

Der Griff

Thema	Techniktraining
Schwerpunkt	Der Griff
Zielgruppe	Anfänger Level 1
Voraussetzung	Etappe 1 (Stand)
Ziele	Den Druckpunkt der Bogenhand stabil d.h. ohne Bildung von Kraftquerkomponenten am Drehpunkt der Griffschale anzusetzen.
Inhalte	Wissensvermittlung: Muskulatur Hand, Arme, Beine, Rumpf Stationsbetrieb zur Vermittlung diverser Techniken
Vorbereitung	Grüne Seife, Papier Taschentücher, Tape, Kreise, Haarspray, Lippenstift
Ort, Zeit Trainer/Begleiter	
Teilnehmer
Feedback
Notizen
Verbesserungen

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.

Vorbereitungsphase ÖBSV

Eine Technikbeschreibung kann nur ganzheitlich, d.h. unter Einbeziehung verschiedenster Modelle erfolgen. Auf dieser Grundlage wird in Anlehnung an die Bundestrainer eine Bewegungsanalyse auf funktionaler Basis sowohl nationaler als auch internationaler Erfahrungen erstellt.

Obwohl der Schussablauf und seine Phasen im Allgemeinen ausführlich beschrieben ist, meinen wir als Bundestrainer, den Schussablauf in 3 Phasen ein zu teilen. Grund und Ziel ist, dass am Ende für den Schützen ein Schussablauf erstellt ist (in den Level 2 Phase), wobei für jede Phase nicht mehr als 5 und nicht weniger als 3Stichworte zu suchen sind.

Die Vorbereitungsphase wird eingeleitet durch:

- das Aufnehmen des Bogens
- ein kurzes Innehalten an der Wartelinie, auch auf dem Trainingsgelände (hierbei kann die psychologische Einstellung auf die eigentliche Tätigkeit- „das Schiessen eines Pfeils“ im Sinne einer Konzentrationsfindung ausgerichtet werden)
- an die Schiesslinie gehen
- **Stand** einnehmen
- Bogen in Ausgangsposition bringen (z.B. Abstellen auf den Vorderfuß, **Ritualbildung**)
- Pfeil aufliegen und einnocken
- Ruhige, gleichmäßige Atmung und Fixierung einer „Linie“ in Scheibenhöhe.
- Rhythmus finden
- Entspannen, Konzentrieren und Fokussieren durch **Blick zur Scheibe**
- **Griff- Handform und Druckpunkt- Anstell- und Kippwinkel der Bogenhand**
- **Fingerposition / Sehne Hand**
- **Vorspannung**
- **Anheben des Bogens**
- **Schulterpositionierung**

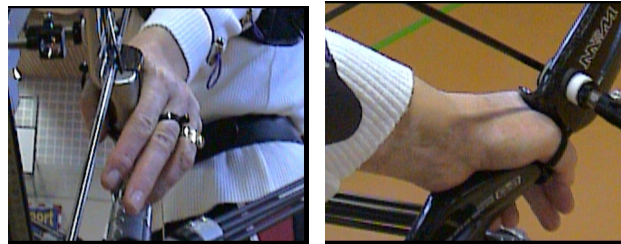
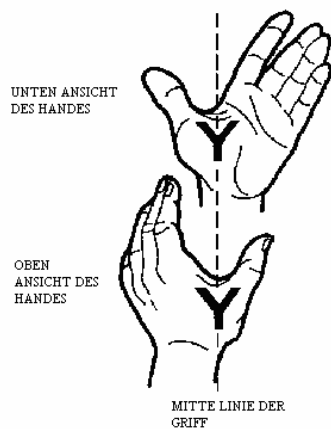
Der Griff

Der Griff ist das form- und kraftschlüssige Element zwischen Bogen (Griffstück) und Schützen.
(vgl. Ulrich 1996)

Damit hat der Griff direkten Einfluss auf den Verlauf der Kraftlinien bzw. auf den Bogenreflex durch Kraftquerkomponenten und den resultierenden Abschluss (funktionaler Zusammenhang zwischen Griff, Bogenarm, Schulter und Lösen). Gleichzeitig steht die Griffhaltung in engem Zusammenhang mit dem Tiller und damit zur Feinabstimmung des Materials.

