

Es muss nicht immer instinktiv sein

Gap Shooting

und

Split Vision

In meinen Seminaren wird natürlich auch das Zielen immer wieder angesprochen. Im Gegensatz zu manchem Autor, der die Meinung vertritt, dass man mit einem traditionellen Bogen nicht zielen darf, bin ich der Auffassung, dass man sehr wohl immer zielen muss.

„Nicht zielen, dann triffst du“ oder Ähnliches, sind Titel, über die ich mich doch etwas wundere. Natürlich müssen wir immer zielen. Dazu werden aber die unterschiedlichsten Hilfen verwendet. Beim Systemschießen ist es die Pfeilspitze oder ein bestimmter Punkt des Bogenfensters, die ich auf einen vorher festgelegten Punkt halten muss. Das instinktive Schießen verwendet das Gehirn, genauer gesagt das Unterbewusstsein, zum Zielen. Die Winkel der Bogenhand sind dabei in der Datenbank „Unterbewusstsein“ gespeichert und werden beim Zielvorgang dort abgerufen. Also zielen wir auch bei dieser Technik.

Gap Shooting

Wer seinen Bogenarm bewusst nach oben oder nach unten bewegt, um die Flugbahn zu korrigieren, ist Gap Shooter.

Die dritte Art, mit einem traditionellen Bogen zu zielen, nennt sich Gap Shooting. Unter Gap versteht man den Bereich zwischen Pfeilspitze und eigentlichem Ziel. Die Aufmerksamkeit liegt also nicht auf dem Ziel und auch nicht auf der Pfeilspitze, sondern genau dazwischen. Dies ist, genau betrachtet, die Flugbahn des Pfeils. Man versucht dabei also herauszufinden, wie hoch der Bogenarm und damit der Pfeil sein muss, damit die Flugbahn ungefähr das Ziel treffen kann.

Ich muss in den Seminaren immer wieder feststellen, dass viele Schützen oft gar nicht wissen, nach welcher Methode sie jetzt eigentlich zielen. Auf die Frage nach der Zieltechnik kommt sehr häufig - schon fast reflexartig - die Antwort „instinktiv“. Bei näherem Nachfragen stellt sich dann heraus, dass sehr oft eigentlich Gap Shooting gemeint ist. „Ich ziele nicht, sondern geh einfach intuitiv oder gefühlsmäßig mit dem Arm nach

oben“, wird also hier mit instinktivem Schießen gleichgesetzt. Das bemerkt man bei weiten Schüssen. „Bei weiten Schüssen muss ich drübergehen“, höre ich dann oft. Und auf die Frage, was denn nun drübergehen eigentlich bedeutet, bekomme ich dann oft die Antwort, dass man eben zur gefühlsmäßigen Höhe des Bogenarms noch bewusst etwas dazugibt, also den Arm noch etwas höher hält.

Gap Shooting ist in den meisten Fällen kein unbewusster Zielvorgang. Es wird vielmehr der Bogenarm bewusst in die richtige Höhe gebracht. Es wird nach dem Motto verfahren: „So könnte die Hand passen, also kann ich jetzt loslassen. Die Bogenhand wird also bewusst an die mögliche Flugbahn des Pfeils angepasst.“

Wenn man längere Zeit so schießt, tritt ein gewisser Gewöhnungseffekt ein. Die Flugbahn kann dann unter Umständen schon unbewusst festgestellt werden und die Hand geht schon fast automatisch in die richtige Position. Obwohl noch immer die Flugbahn das wichtigste Betrachtungsobjekt des Schützen ist, kommt es jetzt dem intuitiven Schießen schon nahe, was viele dann auch als instinktives Schießen interpretieren.

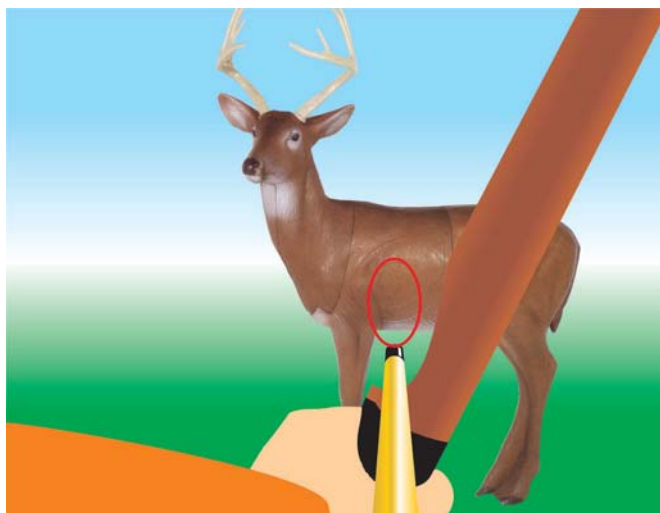
Ich muss gestehen, dass ich bei schwierigen Schüssen, wo ich der Meinung bin, dass hier mein instinktives System versagen wird, auch hin und wieder so schieße. Auch passiert es mir des Öfteren, dass ich ungewollt (nicht unbewusst) die mögliche Flugbahn mit einbeziehe.

Übung

Nun stellt sich natürlich die Frage, wie man Gap Shooting lernen kann.

Schritt 1: Man muss zuerst die Nullstellung des Bogenarms kennen. Das wäre jene Entfernung, bei der ich sehr sicher meinen Bogenarm in die richtige Position bringen kann. Beispielsweise könnte die bei 30 Meter sein. Dazu muss ich aber auch diese Entfernung abschätzen können.

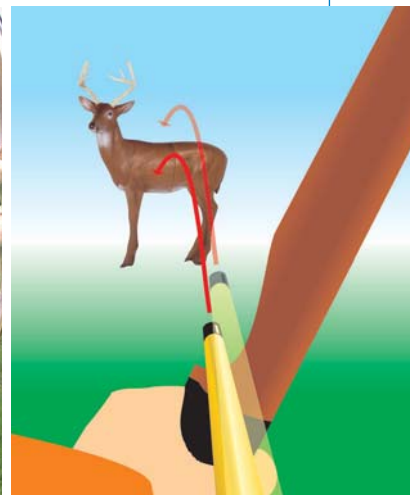
Schritt 2: Bei weiteren Entfernungen muss nun die Bogenhand bewusst nach oben bewegt werden. Dazu schießt man beispielsweise viele Pfeile auf 35 Meter. Hat man nun die Stellung des



Gap Shooting 1: Die Aufmerksamkeit liegt bei dieser Zielmethode auf dem Bereich zwischen Pfeilspitze und dem eigentlichen Ziel, was der Flugbahn des Pfeiles entspricht.



Gap Shooting 2: Genau der Bereich zwischen der Sehlinie zum Ziel und der Pfeilspitze wird betrachtet.



Gap Shooting 3 und 4: Die Hand wird bewusst an die mögliche Flugbahn angepasst.