bei einigen Schützen die Ursache dafür, dass sie immer tief im Gold oder knapp unter dem X landen.

Gehen wir den nächsten Schritt – was müssen wir machen, damit unser Kopf stabil auf das Ziel gerichtet bleiben kann? Bogenschießen ist wie Hausbauen, ohne stabiles Fundament wird das Ganze wackelig. Angefangen bei den Füßen müssen wir uns über das Becken, die Wirbelsäule und die Schultern ein stabiles Gerüst geben, das die Haltung unseres Kopfes maximal unterstützt. Die Möglichkeit dies zu erreichen ist von einigen Faktoren abhängig, die wir uns der Reihe nach ansehen werden. Diese Faktoren sollten abgearbeitet werden, um in Kombination zu den gewünschten Ergebnissen zu führen.

Punkt 1: Auszugslänge. Wie man die Schultern zum Kopf ausrichtet und die Muskulatur beim Schussaufbau nutzt, bestimmt die persönliche Auszugslänge. Die korrekte Bestimmung der Körperposition und Körperrelation hat oberste Priorität. Denn dann, und nur

Vorauszug: Der Blick ist auf das Ziel gerichtet, die Schulterlinie und Pfeil zeigen leicht nach links.