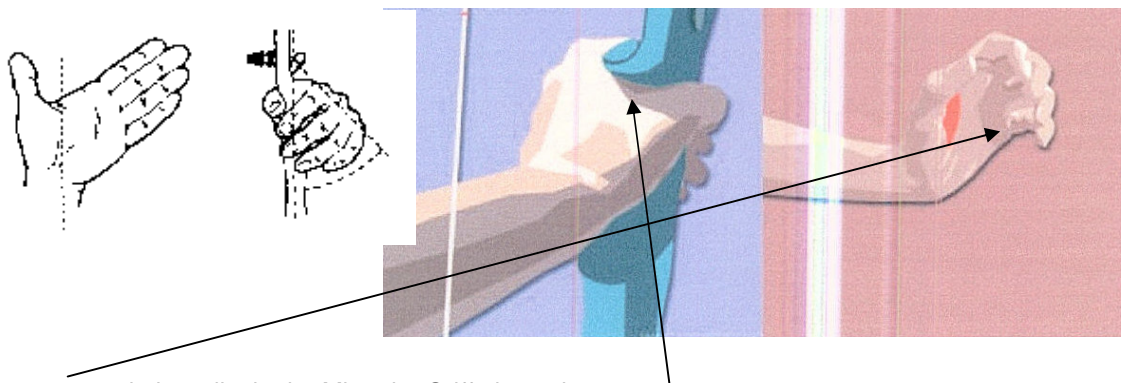
Handform und Druckpunkt :

Die Bogenhand bildet zum Fassen des Griffes mit Zeigefinger und Daumen eine Gabel. Der Daumenballen schließt mit dem Griff des Mittelstückes ab. Die Griffschale muss hier auf die Handgeometrie des Schützen ausgerichtet bzw. angepasst sein.



Kurz gefasst:

Platziere die Bogenhand in den Griff mit der Zentrumslinie in das „V“ zwischen Daumen und Zeigefinger in Linie der Mitte des Bogens wie auf der Abbildung.

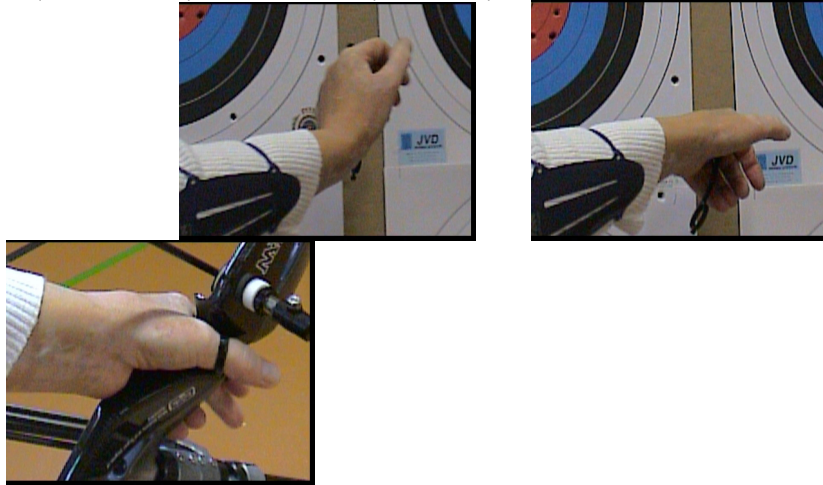


Die Basis des Daumenmuskels sollte in der Mitte der Griffmitte sein. Während des Ziehens sollte der Druck auf den Daumenmuskel ausgeübt werden und dann direkt in den Daumenballen (tiefe Griffposition)

Der Daumen und die Finger sollten entspannt bleiben. Wenn ein Schütze *keine* Fingerschlinge benutzt, sollte die Fingerspitze leicht gespreizt den Bogen berühren. Das verhindert, dass der Bogen aus der Hand beim Lösen fällt.

Eine konstante Handposition auf dem Bogen ist sehr wichtig.

Der Druck bzw. der Drehpunkt (pivot point) muss wegen der verbesserten Differenzierungsfähigkeit, möglichst kleinflächig getroffen werden. Dadurch können Drehungen bzw. das Verkanten minimiert werden. Der Druckpunkt liegt damit ideal zwischen Daumen- und Zeigefingerwurzel. Dies kann in unterschiedlicher Art und Weise geschehen, und zwar von oben (hoher Griff) gerade(Mittlerer Griff) oder von unten(tiefer Griff) her.



