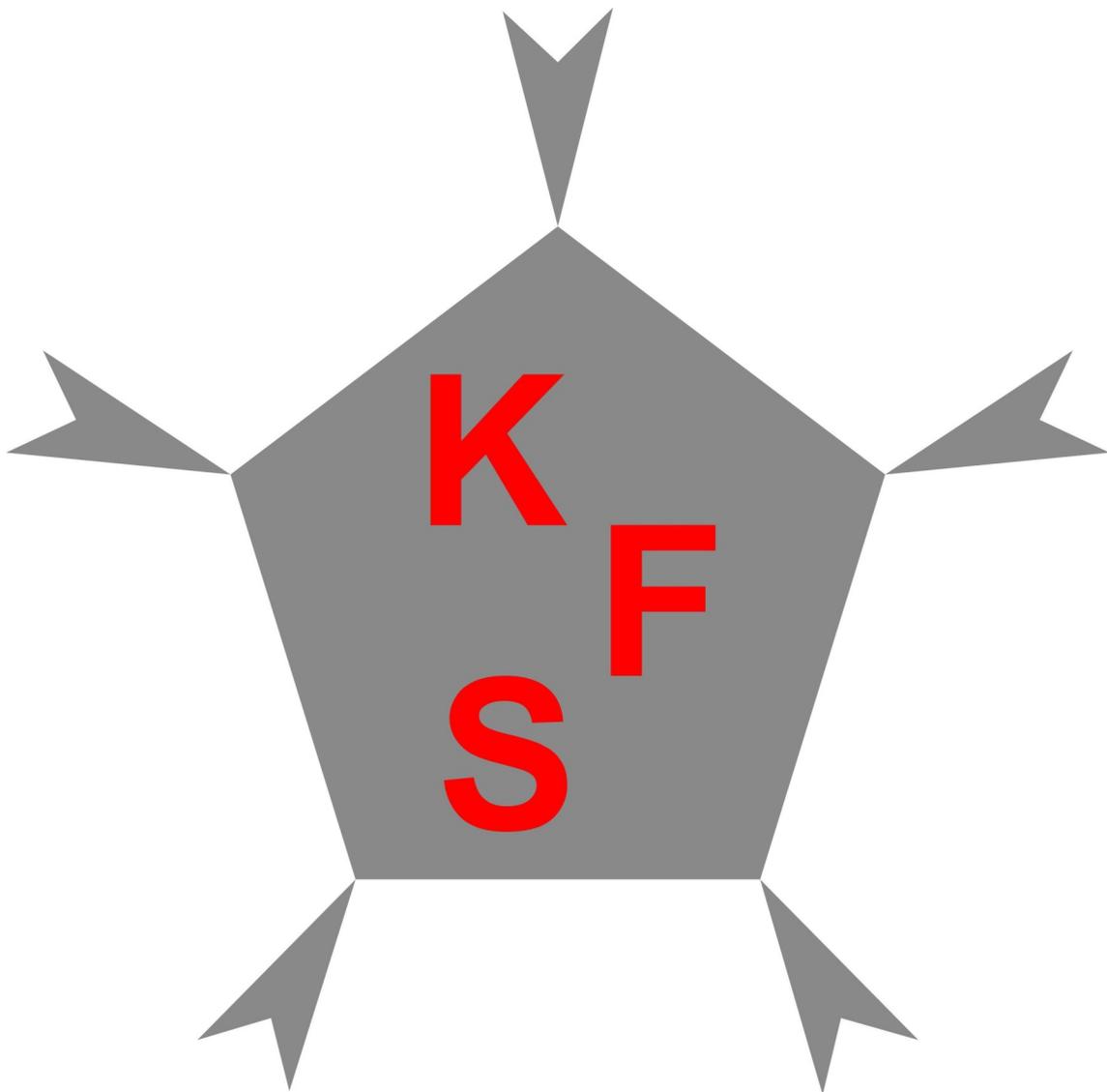


Kollegium zur **F**örderung der **S**chießtechnik im Bogensport



Teillehrmethode

- in 17 Schritten zum idealen Schuss

Vorbemerkungen

Die Teillehrmethode dient Trainern und Schülern gleichermaßen als Leitfaden und Programm zum Verstehen, Einüben und Umsetzen korrekter Bewegungsabläufe beim Bogenschießen. Da die einzelnen Elemente nicht immer in allen Feinheiten dargestellt werden können, ist der Trainer zusätzlich gefordert Hilfen, Korrekturen und weitergehende Erklärungen zu geben, um dem Schüler die Methodiken eines Schußablaufes nachhaltig zu vermitteln.

Dem Schüler bietet die Teillehrmethode die Möglichkeit, Schießtechniken zu verstehen, sie einzuüben und sich persönlich darin weiterzuentwickeln. Zur Visualisierung und Selbstkontrolle wird der Einsatz von Spiegeln bei der Trainingsarbeit empfohlen.

Die dargestellten Bewegungsabläufe zeigen ein möglichst optimal zu erreichendes Umsetzungsziel. In der praktischen Arbeit sind Abweichungen von der dargestellten Technik möglich, bedürfen dann aber zusätzlicher Erläuterung und müssen für den Schüler reproduzierbar sein. Zusätzlich sind individuelle Voraussetzungen und Begebenheiten beim Schüler in der Umsetzung der Techniken zu berücksichtigen.

Um Lernziele zu erreichen, sie weitgehend zu automatisieren, und Schritt für Schritt die Umsetzung notwendiger Bewegungsabläufe zu verinnerlichen sollte jeder Punkt in den einzelnen Stufen der Teillehrmethode solange durchgeführt werden, bis der gewünschte Ablauf beherrscht wird. Erst dann steht die Vermittlung der nächsten Stufe an. Der hierfür notwendige Zeitaufwand ist bei jedem Schüler durch den Trainer individuell zu steuern.

- Stufe A - Bewegungsablauf ohne Hilfsmittel (Schritt 1 - 6)
Vermittlung der Grundkenntnisse des Bewegungsablaufes durch Simulation und Fühlen der Umsetzung einzelnen Elemente
- Stufe B - Bewegungsablauf mit dem Gummiband (Schritt 7 - 8)
Einsatz eines ersten Hilfsmittels zum besseren Verständnis und Umsetzung der Lernziele
- Stufe C - Bewegungsablauf mit dem Übungsbogen (Schritt 9 - 10)
Einsatz eines leicht zu beherrschenden Übungsbogens zur Übermittlung des Gefühls bei der Arbeit mit einem Bogen. Der Übungsbogen sollte zur gewollten Automatisierung der Abläufe ein ständiges Begleitmittel in der Trainingsarbeit eines Schützen sein. In der KFS-Ausbildung sollten diese Übungen mind. bis zur Grüngurtprüfung fester Bestandteil der Trainingsarbeit sein.
- Stufe D - Übungen mit dem Bogen (Schritt 11 - 17)
Vorbereitende und weiterführende Übungen mit dem Bogen bis zur Beherrschung des kompletten Schusses mit vollständiger Bogenausstattung (Visier/Klicker).

