

Neue Serie

Wie schießen die Profis?

Horst Bökesch

Langbogenschütze
Bogensporthändler
Welt- und Europameister

Der Stand



Stand

Ich stehe nicht parallel zur Schusslinie. Die Beine sind etwa schulterbreit auseinander. Das hintere Bein stelle ich fast eine Fußlänge nach vorne, damit stehe ich offen zum Ziel. Das Gewicht auf den Beinen ist 60 : 40 verteilt. Dabei sind 60 % des Gewichts auf dem vorderen Bein.

Die Füße müssen fest auf dem Untergrund im Gelände aufliegen, damit ich einen sicheren Stand habe. Ich versuche immer, gleich zu stehen. Wenn das nicht möglich ist, sollte die Beinstellung eben möglichst an meine Idealposition herankommen. Dabei wird zuerst der vordere Fuß platziert und der hintere wird dann erst positioniert.

Das sollte möglichst immer gleich sein, denn sonst verschiebt sich der ganze Bewegungsablauf. Wichtig ist, dass ich mich wohl fühle.

Überprüfen Stand

Das überprüfe ich eigentlich nicht mehr. Mit der Zeit hat sich da ein gewisses Körpergefühl eingestellt: dass der Schwerpunkt passt, dass ich ohne störende Einflüsse (Wurzeln, Steine, etc.) stehen kann.