Die verschiedenen Griffe ergeben sich teilweise auch aus ihrer Wechselwirkung mit dem Bogenarm. So verlangt:

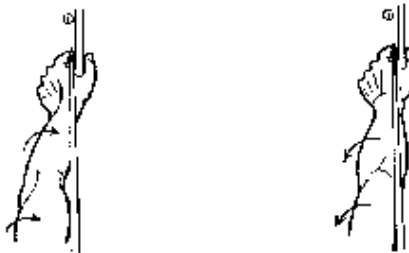
- ein gerader, gestreckter Bogenarm einen mittleren Griff
- ein tiefer, gestreckter Bogenarm einen tiefen Griff und
- ein hoher, gestreckter Bogenarm einen hohen Griff

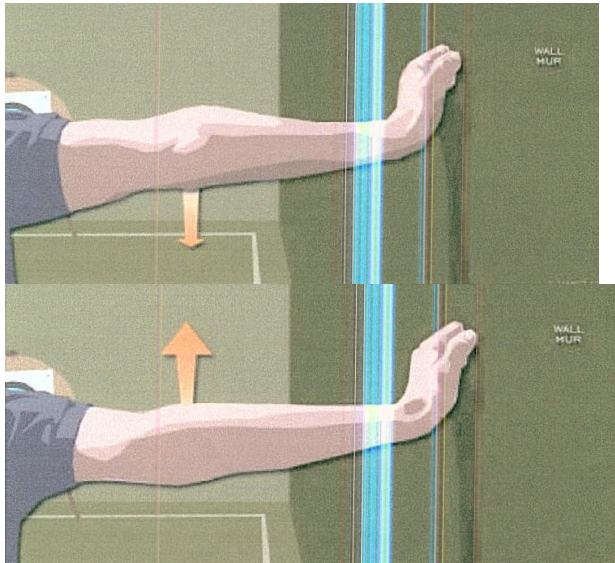
In Zusammenhang mit der Bauart des Bogens eignet sich der tiefe Griff für alle Bogentypen(von Deflex bis Reflex), während der halb hohe Griff für die deflexen- bis neutralen- und der hohe Griff eher nur für deflexe Bauarten geeignet scheint.

Von einem stabilen Griff kann dann gesprochen werden, wenn minimale Vertikalbewegungen des Frontstabilisators in den ersten zwei Dritteln des Vollauszuges zu beobachten sind. Als *Anhaltspunkt kann hier gelten: Bewegt sich der Stabilisator nach oben, ist der Griff zu tief (und umgekehrt)*

Die horizontale Betrachtung des Druckansatzpunkts am Griff führt zum Begriff des Anstellwinkels der Bogenhand. Die verschiedenen Möglichkeiten des Anstellwinkels der Bogenhand zeigen, dass in den Fälle offen, parallel und geschlossen jeweils Gelenkmomente auftreten: somit kann der gerade Anstellwinkel als Idealstellung bezeichnet werden. Im Zusammenhang des Anstellwinkels mit Bogenarm bzw. dem komplexen System Bogenarm, Schulter und Zugarm muss beachtet werden, dass z.B. bei geschlossener Schulterstellung auch der Anstellwinkel der Bogenhand geschlossen sein muss, um minimale Gelenkmomente hervorzurufen. Um gleichzeitig die Innrotation im Ellenbogengelenk (im Sinne eines kleineren Drehwinkels) zu erleichtern, kann es hilfreich sein, das Handgelenk leicht nach außen zu kippen.

Ergeben sich Probleme mit der Sehnefreiheit, sollte der Schütze den Ellbogen von Bogenhand/arm nach innen oder nach außen drehen *ohne* die Schulter hoch zu ziehen. Trainieren kann man es am Türposten. Auf Schulterhöhe greift der Schütze den Türposten und dreht die Schulter nach innen oder außen ohne den Schulter zu heben





Spezielle Trainingsmethoden zur Schulung des Griffs.