Die Grundhaltung

Was	Wie	Warum
Standweite	Schulterbreit	Stabilste Art des Stehens
Fußstellung	Parallel	Einfach reproduzierbar

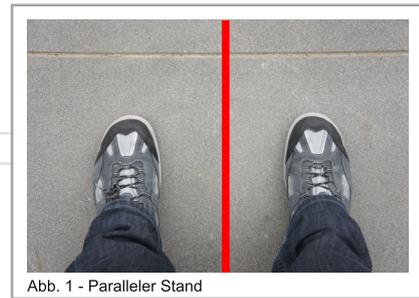


Abb. 1 - Paralleler Stand

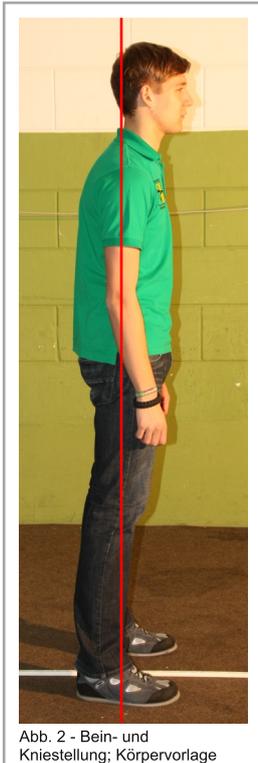


Abb. 2 - Bein- und Kniestellung; Körpervorlage

Was	Wie	Warum	LH
Beine	Gerade, nicht eingeknickt	Stabilität	
Knie	Nicht verriegelt, entspannt	Vermeidet unnötige Verspannungen	
Becken	Po und Bauch leicht anspannen, Becken kippt nach vorne	Vermeidet Hohlkreuz, weniger Bewegung im Schuss, Vorspannung Rückenmuskulatur	A



Abb. 3 - Beckenstellung

Was	Wie	Warum	LH
Körperhaltung	Groß machen, ohne Hohlkreuz mit flacher Brust	Optimaler Spannungsaufbau	D
Körpervorlage	Gewicht ca. 60% auf dem Fußballen	Vermeidet Körperschwankungen	B,C
Kopf	Zur Scheibe drehen, nicht Kippen	Grundlagen für den sauberen Anker	D



Abb. 4 - Kopfhaltung

Lernhilfen (LH) und Tipps

- A Stelle dir vor, du würdest ein Geldstück mit dem Po festhalten.
- B Stelle dich auf ein Brett (Abb. 5), so dass deine Hacken frei Schweben.
- C Versuche deine dicken Zehen auf den Boden zu bringen.
- D Lege eine Münze auf den Kopf und lasse sie nicht herunterfallen.



Abb. 5 - Übung Körpervorlage

Tipp: Trage Schuhe mit einer flachen Sohle, welche im Zehenbereich nicht ansteigen.

Aufbau der Bogen- und Zughand

Was	Wie	Warum
Handausrichtung	Der Handrücken steht in einem Winkel von ca. 45° zur Senkrechten.	Korrekturer Druckpunkt Keine Bogenverdrrehung Keine Sehnenberührung am Arm
Fingerposition	Die Finger sind entspannt und folgen der natürlichen Krümmung. Der Daumen ist gerade und zeigt zur Scheibe.	Kein „Schnappen“, keine Verspannung in der Hand. Der Daumen unterstützt die Aufrechterhaltung des Druckpunktes.

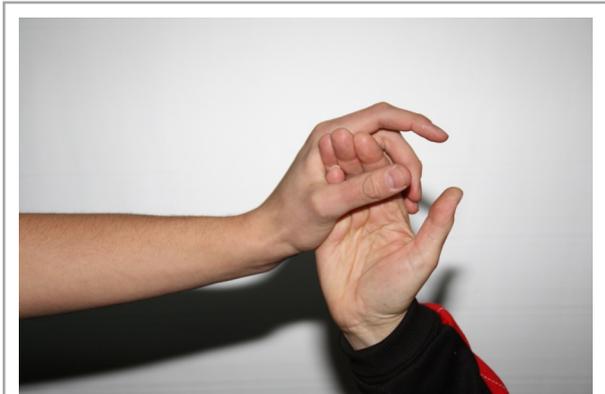


Abb. 6 - Trainer drückt gegen die Hand und verdeutlicht so die Haltung der Hand



Abb. 7 - Handrückenausrichtung in 45°

Was	Wie	Warum
Fingerhaltung	Finger sind eingerollt, Fingerspitzen zeigen zum Hals, ca. 45°.	Sicheres und trotzdem entspanntes Halten der Sehne.
Handrücken	Handrücken und -gelenk sind entspannt und bilden eine Linie mit dem Unterarm.	Ermöglicht ein entspanntes Lösen in der Linie.
Daumen und kl. Finger	Liegen entspannt zur Handmitte.	Der Daumen behindert so nicht den Anker. Der kleine Finger unterstützt den Ringfinger.

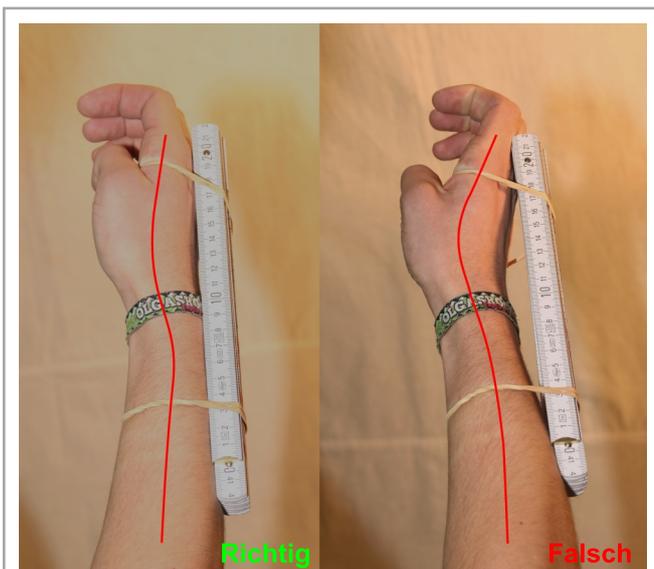


Abb. 8 - Richtig: Natürliche S-Form des Handgelenks (Lernhilfe A)



Abb. 9 - Finger simuliert Sehne und verdeutlicht die Haltung der Finger

Lernhilfen (LH) und Tipps

- A Mit einem festgebundenen Lineal am Handgelenk kannst du die richtige Handhaltung üben. (Abb. 8)

Die Schussvorbereitung

Was	Wie
Bogenarm anheben	Individuell 45-75° aus der Senkrechten. Körper bleibt gerade.

