

Schuss Ablauf – 10 Punkte Programm

Stand

Postur / Haltung

Set

Anheben

Vorhalten

Laden

Ankern


Expansion

Lösen

Nachhalten

Stand – Ziele eines guten Standes

- Mit einem guten, stabilen Stand setzen wir die Basis für einen wackelfreien Schuss
- Ziele:
 - Stabilität und Präzision
 - Wiederholbarkeit
- Einflüsse:
 - Distanz zwischen den Füßen
 - Winkel der Füße zueinander
 - Winkel des Körpers in Relation zum Ziel



Stand – Den optimalen Stand finden

Distanz

- Bequem und «Neutral» hinstellen. Augen schliessen und fühlen, wie die Gewichtsverteilung ist (nichts ändern, nur fühlen)
- Seitlich hin und her wackeln und Stabilität fühlen
- Nach vorn und hinten wackeln und Stabilität fühlen
- Distanz zwischen den Füßen
 - Extreme
 - Füße ganz beieinander
 - Füße so weit auseinander wie möglich
 - Optimal
 - Etwa Schulterbreit (4 bis 5 Handflächen sollten zwischen den Füßen platz haben)



Stand – Den optimalen Stand finden Winkel zwischen den Füßen

- Winkel der Füße zueinander
 - Extreme
 - Zehen so weit wie möglich nach innen
 - Gewicht mehr auf Fuss Ballen und Aussenseite
 - Zehen so weit wie möglich nach aussen
 - Gewicht mehr auf Ferse und Innenseite
 - Optimal
 - Parallel
 - Beste Gewichtsverteilung (siehe Folien später)



Stand – Winkel des Körpers zum Ziel

- Arten des Standes
 - Rechtwinklig
 - Körper ist im Rechten Winkel zum Ziel
 - Offen
 - Körper ist zum Ziel gedreht
 - Geschlossen
 - Körper ist vom Ziel weg gedreht
 - Wird kaum verwendet, deshalb auch nicht weiter erklärt



Stand – Rechtwinklig zum Ziel



- Vorteile
 - Finden der Körpersymmetrie und halten der T-Postur ist einfach(er)
 - Sehr einfach reproduzierbar
 - Optimal für Einsteiger
- Nachteile
 - Etwas weniger Stabilität bei windigen Verhältnissen
- Konsequenzen
 - Für die Set Position muss der Körper gedreht werden (erfordert gute Mobilität der Wirbelsäule)
 - Erreichen des Vollauszuges ist mit weniger Rotation in der Wirbelsäule verbunden
 - Schultern sind in einem kleineren Winkel zu den Füßen
- Eine Linie durch die Fussballen sollte direkt in die Mitte des Goldes führen



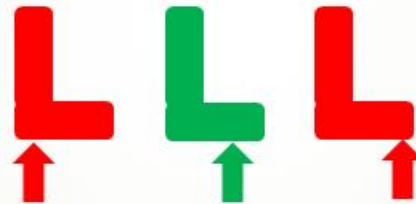
Stand – Offen



- Vorteile
 - Mehr (Laterale) Stabilität bei windigen Verhältnissen
 - Wirbelsäule wird etwas steifer (weniger anfällig für Bewegung)
- Nachteile
 - Schwieriger in der Reproduktion
 - Erfordert mehr Achtsamkeit beim Ziehen dass der Körper nicht aus der T-Postur fällt
 - Kann «zu offen» sein, was dazu führt dass die Expansion nicht mehr korrekt durchgeführt werden kann
 - NIE MEHR ALS 45 Grad zum Ziel öffnen. Ideal sind 10 bis 15 Grad (immer Abhängig vom Schützen)
- Konsequenzen
 - Erreichen der Set Position ist mit weniger Rotation in der Wirbelsäule verbunden
 - Erreichen des Vollauszuges ist mit mehr Rotation in der Wirbelsäule verbunden
 - Schultern sind in einem grösseren Winkel zu den Füßen

Stand – Gewichtsverteilung und Balance

- Das Gewicht sollte 50% auf jedem Fuss verteilt sein
- Das Gewicht sollte leicht mehr auf den Fussballen sein
 - Bietet mehr Stabilität als wenn das Gewicht in der Mitte des Fusses oder gar auf der Ferse ist



