

Gesichtsmarkierung und Einstellung

Thema	Techniktraining
Schwerpunkt	Gesichtsmarkierung und Einstellung
Zielgruppe	Anfänger Level 1
Voraussetzung	Etappe 1-2-3 (Stand-Griff-Fingerposition/Sehne Hand-Vorspannung- Bogen Heben- Schulter Positionierung-Vollauszug- Sehnen Raum)
Ziele	Die Sehne „Landet“ immer am gleichen Punkt des Gesichtes
Inhalte	Wissensvermittlung: Muskulatur Hand, Arme, Beine, Rumpf Stationsbetrieb zur Vermittlung diverser Techniken
Vorbereitung	Spiegel, Markierung Stift und Tape, Sandsäckchen oder aufgeschnittener Tennisball
Ort, Zeit Trainer/Begleiter	
Teilnehmer
Feedback
Notizen
Verbesserungen

Schießtechnik – Phasen des Schießablaufes **Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

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 Anhaltepunkt 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

GESICHTSMARKIERUNG und EINSTELLUNG

Beispiel einer Trainingseinheit:

1. Aufwärmprogramm (Siehe Beilage- Aufwärmprogramm Kader ÖBSV 2001)
2. Aufwärmen Visualisierung - Schießen Aufwärmen am wenigstens -

9 Pfeile

KOPF PASSIVITÄT & STABILITÄT

* Übung mit dem Deuserband.

- a. Bereiten sie einen Spiegel zur Beobachtung der „*Gesichtsmarkierung im Spiegel*“ (Abbildung) vor. Nehmen sie ihre Körperhaltung ein und FANGEN sie mit ihrem Schussablauf zur Scheibe hin an. So bald sie mit dem Vollauszug angefangen haben, schauen sie OHNE ihren Kopf zu neigen oder wenden zum Spiegel und beobachten ihren Oberkörper (Topypyramide – mit anderen Worten Kopf und Schultern) und auch das Gesicht. Sie sollten identisch und passiv bleiben. Achten sie nicht auf die Gesichtsmarkierung. Bei Vollauszug richten sie die Augen wieder zurück auf die Scheibe und machen weiter mit ihrem Schussablauf. **6 Wiederholungen**
- b. Wiederhohlen sie mit den geschlossenen Augen.
- c. Abwechselnd eine Übung mit dem Spiegel und eine mit geschlossenen Augen
3 mal in jeder Situation **6 Wiederholungen**

* Während des Schießens:

1. So bald sie ihren Bogen zu heben anfangen (oder dem Anfang des Vollauszuges), lassen sie jemanden einen Ball auf ihren Kopf setzen (oder etwas anderes - „Siehe Abbildung- Gesichtsmarkierung mit Ball auf dem Kopf“). Zur gleichen Zeit wende sie die Augen – OHNE den Kopf zum Spiegel zu bewegen, zum Spiegel: Beobachte sie die Sehne, die immer näher kommt und auf ihrer Gesichtsmarkierung „landet“, während ihr Gesicht / Kopf PASSIV bleibt. Auch ihre Lippen und Kinn bleiben unbewegt. Beim Vollauszug schauen sie auf ihre Gesichtsmarkierungen, dann schauen sie wieder auf die Scheibe und machen mit ihrem Schussablauf weiter. Der Ball sollte die ganze Zeit auf ihrem Kopf bleiben. **8 Pfeile**