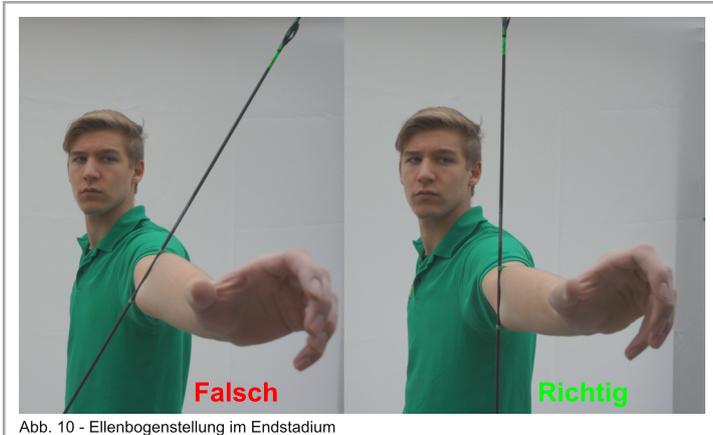


Abb. 10 - Ellenbogenstellung im Endstadium



Abb. 11 - Bogenarm im ca. 45° Winkel

Was	Wie	Warum	LH
Zughand	In die gedachte Sehne greifen	Sorgt für eine flache, feste Schulter	A,B
Sägemuskel aktivieren	Gegen den gedachten Bogen drücken	Weniger Sehnenkontakt, stabiler	C,D
Ellenbogen	Senkrecht stellen		

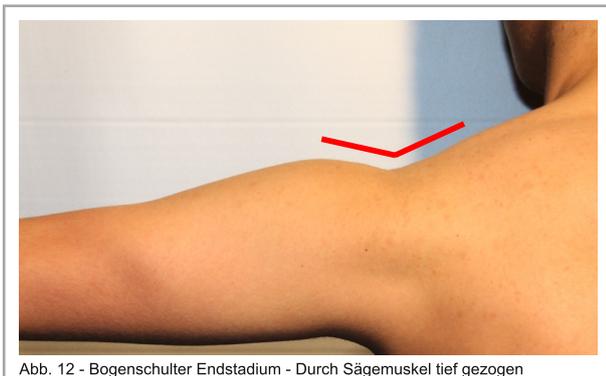


Abb. 12 - Bogenschulter Endstadium - Durch Sägemuskel tief gezogen

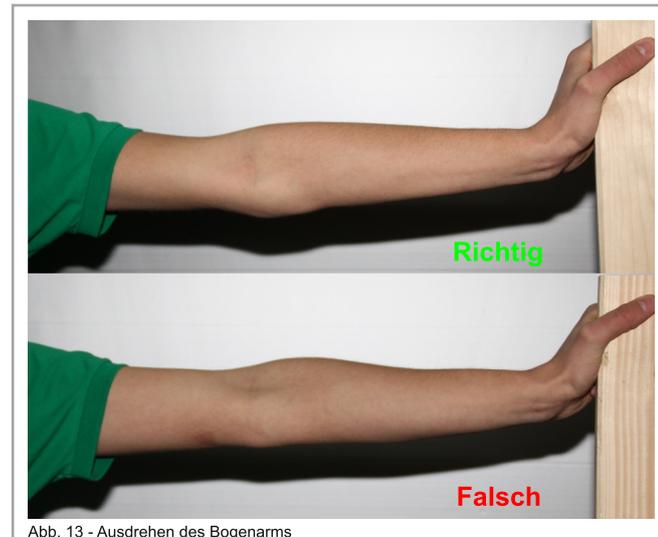


Abb. 13 - Ausdrehen des Bogenarms

Was	Wie	Warum
Schulterpositionierung	Schulter in Linie vorpositionieren	Vorbereitung für Rückenaktivierung

Lernhilfen (LH) und Tipps

- A** Wenn du dich in zwei Ringen mit ausgestreckten Armen hochdrückst, wirst du den Sägemuskel einsetzen.
- B** Wenn eine Vertiefung am Ansatz des Deltamuskels auf der Schulter zu sehen ist, ist die Positionierung des vorderen Schulterblattes und des Bogenarms korrekt. (Abb. 12)
- C** Befestige einen Pfeil mit Bändern in der Ellenbeuge und richte den Pfeil senkrecht aus. (Abb. 10)
- D** Lehne dich mit ausgestecktem Arm in einen Türrahmen und drehe das Ellenbogengelenk. (Abb. 13)

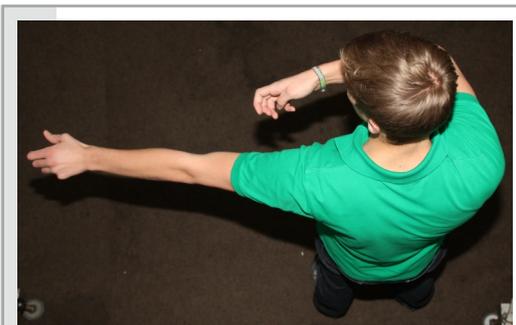
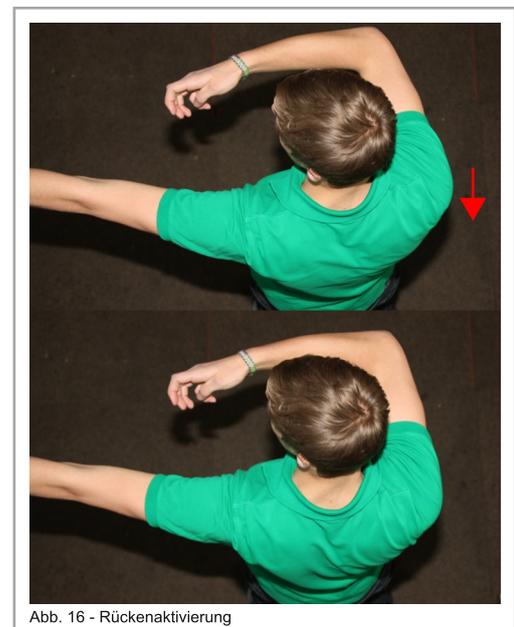
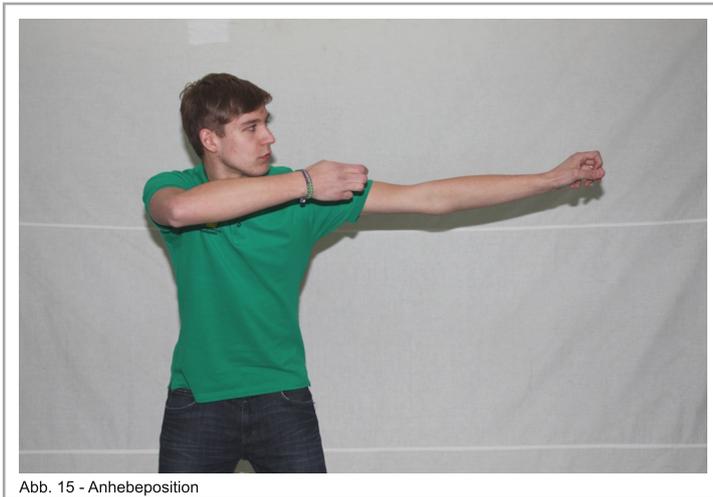