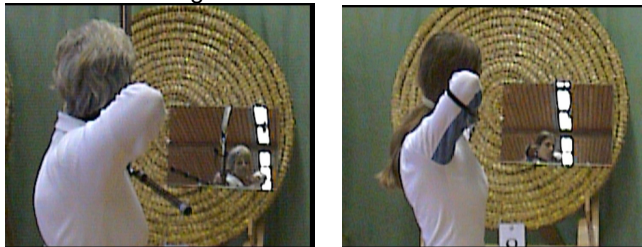
Technikelemente	Methodische Hilfsmittel	Methodische Reihung	Anmerkung
- Verschiedene Griffpositionen (hoch, mittel, tief)	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Griff schalen • Tape 	<ul style="list-style-type: none"> • Wechsel und Variation 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppierung beachten
<ul style="list-style-type: none"> • Handhaltung und Druckpunkt 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreide • Lippenstift • Haarspray (trocken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Exakte Wiederholung • Unterschiedliche Zuggewichte oder Gewichtsmanschetten 	<ul style="list-style-type: none"> • Beobachtung durch Trainer • „GEFÜHL“
* Kompletter Griff		<ul style="list-style-type: none"> • Mit optischer Kontrolle • Ohne optische Kontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> • „GEFÜHL“

Beispiel einer Trainingseinheit:

Bewegungsablauf - Der Griff im ganzen Schiessplan

Ziel des Schützen muss es sein, den Druckpunkt der Bogenhand stabil d.h. ohne Bildung von Kraftquerkomponenten, am Drehpunkt der Griffschale anzusetzen.

1. Lass den Schützen vor einem Spiegel stehen, der Pfeil auf dem Bogen. Der Spiegel ist an der Scheibe oder an der Wand befestigt.



2. Der Schütze steht ganz nah an den Scheibe / Wand, die Entfernung sollte so sein, dass das Ende des langen Stabilisators ungefähr einen halben Meter davon entfernt ist.

Der Griff - Vorbereitungsphase

Trainingseinheiten für Bogenschützen Anfänger-Level 1

3. Der Schütze hebt den Bogen, aber achtet auf:
 - a. dass der Schütze die Hand richtig im Griff hat, der Druckpunkt ist in der ganze Handballen
 - b. Achte auf den Anstellwinkel des Schützen
 - c. dass der Schütze den Griff während des Hochhebens nicht versetzt
 - d. dass der Bogen gerade bleibt d.h. nicht auslenkt
 - e. dass der Schütze nicht ein wenig nach vorne drückt
4. Der Schütze schaut auf seinen Handgriff im Spiegel. Wenn der Griff richtig ist, sollte der Schütze auf das Gefühl achten.
5. Lass den Schützen seinen Bogen mehrmals hochheben, bis er das „Gefühl“ hat, dass es richtig ist.
6. Wiederhole es mehrfach.
(Siehe auch „Spezielle Trainingsmethoden zur Schulung des Griffs“.)

Bewegungsablauf – Der Stand – Der Griff

1. Bogen in die Ausgangsposition bringen (z. B. Abstellen auf den Fuß - *Ritualbildung*)
2. Pfeil auflegen und einnocken
3. Griff mit Druckpunkt / Drehpunkt
4. Augen schließen so bald der Schütze die Sehne erfasst hat, jetzt lehnt sich der Schütze noch etwas nach vorne.
5. Lass den Schützen mit geschlossenen Augen während des Aufrichtens sich selber „folgen“, bis er die Ausgangsposition bei Vollauszug erreicht hat. Dann macht er den Schuss mit geöffneten Augen weiter. **- 22 Pfeile**

Während die Augen des Schützen geschlossen sind, lass den Schützen auf folgendes konzentrieren:

- wann und wie der Schütze seinen Körper aufrichtet (Pyramide= die geometrische Form zwischen Zielaug und Fußbasis). Für Compoundler könnte es sein, dass das Aufrichten des Körpers erst nach dem Ausziehen des Bogens stattfindet
 - die folgenden Punkte und Gefühle:
 - o *Gerade Körperhaltung:* (gerader Rücken – Körper – gleichmäßige Fußbelastung)
 - o *Rumpf auf Becken:* (gerade im unteren Bereich des Rückens)
 - o *Niedrige Zentrum Schwerpunkt:* (schwerer & kraftvollen Bauch, niedrige Schultern & Blätter, flache Brust und strecke das Gefühl in den Trapezium)
 - o *Gerader Rücken:* (Genick - kein Hohlrücken)
 - o *Ganze Körper in den „Schießplan“* (Schulter über Becken & Füße)
 - o *Kopforientierung:* (Kinn & Nase zeigen zur Scheibe)
 - o *Hand im Griff*
 - Übungen und Beibehalten der Körperhaltung während das Ziehen des Bogens ist erforderlich
6. Wiederhole dies auf eine leere Scheibe mit noch mehr Pfeilen **- 22 Pfeile**