Stand – Verbessern

- ▶ Auf Balance Kissen stehen, mit einem Theraband den Schussablauf machen
 - ▶ Darauf achten, dass die T-Postur beibehalten wird und der Körper nicht nach vorn oder hinten fällt
- ▶ Die Füße nach leicht aussen drücken
 - ▶ Bein Muskeln werden angespannt => Mehr Stabilität in der Hüfte
- ▶ Füße (Zehen) nach aussen drehen
 - ▶ Po Muskeln werden angespannt => Mehr Stabilität in der Hüfte
- ▶ Richtiges Schuhwerk
 - ▶ Flache und nicht zu weiche Sole
 - ▶ Keine Schaum Innensole (zu unstabil)
 - ▶ Trotzdem bequem zum laufen



Schuss Ablauf – 10 Punkte Programm

Stand

Postur / Haltung

Setup

Anheben

Vorhalten

Laden

Ankern

Expansion

Lösen

Nachhalten

Postur – Ziele der Korrekten Postur

- Ziele
 - Legen der Basis für eine Korrekte Schiesstechnik
 - Kopfposition
 - Anker
 - Ausrichtung von Schulter und Ellenbogen
 - Rumpfstabilität
 - Kein Schwingen nach vorn / hinten und seitwärts
 - Sehnen «Freiheit»
 - Keine Berührung am Brustkorb (Ablenkung des Pfeils)

Postur – Finden der korrekten Postur

- Normale «Neutrale» Position
 - Brust hoch, Rücken leicht gewölbt
 - Becken leicht geneigt
- Die korrekte Postur
 - Brust tief, Rücken und Becken flach
 - Kopf soweit wie möglich gedreht so dass Augen möglichst waagrecht auf das Ziel schauen (aber nicht über drehen! => vor allem bei offenem Stand)
- Wie erreichen wir diese Postur
 - Tief in die Lunge einatmen, stark ausatmen, das Gefühl haben ein Fahrstuhl fährt von der Lunge zum Bauch, Bauchmuskeln leicht spannen => Brust wird leicht nach innen gekehrt
 - Leichte Drehung der Hüfte nach vorne => flache Hüfte





Postur – Verlust der Postur 1 – Konsequenzen

- Welche Postur Elemente gehen verloren
 - Flacher Rücken und Hüfte
 - Brust und Kopfposition
 - T-Postur (vor allem beim Anheben eines schweren Bogens, Bsp: Recurve Olympic mit schwerem Stabilisator => Verschiebung der Gewichtsverteilung auf den vorderen Fuss)
 - Versuch Ausgleich der Gewichtsverteilung 50/50 auf jedem Fuss
- Konsequenzen
 - Sehne kann Brust touchieren => Ablenkung des Pfeils
 - Schlechte Technik für den Rest des Schusses
 - Kopfposition und Anker
 - Schulter und Ellenbogen Ausrichtung => Kraftdreieck kompromittiert
 - Expandieren und Lösen in die falsche Richtung



Postur – Verlust der Postur 2 – Kontrolle und Abhilfe

- Kontrolle mit Trainingspartner
 - Gehe in Set Position (Griff in Bogen und Sehne)
 - Partner hält eine Hand an die Hüfte, die andere Hand auf der anderen Seite an den Brustkorb
 - Schütze zieht Bogen auf und geht in Ankerstellung => gibt es einen Druck oder Druckverlust auf einer der Kontrollhände?
- Kontrolle mit Video
 - Rücken Filmen von Set Position bis Ende Anker
 - Analyse mit einem geeigneten Programm (Bsp: Dartfish Express, Coach's Eye wird nicht mehr weiter entwickelt!)
- Wie verhindern wir das?
 - Beibehalten der Spannung in der Kernmuskulatur (Bauch, Rücken, Po)



Postur – Übungen und Training

(Muskeln sollen sich NIE verkrampfen!)