Abb. 14 - Vorpositionierung der Schultern

Der Weg bis zum Anker

- Anhebeposition
- Rückenaktivierung
- Auszug

Was Bogen- und Zugarm anheben	Wie Bogen- und Zughand und Ellenbogen parallel etwa auf Augenhöhe anheben. Achtung: Druck gegen den gedachten Bogen halten.	Warum Stabile Ausrichtung in Schussrichtung
---	---	---



Was Rückenaktivierung	Wie Aus der Anhebeposition bewegt sich der Oberarm parallel zu Schießlinie in Richtung Rücken.	Warum Erstes Ansprechen der Rückenmuskulatur	LH
Auszug	Führt die Zughand bis ca. 1 cm unter das Kinn. Dabei berührt die Sehne bereits Kinn und Nase.	Erreichen der optimalen Ankerposition. Führt beim Ankern zur gewollten Positionierung unter das Kinn.	A



Lernhilfen (LH) und Tipps

- A** Befestige einen Stock mit Bändern am Zugellenbogen und der Zughand und kontrolliere die korrekte Stellung des Zugellenbogens im Auszug.
- B** Mit zwei Gummibändern o.ä. wird ein Stock auf dem Rücken des Schützen befestigt. Bei der richtigen Arbeit der Schulterblätter wird sich der Stock zur Bogenhand bewegen. (Abb. 18)

Der Anker

- Ladeposition
- Ankerposition
- Transfer in die Halteposition

Was	Wie	Warum
Ladeposition	Wird durch Auszug (ca. 1cm unter dem Kinn) erreicht. Aus dieser Position fahren Hand und Zugellenbogen von unten bis zum Anschlag an den Kieferknochen.	Die Aufwärtsbewegung unterstützt den Lasttransfer von der Arm- auf die Rückenmuskulatur.



Was	Wie	Warum	LH
Ankerposition	Die Oberkante der Zughand sollte möglichst komplett, formschlüssig und fest unter dem Unterkiefer anliegen.	Durch das Hochführen der Zughand kann der Schütze nicht auf dem Kinn ankern. Durch eine große Auflagefläche wird der Anker erst stabil.	A



Was	Wie	Warum	LH
Transfer	Erhöhung der Rückenspannung durch weitere Rückführung des Zugoberarms nach hinten.	Zugellenbogen weiter in Linie bringen. Erreichen der Halteposition	
Halteposition	Die Halteposition wird durch den Transfer erreicht. Sie ist als Zustand der Ausrichtung und nicht als Haltepunkt in der Bewegung zu verstehen.	Optimierung der Gelenkwinkelstellung. A,B Dadurch Minimierung des notwendigen Kraft-/Halteaufwands.	A,B
Positionierung der Sehne	Falls anatomisch möglich: Sehne berührt mittig Kinn und Nase. Abweichende Positionierungen sind in Abstimmung mit dem Trainer möglich, müssen aber reproduzierbar sein (z.B. Seitenanker).	Der immer gleiche Anker ist für den treffgenauen Schuss ausschlaggebend.	



Lernhilfen (LH) und Tipps

- A** Auch hier kann die Lernhilfe A aus Schritt 4 zur Kontrolle der Bewegungsrichtung bis in die Halteposition eingesetzt werden.
- B** Der Trainer drückt Bogenhand und Zughand zusammen. Ist in der Halteposition die Gelenkwinkelstellung optimal, kann der Trainer den Schützen nicht zusammendrücken. (Abb. 22)

Expansion, Lösen und Nachhalten

Was	Wie	Warum	LH
Expansion (Klickerendzug)	Gleichzeitig: Druck der Bogenhand in Schussrichtung halten und Zugschulterblatt durch Rautenmuskeleinsatz zur Wirbelsäule führen. Weitere Erhöhung der Rückenspannung durch Fortführung der Transferbewegung. Kleine, langsam und kontinuierlich vorzunehmende Bewegung durch Spannungserhöhung.	Klicker auslösen bzw. Release öffnen	B

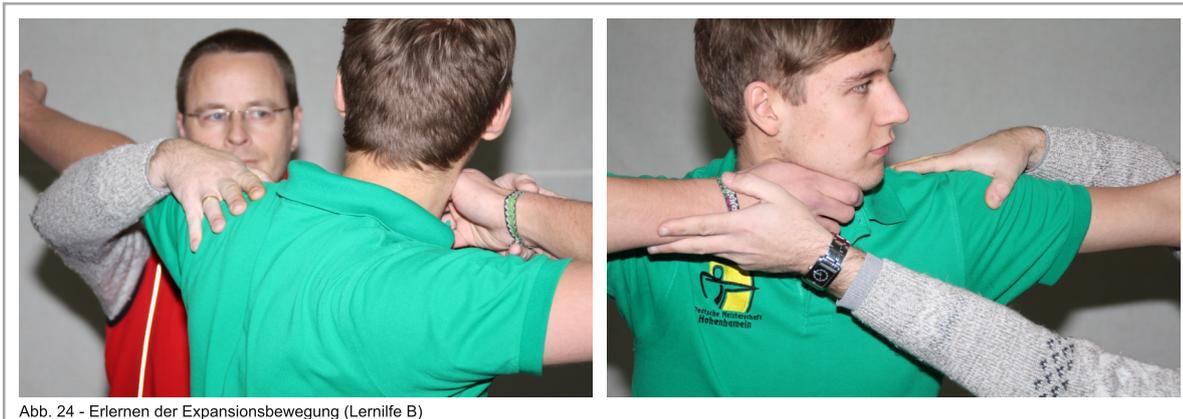


Abb. 24 - Erlernen der Expansionsbewegung (Lernhilfe B)