Schießtechnik – Phasen des Schießablaufes

Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

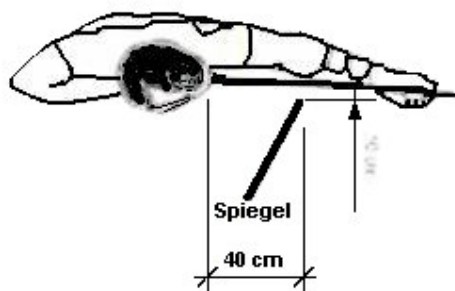
2. Das gleiche aber jetzt mit geschlossenen Augen, statt in den Spiegel zu schauen. **8 Pfeile**
3. Das gleiche aber jetzt schau dunstig/verschwommen, statt in den Spiegel zu schauen. **8 Pfeile**
4. Das gleiche aber jetzt auf einen leeren Dämpfer schießen **8 Pfeile**
5. Das gleiche aber jetzt auf eine ausgeschnittene Auflage mit den Ringzonen 1 bis 5 „Siehe Abbildung – Ausgeschnittene Auflage“ **8 Pfeile**
6. Das gleiche aber jetzt auf eine ausgeschnittene Auflage mit den Ringzonen 1 bis 6 **8 Pfeile**
7. Das gleiche aber jetzt auf eine ausgeschnittene Auflage mit den Ringzonen 1 bis 7 **8 Pfeile**
8. Das gleiche aber jetzt auf eine ausgeschnittene Auflage mit den Ringzonen 1 bis 8 **8 Pfeile**
9. Das gleiche aber jetzt auf eine ausgeschnittene Auflage mit den Ringzonen 1 bis Mitte 9 **8 Pfeile**
10. Das gleiche aber jetzt auf eine ausgeschnittene Auflage mit den Ringzonen 1 bis 9 **8 Pfeile**
11. Das gleiche aber jetzt auf eine ganze Auflage **8 Pfeile**

Gesichtsmarkierung versus Pfeil / Sehne Vorderarm Ausleinen

Beispiel einer Trainingseinheit:

A. Für den Schützen, der die Finger benutzt

1. Stehe in Schießrichtung an der Schießlinie. Ein Assistent hält einen Spiegel auf ihre Gesichtshöhe und ungefähr 1m vor ihnen mit beinahe 90° zum Körper.
2. Achten sie auf ihre "Sehnen-Finger". Ergreifen sie einen dünnen Stock, einen steifen dünnen Pfeil, oder einen Bleistift genau so, wie sie gewöhnlich die Sehne ergreifen.
3. Mit dem Zeigefinger der anderen ausgestreckten Hand bilde sie eine Pfeilauflage so, dass der Pfeil auf dem ersten Fingerglied oder tiefer aufliegt. Der Pfeil steht über die Hand hinaus (siehe Abbildung).



4. Bringe sie die Finger während sie den Pfeil halten zum Mund. Dabei beobachten sie sich im Spiegel. Der Pfeil sollte in einer vertikalen Linie sein und gerade in der Mitte des Gesichtes die Nase berühren. Sorge sie dafür, dass die Spitze der Sehnevorderhand den Mund zwischen den Lippen berührt.

Zu diesem Punkt:

- Die Unterarme sollten auf gleicher horizontaler Linie sein wie Mund oder

Kinnhöhe. Sie haben hiermit ein perfektes, ausgeglichenes und ausgeleintes Kraftsystems. Sie sollten diese perfekte Position bei Vollauszug erreichen.

- Lassen sie die Arme, die Unterarme und den Puls entspannt sein.
- Bringe sie die Schulter nach unten.

5. Wenden sie den Kopf langsam zur Scheibe hin. Jetzt sollten sie den Spitze ihrer vorderen Finger in der Ecke des Mundwinkels fühlen. Egal welchen Teil sie auch mit der Spitze der vorderen Finger berühren, sollte sie sich vor den nächste Stufe daran erinnern. Versuchen sie es im Spiegel zu sehen (OHNE den Kopf zu bewegen). Ihr Assistent könnte etwas den Spiegel bewegen, um ihnen die Beobachtung zu erleichtern, aber das GEFÜHL ist das wichtigste.