6. Alternatives Schießen während:

- ein Pfeil mit geschlossenem Auge
- ein Pfeil in die leere Scheibe
- ein Pfeil in eine Auflage wobei **auf den Griff geachtet wird**

Während des ganzen Schiessens:

Was passiert beim Hochheben - Halten und Lösen? Wo ist der Druck? usw.

Spezielle Aufmerksamkeit:

Identifiziere auch hier, welche Körperteile des Schützen das Visier der Linie folgen lassen bis zum Griff

Sie und der Schütze sollten identifiziert haben, ob Taille und Bauch die Bewegungen zulassen und der Griff richtig in der Hand „liegt“/drückt“.

Erinnere den Schützen daran, auch wenn es Wind gibt (wieder zurück zum Zentrum mit Visier zur Windrichtung).

Anmerkung BT:

Wenn man bemerkt, dass die Hüfte des Schützen sich bei den Körperorientierungsübungen bewegt, wiederhole dann diese Übungen auf einem (Bar)Hocker oder Stuhl.

Wichtig: Es sollte der Schütze während des Ausziehen des Bogens NIE seinen Kopf bewegen.

Anmerkung:

Bei allen Übungen mit einem Spiegel sollte der Spiegel so platziert sein, dass der Schütze den Kopf nicht zu drehen braucht, um sich selber zu sehen. Deshalb ist der Spiegel etwa auf Gesichtshöhe, und beim Zielablauf ungefähr 10° Raum zwischen Pfeilachse und dem Rand des Spiegels. Der Spiegel sollte auf einem Ständer oder einem Stativ stehen, sonst braucht man einen Assistenten.

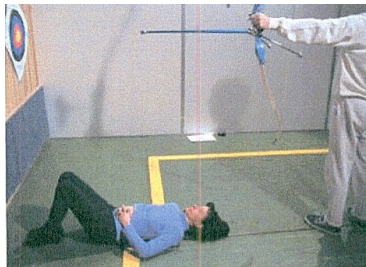
Volumen: **66 Pfeile total für die Übungen + 8 Pfeil Aufwärmen = 74 Pfeile bei dieser Session**

BOGENHAND KONTROLLE

Vorbild einer Trainingseinheit:

Ziel: Sicher zu sein, dass der Griff der Bogenhand an den Bogengriff optimiert ist und es keine torque/Bewegung gibt.

1. Schmiere den Bogengriff mit Vaseline oder flüssiger Seife ein. Während des Schießens, soll der Schütze fühlen, dass seine Hand weder nach links noch nach rechts verrutscht. Normalerweise bewegt sich die Hand des Schützen innerhalb des Griffes nach oben oder unten. Sollte die Bogenhand nach links oder rechts rutschen, kann man entweder Material dazu fügen (Gips) oder abschleifen. Wenn sich die Stabilisatoren nach links neigen, sollte man die rechte Seite des Griffes anschleifen. Vermeide scharfe Kanten. Wichtige Implementation dieses Tests in der entsprechenden Reihenfolge, da jede Griffmodifikation im Vergleich zum ersten Test eine torque / Bewegung des Bogens verursachen kann.
2. Der Trainer schaut, ob der Bogen des Schützen keine Drehbewegung macht. Es geht wie folgt:
Der Trainer legt sich auf den Rücken am Boden unter das Ende des Stabilisators. In dieser Position kann der Trainer den Stabilisator und eine Marke an der Decke sehen, an welcher der Schütze seinen Stabilisator ausrichten kann und sollte beobachten, dass der Stabilisator in der Achse bleibt, oder dass er sich entweder nach rechts oder links neigt.



Trainer am Boden

Volumen:

Ist unterschiedlich vom Schützen. Ein anderer Schütze ist abhängig vom Erfolg des Testes und deren Anpassung / Modifikationen.

Ich denke: 10 Pfeile zum Aufwärmen + 67 Pfeile für die Übungen = **77 Pfeile**