Was	Wie	Warum	LH
Löseimpuls	Zugfinger entspannen sich komplett und bleiben am Hals. Die Expansion geht weiter.	Sehne öffnet Finger schneller als Muskeln arbeiten können. Dadurch weniger Sehnenreflex. Weitere Expansion vermeidet Zusammenbrechen.	A,B
Lösen	Löseweg	Zughand geht an der Kinnlinie entlang bis Ende Kieferknochen. Kurzer, später durch Zugentlastung unterstützter, schneller Vorgang. Achtung: Spannung halten.	B
Nachhalten	Aufrechterhalten der Körperspannung nach dem Lösen und ununterbrochenes Fokussieren des gedachten Zieles über drei Sekunden.	Vermeiden des Zusammenbrechens der Rückenspannung, stabile Position des Bogenarmes über den Schuss hinaus und Analyse des Schusses.	



Abb. 25 - Lernhilfe A

Lernhilfen (LH) und Tipps

- A** Der Trainer steht hinter dem Schützen und berührt den Trizeps des Zugarms. Der Schütze soll diesen Punkt wegdrücken. (Abb. 25)
- B** Der Trainer zieht an der Bogenschulter und drückt die Zughand am Hals entlang nach hinten um die Expansion und den Löseweg zu vermitteln. (Abb. 24)

**Tipp: 50% Rücken
50% Druck gegen Bogen**

Positionierung der Zughand

Ergänzung zu Schritt 2

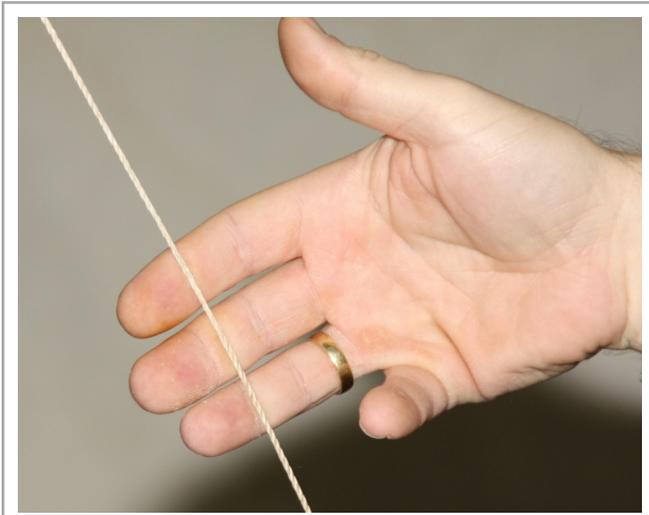


Abb. 26 - Position der Sehne an den Fingern

Was

Sehnenposition

Wie

Sehne liegt bei Zeige- und Ringfinger im ersten Gelenk, beim Mittelfinger etwas hinter dem Gelenk

Fingerhaltung

Handrücken

Daumen und kl. Finger

Siehe Schritt 2

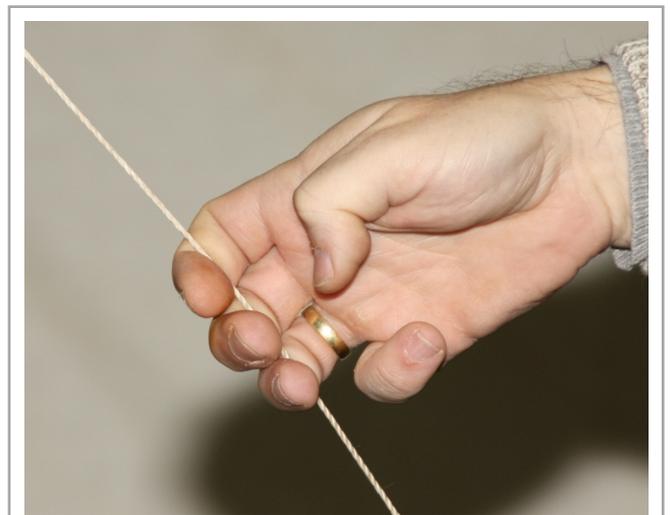


Abb. 27 - Finger umschließen die Sehne

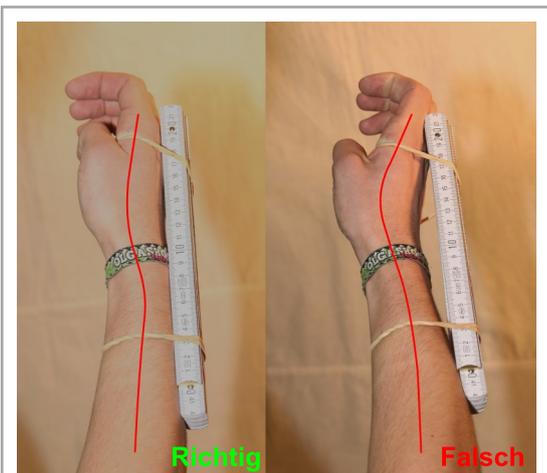


Abb. 28 - Richtig: Natürliche S-Form des Handgelenks (Lernhilfe A)

Lernhilfen (LH) und Tipps

A Hier kann ebenfalls die Lernhilfe A aus Schritt 2 zur richtigen Handgelenksposition eingesetzt werden. (Abb. 28)

Tipp: Die Hauptlast der Spannung sollte auf dem Mittelfinger liegen.

Übungen mit dem Gummiband

Was

Bewegungsablauf mit dem Gummiband umsetzen

Wie

Siehe Schritte 1 - 7

Warum

Ablauf mit geringer Spannung trainieren



Abb. 29 - Schussvorbereitung



Abb. 30 - Anhebeposition



Abb. 31 - Rückenaktivierung



Abb. 32 - Ladeposition



Abb. 33 - Halteposition

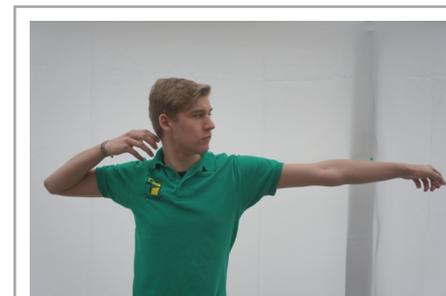


Abb. 34 - Nachhalten



Abb. 35 - Anker



Abb. 36 - Lösen / Nachhalten



Abb. 37 - Lernhilfe A

Lernhilfen (LH) und Tipps

- A Mit dem Gummiband kannst du das Entspannen der Finger beim simulierten Lösen üben.

