

# Das Ankern

<b>Thema</b>	<b>Techniktraining</b>
<b>Schwerpunkt</b>	<b>Ankern</b>
<b>Zielgruppe</b>	<b>Anfänger Level 1</b>
<b>Voraussetzung</b>	<b>Etappe 1-2-3-4 (Stand-Griff-Fingerposition/Sehne Hand- Vorspannung- Bogen Heben- Schulter Positionierung- Vollauszug- Sehnen Raum-Gesichts Markierung)</b>
<b>Ziele</b>	<b>Konstanten und festen Kontaktpunkt am Gesicht jederzeit</b>
<b>Inhalte</b>	<b>Wissensvermittlung: Muskulatur Hand, Arme, Beine, Rumpf Stationsbetrieb zur Vermittlung diverser Techniken</b>
<b>Vorbereitung</b>	<b>Spiegel - Markierungspunkt auf der Scheibe - Kisser (extra)</b>
<b>Ort, Zeit Trainer/Begleiter</b>	
<b>Teilnehmer</b>	..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>Feedback</b>	..... ..... ..... .....
<b>Notizen</b>	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>Verbesserungen</b>	..... ..... .....

### **Schießtechnik- Phasen des Schießablaufs**

**Nur wer seine Elemente und Prozesse kennt, kann sie beschreiben und darstellen.  
Nur wer seine Elemente und Prozesse kontrolliert und aufzeichnet, kann sie verbessern**

#### **Ausführungsphase ÖBSV**

Eine Technikbeschreibung kann nur ganzheitlich, d.h. unter Einbeziehung verschiedensten Modelle, erfolgen. Auf dieser Grundlage wird in Anlehnung an den Bundestrainern eine Bewegungsanalyse auf funktionelle Basis erstellt von Erfahrungen sowohl National und International.

Obwohl vieles angehend beschriebe den Schussablauf und deren Phasen haben wir als BT gemeint die Schussablaufes in 3 Phasen zu teilen. Grund und Ziel ist das am ende den Schütze ein Schussablaufes aufstellt (in den Level 2 Phase) wobei für jeden Phase ein Stichwort zu suchen ist nicht mehr wie 5 und nicht weniger wie 3.

Unter Ausführungsphase verstehen wir das Erreichen des Vollauszuges und das Ankern als zweiten und wichtigste Anhaltspunkt der Zughand übergehend in den zeitlichen Abschnitt zwischen dem Ankern und dem Lösen als Folge der koordinierten Druck / Zug Bewegung mit oder ohne Gebrauch des Klickers.

Die Ausführungsphase wird eingeleitet durch:

- Der Vollauszug
- Das Ankern
- Das Zielen

## **„DAS ANKERN“**

Die Sehne sowie die Handoberkante (bzw. die Schiene des Tabs) bilden im Vollauszug einen festen Kontakt zu Kinn und Kiefer. Man spricht hier von festem Block oder Anker.

Während des gesamten Bewegungsabschnitt „Vollauszug und Anker“ gilt es ferner, den Blick immer im Ziel (Gold) zu halten. Psychologisch wird dem Schützen dadurch die Angst genommen, der Schuss könne sich lösen, ohne dass sich das Korn im Ziel befindet.

Als Abschluss des Vollauszuges wird die Sehne entweder in die Mitte des Kinnes- man spricht von Mitteanker 0 oder seitlich an das Kinn – man spricht vom Seitenanker- platziert.

Die Form des Nackenankers gilt als exotische Technikvariante und ist im Sinne dieser Technikbeschreibung unzweckmäßig. (Bewegungsspielraum??)

Wie die Bewegungsmuster verschiedener Spitzenschützen zeigen, ist ein Kontakt der Sehne zur Nase zwar hilfreich, jedoch nicht notwendig.

Der „Nasenkontakt“ beim Mittenanker birgt häufig die Schwierigkeit, dass er eine Kippbewegung bzw. Korrektur Maßnahmen des Kopfes verlangt (Steuer Funktion??), was eine erschwerte Konsistenz bedeutet.

Weil sich Vor- und Nachteile bei Mitten- und Seitenanker gegeneinander ergänzen, kann kein einheitliches Technikbild abgeleitet werden. Der Vorteil des Mittenankers liegt sicherlich darin begründet, dass der Sehnenreflex durch den Kieferknochen verhindert wird, jedoch der Ellenbogen des Zugarmes nur ungleich schwieriger "in Linie" zu bringen ist wie beim Seitenanker.

Auch und gerade beim Vollauszug muss der Schütze im Sinne einer Eigenkontrolle das Gefühl entwickeln, wann diese Phase (d.h. ein fester Block und gleiche Gelenkwinkelstellung bei gleichen Kräfteinsätzen) abgeschlossen ist. Erst dann kann in die Hauptfunktionsphase (Klickerphase) übergeleitet werden.