Schießtechnik – Phasen des Schießablaufes

Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

6. Jetzt nehmen sie den Bogen (mit oder ohne Pfeil) und komme zum Vollauszug -erstens ohne Tab ist es genauer und einfacher. Sorge dafür, dass die Spitze der vorderen Finger die gleiche Stelle berührt wie vorhin.
Wichtig: NEIGE niemals den Kopf zur Scheibe/Sehne hinaus. Behalte aber die Basis (niedrige Schulter und Gerade Kopf) durch den ganzen Prozess bei.
7. Lassen sie den Assistenten ihre Ziehlänge messen (wo liegt der Pfeil auf?), wenn sie bei voller Auszuglänge wie in Punkt 4-6 beschrieben sind. Sie können jetzt die Position des Klickers einstellen. (Recurve Disziplin)
8. Beginnen sie den Prozess wieder von Punkt 4 an, bringe die Finger, die den Stock ergreifen, gegen die Mitte des Kinnes, während sie gerade aus in den Spiegel schauen. Der Stock sollte vertikal und genau in der Mitte des Kinnes sein und die Nase berühren
Hebe die "Sehnenfinger" auf die gewohnte Höhe, z.B. Sehne und Zeigefinger sollten gerade unten das Kinn berühren
Zu diesem Punkt:
 - Die Unterarme sollten auf der gleiche horizontale Linie sein. Beachte, dass die Unterarme sich nach welchem Plan auch ausrichten, dann ist die perfekte Kraftausrichtung erreicht. Wir wollen versuchen, das auch mit den Bogen bei Vollauszug zu erreichen.
 - Lass Arme, Unterarme und Puls entspannt sein.
 - Bringe ihre Schulter nach unten
9. Bringe Sie den Kopf langsam zur Scheibe hin. Jetzt sollten sie sowohl die Berührung der Sehnenfinger als auch den Kontakt der Sehne mit dem Kinn verspüren. Der Assistent könnte den Spiegel etwas neigen, so dass sie es besser beobachten können, das GEFÜHL dabei ist aber wichtiger. Bitten Sie den Assistenten eine Markierung anzubringen, wo die Sehne mit dem Kinn Kontakt haben sollte. Durch das Bogenzuggewicht, dem Einstürzen /Strecken von einigen Teilen des Körpers während des Vollauszuges, ist die Position der Sehne UNGEFÄHR einen halben Zoll vor dem Stock (Scheibenseite). Ein gute Möglichkeit diese Stelle zu markieren besteht darin, ein Stücke Tape am Kinn zu befestigen, mit der hinteren Seite ungefähr einen halbe Zoll vorne des Stocks. Was sie auch wählen, die Markierung sollte am Kinn gerade über den Vorderfingern gemacht werden, um den Unterschied zwischen dem vertikalen Stock und dem Winkel der Sehne zu minimalisieren. Versuchen sie es (OHNE den Kopf zu bewegen) im Spiegel zu sehen.
Beim nächsten Punkt sollten sie probieren, das Berühren der Sehne genau nach dieser Markierung auszuführen.
10. Jetzt nehmen sie den Bogen (mit oder ohne Pfeil) und kommen zum Vollauszug. Beachte sie, dass die Sehne an die Stelle der Markierung am Kinn (siehe Punkt 9) kommt. Der Assistent gibt ihnen eine visuelle Rückmeldung durch den Spiegel was die Sehnenposition betrifft.
Wichtig: NEIGE niemals den Kopf zur Scheibe/Sehne hinaus, aber behalte die Basis (niedrige Schulter und gerader Kopf) durch den ganze Prozess hin.
Wiederhole Punkt 10 verschiedene mal mit Tab und Pfeil. Der Assistent sollte bereit sein mit dem Spiegel, um ihnen bei Vollauszug die Position der Sehne bei Berührung des Kinnes zu zeigen.
 - Komme **6 mal zum Vollauszug** mit geschlossenen Augen, dann mit offenen Augen. Schauge schnell in den Spiegel, ob die Sehne auf der richtige Stelle ist. Wenn das so ist, beende den Schuss. Wenn nicht, setze ab und fange von vorne wieder an.
 - Komme **6 mal zum Vollauszug** mit offenen Augen, schauge zum unteren Teil des oberen Wurfarmes, dann schauge schnell in den Spiegel. Ist die Sehne an der richtigen Stelle, beende sie den Schuss. Wenn nicht, setze ab und fange wieder von vorne an.
 - Komme **6 mal zum Vollauszug** mit geöffneten Augen und schauge auf einen leeren Dämpfer, dann schauge schnell in den Spiegel. Ist die Sehne an der richtige Stelle, beende sie den Schuss. Wenn nicht, setze ab und fange wieder von vorne an.Während **6 Pfeile** schießen sie alternativ die drei oben genannten Übungen (Vollauszug mit geschlossenen Augen, dann mit offenen Augen, dann auf einen leeren Dämpfer schauen). Beim Vollauszug schnell in den Spiegel schauen. Ist die Sehne an der richtigen Stelle, beende sie den Schuss. Wenn nicht, setze ab und fange wieder von vorne an.