Positionierung der Bogenhand

Ergänzung zu Schritt 2

Was	Wie	Warum	LH
Griffposition	Das Griffteil des Bogens liegt in der V-Form, die von Zeigefinger und Daumen gebildet wird.	Stabile und wiederholbare Position.	A



Abb. 39 - Griffposition mit dem Technikbogen



Abb. 38 - Die V-Form der Bogenhand

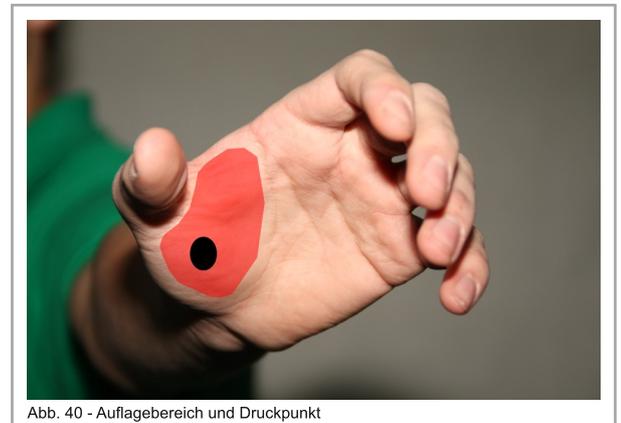


Abb. 40 - Auflagebereich und Druckpunkt

Was	Wie	Warum	LH
Druckpunkt	Das Griffteil liegt auf dem Handballen, alles links der Lebenslinie hat keinen Bogenkontakt.	So kann der Druckpunkt im Zentrum der Griffschale gehalten werden. Keine Verdrehung des Bogens im Abschluss.	B

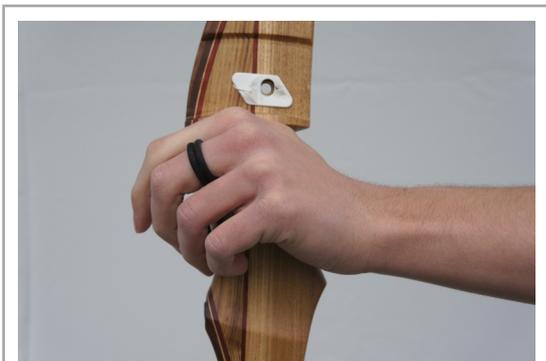


Abb. 41 - Beispiel einer entspannten Bogenhand

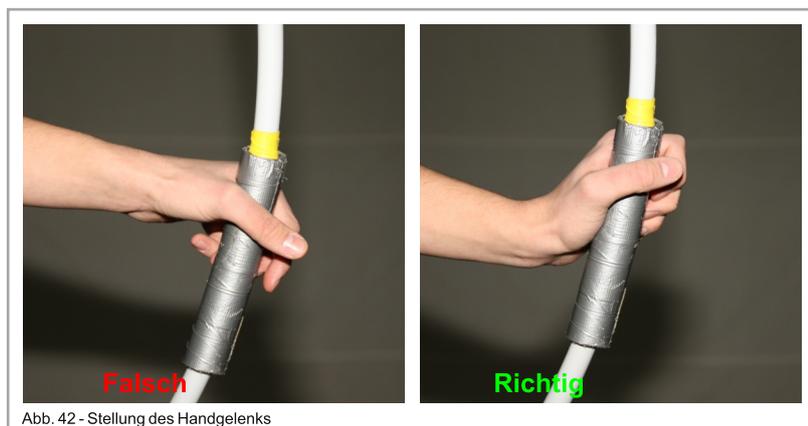


Abb. 42 - Stellung des Handgelenks

Lernhilfen (LH) und Tipps

- A** Mit einem Stift die V-Linien auf der Hand anzeichnen und auf mittige Position im Griff achten.
- B** Druckpunkt durch kleinen Klebepad festlegen und fühlen lassen.

Übungen mit dem Technikbogen

Was

Bewegungsablauf mit dem Technikbogen umsetzen

Wie

siehe Schritte 1 - 7 und 9

Warum

Ablauf mit geringer Spannung trainieren. Erweiterung der Übungen zu einem bogenähnlichen Trainingsgerät; Vorbereitung für nächste Übungen