- Flach auf den Rücken liegen und sich strecken so weit es geht (wie wenn ein Faden den Kopf nach hinten zieht)
 - Rücken wird leicht gewölbt sein, es gibt eine Lücke zwischen Rücken und Boden)
 - Hüfte leicht nach vorn drehen, Brust senken so dass Rücken den Boden berührt und Bauchmuskulatur leicht spannen
 - Diese Position für 60 Sekunden halten
- Rockies (30-50 Wiederholungen)
 - Auf dem Boden in Sitzposition gehen, Rücken leicht nach hinten neigen
 - Hände vorne zusammenhalten und nun links und rechts drehen
- Radfahrer Situps
 - Auf den Rücken legen und Hände an die Ohren legen
 - Rechtes Bein beugen und mit dem linken Ellbogen das Knie berühren
 - Linkes Bein beugen und mit dem rechten Ellbogen das Knie berühren
 - Während der Übung berühren die Fersen den Boden NICHT

Set – Ziele der Korrekten Set Position

Griff in den Bogen und in die Sehne

■ Ziele

- Korrekter Griff in den Bogen
 - Druckpunkt
 - Drehpunkt
 - Finger am Griffstück
- Korrekter Griff in die Sehne (Hier nur für Recurve Olympisch Bogen)
 - Richtige Beteiligung der Finger => Welche Finger, wie stark belastet
 - Richtige Position der Finger => Krümmung Fingergelenk, Kontakt zum Nock
 - Richtige Handstellung => Winkel Finger zu Handrücken



Set – Finden der korrekten Position

- Griff in den Bogen
 - Mit der Bogenhand «Stopp» Zeichen machen
 - Druckpunkt ist im Kreuzpunkt Mittelfinger / Daumen
 - Drehpunkt ganz oben in der Griffschale
 - Hand ca. 45 Grad
- Griff in die Sehne
 - Sehne berührt im ersten Fingergelenk bei Zeige und Mittelfinger, der Ringfinger passt sich an
 - Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger haben Sehnenkontakt (Mittelfinger wird am meisten belastet, Ringfinger am wenigsten)
 - Kleiner Finger ist angewinkelt (unterstützt Ringfinger)
 - «Tiefen» Haken => Fingerspitze ca. 45 Grad abgewinkelt
 - Hand ist flach (Finger nicht über oder unter Hand)



Set – Falscher Griff in den Bogen – Konsequenzen

- Fehler
 - Falscher Druckpunkt
 - Falscher Rotationspunkt
 - Klammern
- Konsequenzen
 - Verkanten des Bogens (Falscher Druckpunkt, Klammern)
 - Ellbogenrotation nicht korrekt möglich (Klammern)
 - Bogen rutscht (Rotationspunkt nicht ganz oben in der Griffschale)
 - Expansion in falsche Richtung (Falscher Druckpunkt, Klammern)



Set – Falscher Griff in die Sehne – Konsequenzen

■ Fehler

- Nicht alle nötigen Finger involviert
- Kein tiefer Haken
- Zu tiefer Haken
- Klammern der Nocke

■ Konsequenzen

- Sehne rutscht (kein tiefer Haken, Sehne zu weit vorne)
- «Holperigen» Release (zu tiefer Haken, Sehne zu weit hinten, zu festes Klammern)
- Sehne nicht vertikal zum Nock (Nicht alle nötigen Finger involviert)
- Pfeil wird blockiert (Finger zu nah am Nock)

Anhang

Quellen

Allgemeine

- Bogenschiessen (Haidn, Weineck, Haidn-Tschalova)
- Das Grosse Buch vom Bogensport (Urte Paulus)
- Archery (Human Kinetics)
- <https://archerymasterclass.com/>
- <https://www.onlinearcheryacademy.com/>
- <https://www.youtube.com/c/JakeKaminskiArchery>

Stand

- Keine spezifischen Quellen oder Links

Postur

- <https://www.foodspring.ch/magazine/tiefenmuskulatur>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Core-Training>
- <https://www.welt.de/sport/fitness/article147633825/6-hoechst-effektive-Uebungen-aus-dem-Core-Training.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PqogXpdxAU4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=EKJoeNhkNzU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=F4eo6daUUNk>
- <https://utopia.de/ratgeber/rueckentraining-einfache-uebungen-fuer-starke-muskeln>

Set

- Keine spezifischen Quellen oder Links