Während **2 Serien von 4 Pfeilen** schieße sie alternativ die oben genannten drei Übungen plus

Schießtechnik – Phasen des Schießablaufes

Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

einer vierten:

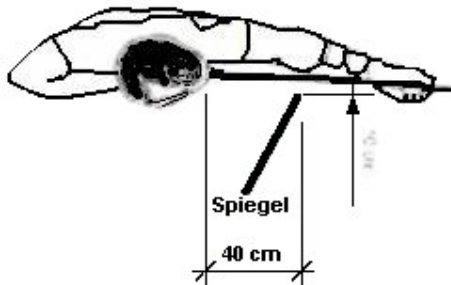
Vollauszug auf eine Auflage. Schauen sie schnell in den Spiegel. Ist die Sehne an der richtigen Stelle, beende sie den Schuss. Wenn nicht, setze sie ab und fangen wieder von vorne an.

Von jetzt an während des Schießen auf eine Auflage alternatives Schießen während **12 Pfeile**:

- **ein Pfeil** bei Vollauszug. Ist die Sehne an der richtigen Stelle, beende sie den Schuss. Wenn nicht, setze sie ab und fange wieder von vorne an.
- **ein Pfeil** OHNE visuelle Kontrolle beim Vollauszug. Wenn sie fühlen, dass es nicht richtig ist oder die falsche Markierung, absetzen und aufs Neue beginnen.

B. Schützen, die mit einem Release mit Greifarmen schießen

1. Dass gleiche wie bei A 1.
2. Stehe sie in Schussrichtung an der Schießlinie. Ein Assistent hält den Spiegel auf Gesichtshöhe von ihenn, ungefähr 1m von ihnen entfernt und beinahe 90° zum Körper gedreht.
3. Mit dem mechanischen Release ergreife sie einen dünnen Stock oder einen steifen dünne Pfeil, oder einen Bleistift, so wie sie gewöhnlich die Sehne ergreifen.
4. Mit dem Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand ergreifen sie mit dem Release den Stock entweder oben oder unten. Greifen sie tief im zweiten Fingerglied oder tiefer.
5. Der Teil „Release- Stock – andere Hand“ zeigt gegen den Mund, während sie nach vorne in den Spiegel schauen. Verteilen sie die Leistung zwischen Schultern. Der Stock sollte vertikal und von der Mitte des Gesichtes zur Scheibe zeigen.



Zu diesem Punkt:

Die Unterarme sollten auf gleicher horizontaler Linie sein wie Mund oder Kinnhöhe. Sie haben hiermit ein perfektes, ausgeglichenes Kraftsystemes. Wir wollen diese perfekte Kombination mit dem Bogen beim Vollauszug machen. Lassen sie die Arme, Unterarme und den Puls entspannt sein. Bringen sie die Schulter nach unten.

6. Drehen sie den Kopf langsam zur Scheibe hin. Jetzt sollten sie einen guten Kontakt haben zwischen der Sehnenhand und dem Kinn, oder auch von Release und Kinn, gleichgültig welche Stelle sie mit der Spitze des Zeigefingers oder dem Release berühren. Erinnern sie sich daran für die nächste Stufe, Versuchen sie es im Spiegel zu sehen, ohne dass sie den Kopf bewegen. Ihr Assistent könnte den Spiegel etwas drehen, damit sie sich leichter beobachten können. Das wichtigste dabei ist aber das Gefühl.
7. Jetzt nehmen sie den Bogen (mit oder ohne Pfeil) und komme zum Vollauszug. Achte darauf, dass Sehne, Release denselben Kontakt auf Gesicht und Kinn haben wie bei Punkt 6.
Wichtig: NEIGE niemals den Kopf zur Scheibe/Sehne hinaus, behalte aber die Basis (niedrige Schulter und gerader Kopf) durch den ganze Prozess bei.