Abb. 43 - Schussvorbereitung

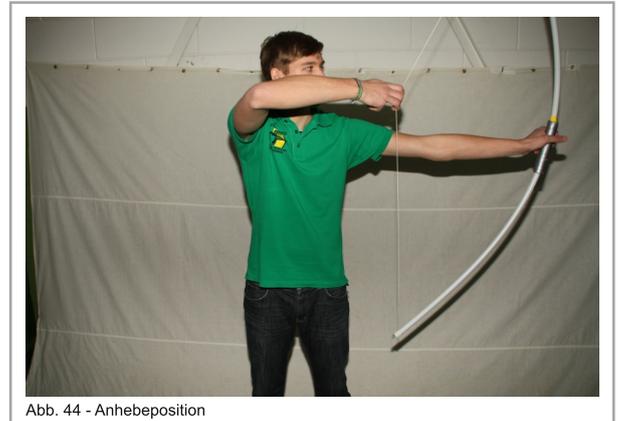


Abb. 44 - Anhebeposition

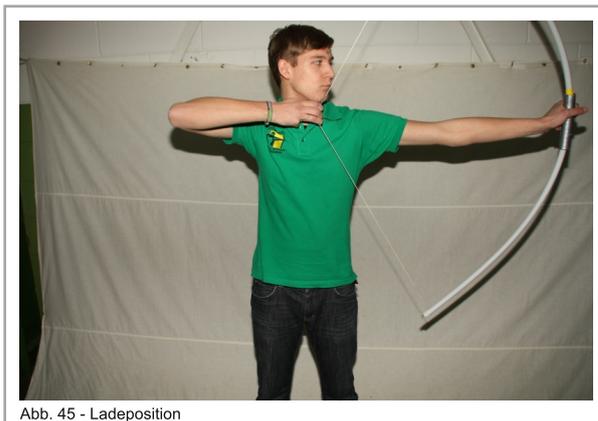


Abb. 45 - Ladeposition



Abb. 46 - Halteposition



Abb. 47 - Nachhalten

Ende der Ausbildung zum Gelbgurt

Übungen mit dem Bogen

Was

Bewegungsablauf mit dem Bogen umsetzen

Wie

siehe Schritte 1 - 7, 9 jedoch ohne Lösen und Nachhalten



Vorbereitende Übungen für den ersten Schuss



Abb. 52 - Lernhilfe A



Abb. 53 - Lernhilfe C



Abb. 54 - Lernhilfe B



Abb. 55 - Lernhilfe D

Lernhilfen (LH) und Tipps

- A** Der Trainer steht vor dem Schützen, hält den Bogen und entlastet die Sehne (Abb. 52) Achtung: Sehne sicher halten, Schütze sollte nicht Lösen.
- B** Der Trainer hält den Bogen, der Schütze greift die Sehne und trainiert das Lösen, ohne wirklich ausziehen. (Abb. 54)
- C** Der Trainer stellt sich „in den Bogen“, entlastet so den Schützen und unterstützt ihn bei der Expansionsbewegung (Abb. 53) Achtung: Sehne sicher halten, Schütze sollte nicht Lösen. (Zur Sicherheit sollte der Shot-Trainer angelegt werden)
- D** Der Trainer steht hinter dem Schützen und berührt den Trizeps des Zugarms. Der Schütze soll diesen Punkt nach hinten (Expansion durch den Klicker) wegdücken. (Abb. 55)

Kompletter Schuss ohne Pfeil mit dem Shot-Trainer

Der Shot-Trainer dient dem Schützen als Trainingsgerät, mit dem er besonders den Zug aus der Rückenspannung und dessen Erhalten nach dem Lösen trainieren und verbessern kann. Funktion und Gebrauch vergleiche Astra Archery Shot Trainer oder Formaster Trainingsgerät.

Was	Wie	Warum
Wiederholung der bisherigen Übungen mit besonderer Beachtung von Expansion/ Lösen/ Nachhalten	Siehe Schritte 1 - 7, 9	Bewegungsrichtung und Beibehaltung der Rückenspannung trainieren
Lösen	Enges, geradliniges Lösen	Vermeidung von Seiten- und Höhenstreuung
Rückenspannung	Durch den Shot-Trainer muss der Schütze die Rückenspannung aufrecht erhalten.	Umsetzung der fortgesetzten Rückenspannung
Bogenarm	Bleibt stabil	Shot-Trainer sorgt für ein direktes „Feedback“ und zeigt so Fehler auf
Nachhalten	Körperspannung aufrechterhalten	Vermeidet Zusammenbrechen des Schusses, sichert eine stabile Position

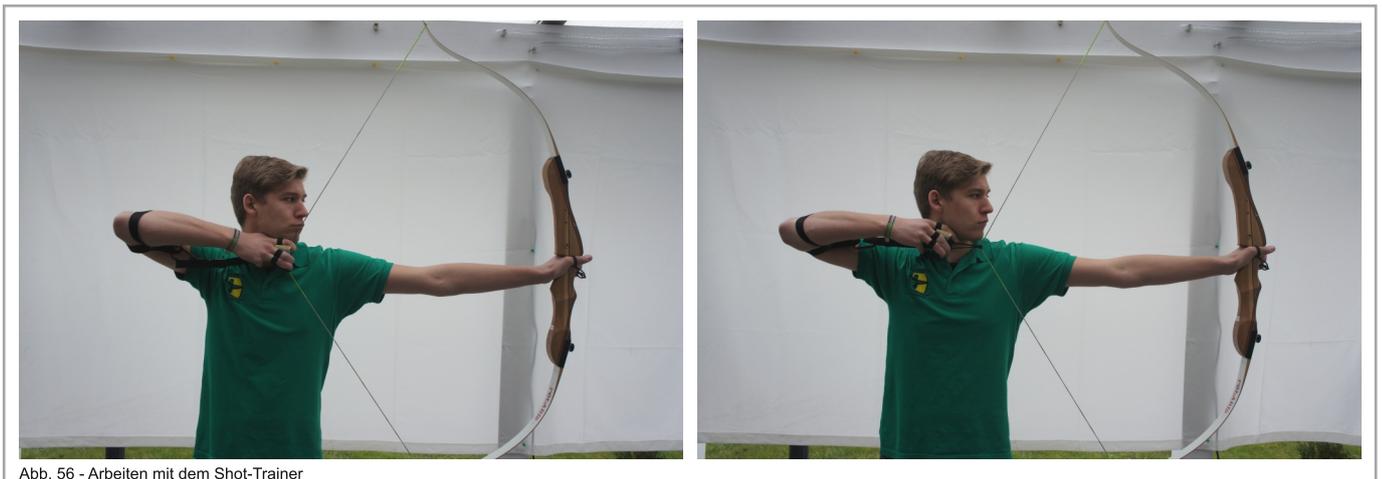


Abb. 56 - Arbeiten mit dem Shot-Trainer

Lernhilfen (LH) und Tipps

- A** Hier kann die Lernhilfe B aus Schritt 4 zur Verdeutlichung der richtigen Schulterpositionierung eingesetzt werden.

Empfehlung: 30 Schuss

Tipp: Übung 14 sollte direkt folgen um den Effekt des Shot-Trainers zu fühlen

Kompletter Schuss mit Pfeil ohne Visier und Klicker

Die folgenden Übungen (bis Schritt 17) sollten auf eine blanke Scheibe in etwa 3 Metern Entfernung stattfinden.



Abb. 57 - Schussvorbereitung



Abb. 58 - Anhebeposition



Abb. 59 - Ladeposition



Abb. 60 - Halteposition



Abb. 61 - Nachhalten

Lernhilfen (LH) und Tipps

- A** Ab Beginn der Expansion beginnt der Schütze anhaltend, bis ca. 3 Sek. nach dem Schuss, zu brummen. Damit wird die Rückenarbeit für Schütze und Trainer hörbar. Bessere Selbstkontrolle.

Ende der Ausbildung zum Orangegurt

Der Klickerschuss

Vor Beginn dieses Übungsabschnittes muss der Klicker eingestellt werden.

Der Trainer markiert diese Stelle, an der sich die Pfeilspitze in der Halteposition befindet und stellt den Klicker 2-3mm von der Markierung an gerechnet zur Pfeilauflage hin ein.

Was	Wie	Warum	LH
Zugbewegung	Mit dem Shot-Trainer noch einmal die Phasen der Expansion üben.	Festigung der Bewegung des Klickerendzuges	
Vorarbeit	Pfeil unter dem Klicker bis auf 3mm vor die Pfeilspitze ziehen, optisch kontrollieren und 5 Sek. halten. Dann absetzen.	Perfektionierung der Halteposition	A



Abb. 62 - Zug auf die Klickerspitze

Was	Wie	Warum
Verlängerter Klickerschuss	Auf die Pfeilspitze ziehen, durch den Klicker expandieren (=Klick), weiter (1-2cm) durch den Klicker ziehen und erst danach absetzen.	Der Schütze lernt konsequent durchzuarbeiten ohne „einzufrieren“. Er lernt, dass der Klicker nicht das Ende einer möglichen Bewegung ist.
Klickerschuss	Wie bisher, jetzt mit Lösen zeitnah nach dem Klick. Hinweis: Klick leitet Löseprozess ein. (vgl. Übung 6 / Lösen)	Auszugskontrolle und Reaktion auf akustisches Lösesignal.