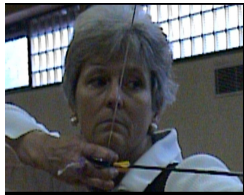
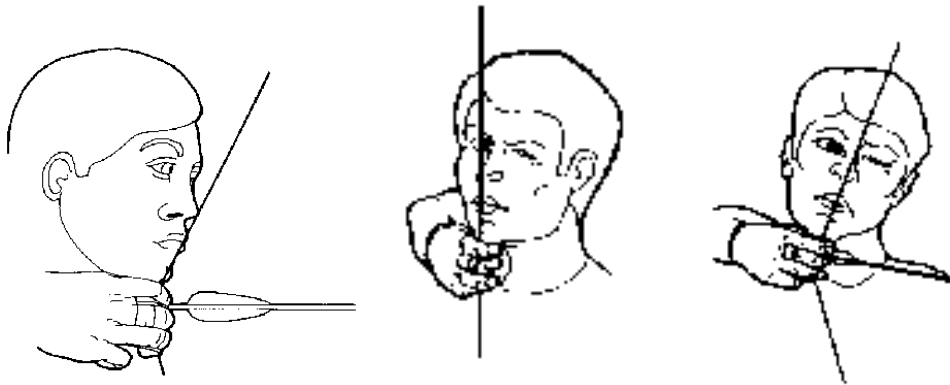
## **Ausführphase Anker Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

Spezielle Trainingsmethoden zur Schulung des Vollauszuges und des Ankern.

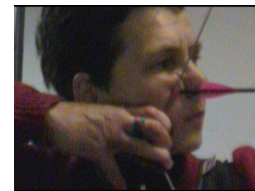
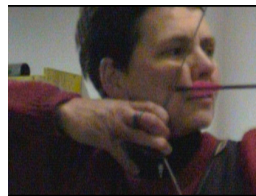
Technikelemente	Methodische Hilfsmittel	Methodische Reihung	Anmerkung
Ziehen in der Kraftlinie	Gitternetz als Spiegel	Exakte Wiederholung	Beobachtung der Auslenkung des Sehenschattens
Spannungsaufbau	Verschiedene Zuggewichte	Kombination mit Blindschiessen	Erfühlen
Ankerdruck	Verschiedene Tabs bzw. Ankerplatten	Variierend (Kontrast Methode) dann <b>Gleich bleibend</b>	Erfühlen

Die Sehne sowie die Handoberkante (bzw. die Schiene des Tabs) bilden im Vollauszug einen festen Kontakt zu Kinn und Kiefer. Man spricht hier von festen Block oder Anker.

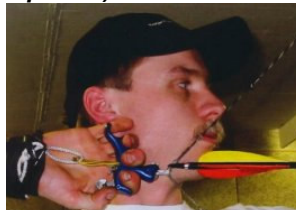
### **Anker beim Recurve Bogen**



### **Anker beim Blankbogen an der Seite des Gesichtes (Stringwalking)**



### **Seitenankerung (häufig beim Compound)**



### **Anmerkung der Bundestrainer:**

## **Ausführphase Ankern**

### **Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

---

*Der Mittenankern hat unseren Vorzug in diesem Anfänger Level 1*

Während des gesamten Bewegungsabschnitts „Vollauszug und Anker“ gilt es ferner, den Blick zum Ziel (Gold) zu halten. Psychologisch wird dem Schützen dadurch die Angst genommen, der Schuss könne sich lösen, ohne dass sich das Korn im Ziel befindet.

#### **Beachte:**

Sehr wichtig ist, dass der Zeigefinger fest platziert ist am Kinn, der Daumen ist in die Handfläche gedrückt, sodass dieser fest in das Genick gedrückt werden kann, die Sehne ist fest gegen das Kinn gedrückt (wen möglich an die Nase – siehe Nachteil oben).

Auch gerade beim Vollauszug muss der Schütze im Sinne einer Eigenkontrolle das Gefühl entwickeln, wann die Phase (d.h. ein fester Block und gleiche Gelenkwinkelstellungen bei gleichem Krafteinsatz) abgeschlossen ist. Erst dann kann in die Hauptfunktionsphase (Klickerphase) übergeleitet werden.

Er bewirkt gleichzeitig eine konstante Auszugslänge. Jede Variation in dieser Position hat Einfluss auf die Kraftübertragung von Bogen zum Pfeil.

#### **Hinweis der Bundestrainer:**

Da der Anfänger beim Training Level 1 viel im Kopf während der „Ausbildung“ hat, rate wir, zur leichteren Ankerung einen „Kisser“ an der Sehne auf Augenhöhe des Schützen zu befestigen.

Als Trainer geben sie jetzt den Auftrag, dass der Schütze dem „Kisser“ mit seinem Auge folgt, wobei die Ziehhand „automatisch“ unter dem Kinn platziert wird. Zweck des Kisser ist die Aufmerksamkeit abzulenken, damit das eigentliche Ziel nämlich das richtige Ankern erreicht wird.