Zu diesem Punkt:

- Die Unterarme sollten auf der gleichen horizontale Linie sein. Beachte, dass die Unterarme sich nach welchem Plan auch richten, dann haben sie das perfekt ausgerichtete Kraftsystem erreicht. Das sollen sie auch mit dem Bogen bei Vollauszug versuchen.
 - Lassen sie Arme, Unterarme und Puls entspannt sein.
 - Bringe sie die Schulter nach unten.
8. Lassen sie ihren Assistent die Auszugslänge messen (wo ist dein Pfeilpunkt?), wenn sie bei vollem Auszug wie vorhin in den Punkten 5-7 beschrieben sind. Sie können jetzt ihre Ziehlänge ihres Compoundbogen bei Bedarf einstellen.

Schießtechnik – Phasen des Schießablaufes

Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

9. Beginnen sie den Prozess wieder bei Punkt 4 und bringen die Unit „Release- Stock- andere Hand“ gegen die Mitte des Kinnes, während sie gerade aus in den Spiegel schauen. Der Stock sollte vertikal und genau in der Mitte das Kinn berühren. Hebe das „Release“ auf die gewohnte Höhe.

Zu diesem Punkt:

- Die Unterarme sollten auf der gleichen horizontale Linie sein. Beachte, dass die Unterarme sich nach welchem Plan auch richten, dann haben sie das perfekt ausgerichtete Kraftsystem erreicht. Das sollen sie auch mit dem Bogen bei Vollauszug versuchen.
 - Lassen sie Arme, Unterarme und Puls entspannt sein.
 - Bringe sie die Schulter nach unten.
10. Drehen sie den Kopf langsam zur Scheibe hin. Jetzt sollte sie den Kontakt ihrer Zughand unter oder gegen ihr Kinn fühlen, vielleicht spüren sie auch den Kontakt zwischen Release und Gesicht, egal welche Gesichtsmarkierung sie haben. Erinnern sie sich daran für die nächste Stufe. Versuchen sie den Kontakt ohne den Kopf zu neigen zu sehen.
Ihr Assistent könnte den Spiegel etwas neigen, sodass sie es besser sehen können, das Gefühl dabei ist aber am wichtigsten. Bitten sie den Assistenten eine Markierung an zu bringen, wo die Sehne Kontakt mit dem Kinn haben sollte.
Durch das leichte Bogenzuggewicht (let off) und dem Einstürzen oder Strecken von einigen Körperbereichen während des Vollauszuges, ist der Position der Sehne das Augenmerk zu schenken: Wo ist UNGEFÄHR der Stock jetzt? Bewährt hat sich ein Stück Tape dort anzubringen, wo der Stock das Kinn berührt. Gleichgültig nach welcher Methode sie es machen, sollte die Markierung so nah wie möglich bei ihrem Release gemacht werden. Um den Unterschied zwischen dem vertikalen Stock und dem Winkel der Sehne zu minimalisieren, probieren sie es OHNE den Kopf zu bewegen im Spiegel zu sehen.
Beim nächsten Punkt sollte sie probieren, dass ihr Sehnen/Release genau nach dieser Markierung ausgeführt wird.
11. Jetzt nehme sie den Bogen (mit oder ohne Pfeil) und kommen zum Vollauszug.
Sorge dafür, dass die Sehne auf die Position der Markierung am Kinn kommt (siehe Punkt 10). Ihr Assistent gibt ihnen mit dem Spiegel eine visuelle Rückmeldung in Beziehung auf die Position der Sehne.
Wichtig: NEIGE niemals den Kopf zur Scheibe/Sehne hinaus. Behalte aber die Basis (niedrige Schulter und gerade Kopf) durch den ganzen Prozess bei.
12. Wiederhole Punkt 11 verschiedene mal.....
Das Ende dieses Punktes ist das gleiche wie oben bei Punkt 11 ab beschrieben.

C. Schützen, die ein mechanisches Release mit einem „String Loop verwenden.

1. Das Gleiche wie bei A 1
2. Das Gleiche wie B.2.
3. Mit dem Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand, ergreife den Stock unten und oben des „String Loop“. Ergreife den Stock sehr tief im zweiten Fingerglied oder tiefer.
4. Das Gleiche wie B.4.
5. Das Gleiche wie B.5.
6. Das Gleiche wie B.6, aber nicht in dieser Position lösen, der „String Loop“ könnte schmerzen!!
Weiterhin ist es das Gleiche wie bei B.

Beobachtung Gesichtsmarkierung



Beobachtung Gesichtsmarkierung im Spiegel