Abb. 63 - Verlängerter Klickerschuss

Lernhilfen (LH) und Tipps

- A Der Schütze zieht mit geschlossenen Augen auf die Pfeilspitze. Ein Trainingspartner gibt Rückmeldung über den tatsächlichen Abstand des Klickers zur Spitze.

Zielvorgang

Funktion und Nutzung des Visiers ist vorher zu erläutern.

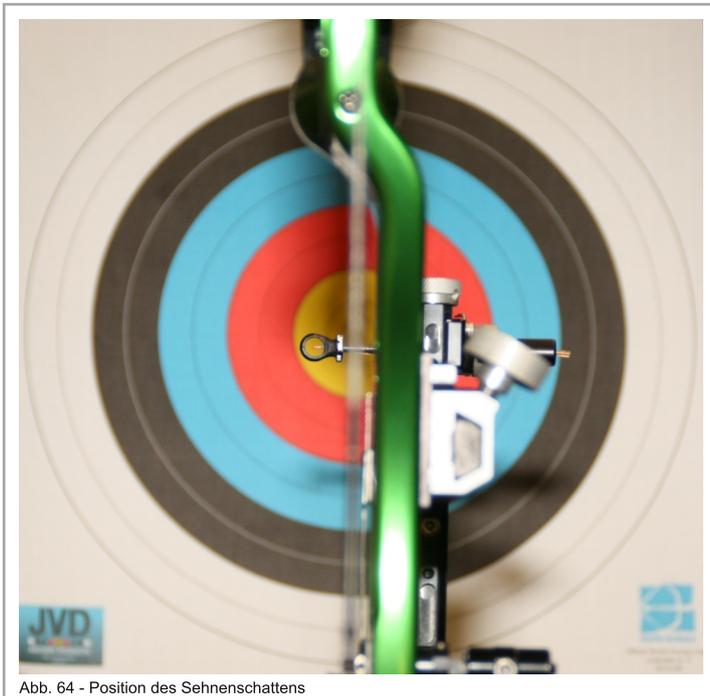


Abb. 64 - Position des Sehenschattens

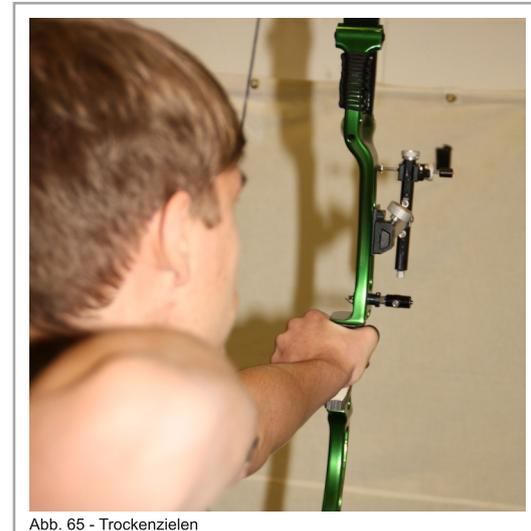


Abb. 65 - Trockenzielen

Was	Wie	Warum
Sehenschatten	Der Sehenschatten liegt an/auf dem Mittelteil oder rechts neben dem Korntunnel. Die Position sollte immer gleich sein.	Dadurch ist gewährleistet, dass der Bogen immer exakt mit dem Auge und dem Ziel in einer Linie steht.
Trockenzielen in Halteposition	Auf einen kleinen Punkt auf einer Scheibe zielen, halten ohne zu schießen. Dabei auf den Sehenschatten achten.	Gewöhnung an den Zielvorgang und das Akzeptieren der natürlichen Bewegung des Visiers.
Vorzielen	Das Visier wird ab der Anhebebeziehung zur Scheibe hin ausgerichtet	Erste Einleitung des Zielvorgangs
Zielen	In der Halteposition sollte der Korntunnel des Visiers über fortgesetztes Zielen im Gold stehen	Erreichen des Endzielpunktes unter Berücksichtigung des Bewegungsablaufes beim Auszug
Schießen	Der komplette Schuss auf kurze Distanz ohne Auflage.	Zu frühes Schießen auf Auflagen führt zur Vernachlässigung der Technik. Kurze Distanzen ermöglichen frühzeitig das Erfolgserlebnis „Gruppenbildung“.



Abb. 66 - Beispiel eines Möglichen Bewegungsversatzes beim Vorzielen (LH A)

Lernhilfen (LH) und Tipps

- A** Ziele über dein Visier in der Anhebebeziehung (Vorzielen) ins Gold. Führe den weiteren Bewegungsablauf bis zur Haltebeziehung dann mit geschlossenen Augen aus. Öffne die Augen wieder und kontrolliere über dein Visier, wohin du dann auf der Scheibe zielst. Die eingetretene Bewegung des Visiers berücksichtige künftig, in dem du das Vorzielen auf einen Punkt beginnst, welcher diese Bewegung mit einbezieht.

Der komplette Schuss

Was

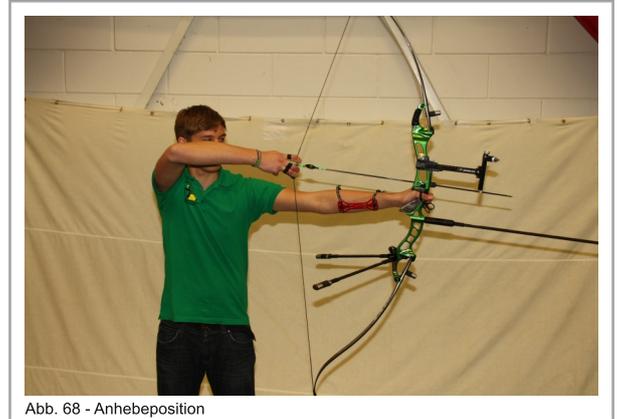
Bewegungsablauf mit kompletter Bogenausstattung.

Wie

siehe Schritte 1 - 7, 9 plus Zielvorgang und Klickerschuss.

Warum

Umsetzung des Lernziels



Ende der Ausbildung zum Grüngurt