

Stand und Körperhaltung

Thema	Techniktraining
Schwerpunkt	Stand, Körperhaltung („T“)
Zielgruppe	Anfänger Level 1
Voraussetzung	Grundform, Basiskenntnisse im Bogensport
Ziele	Bewusstwerden der Haltung (T) im Schussablauf, Einsatz der Bein- und Bauchmuskulatur, Ansätze zur Gleichgewichtsschulung.
Inhalte	Wissensvermittlung: Muskulatur Beine, Rumpf Stationsbetrieb zur Vermittlung diverser Techniken
Vorbereitung	Kreisel, Wippe, Holzpflocke, Spiegel, Video, Ampel, 1 Meter Stock, Schaum oder Tennisball
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 3 Stichworte 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 STAND“

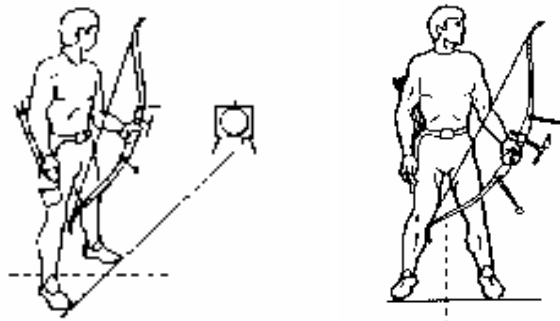
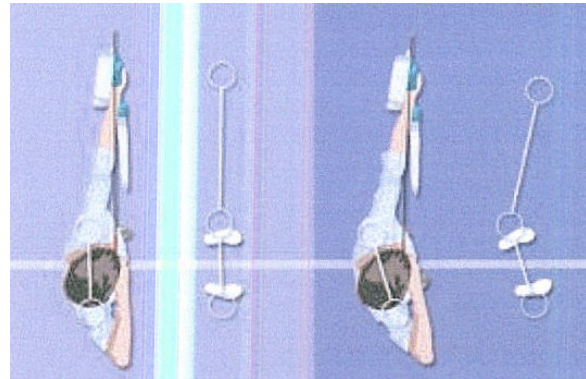
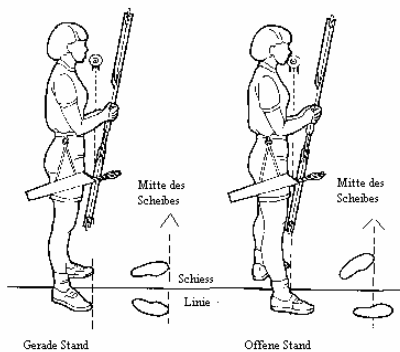
Der Stand bildet das Fundament für einen präzisen Gesamtablauf

1. Fußstellung

Die Fußstellung sollte parallel und schulterbreit sein. Anatomisch lässt sich die parallele Fußstellung dadurch begründen, dass durch eine **angenäherte „Schneepflugstellung“** das Becken (durch den Bandapparat) verriegelt wird. Dadurch bleibt die Körper Außenseite während des kompletten Schusses parallel zur Schiessrichtung.

Dies bedeutet:

- eine erleichterte Stabilität und Konsistenz der Bogenarmschulter einerseits und
- ein „ökonomischeres Schiessen in Linien“ andererseits (durch eine parallele Kraftwirkung, weil der Zugarmellenbogen besser hinter dem Pfeil ist)



Der Öffnungswinkel zur Schiesslinie

Der Öffnungswinkel sollte zwischen 0° und 30° liegen. Ein offener Stand ermöglicht zwar ein größeres Kraftdreieck, bewirkt aber auch mehrere mehrdimensionale Kraftkomponenten, sofern nicht das Becken gerade gestellt wird bzw. gerade gehalten wird. Die Notwendigkeit eines geraden Beckens erklärt sich dadurch, dass durch das Ausziehen und Halten des Bogens der Rumpf insbesondere in Schulterbereich eine Verspannung erfährt (Bogenspannung). Kleinste Änderungen in der Verspannung an einer Stelle (Drehung, Rotation) erfordern im gesamten restlichen Verspannungssystem ein Nachstellen d.h. einen ungleichmäßigen bzw. unverhältnismäßigen und damit schwer reproduzierbaren Kraft-einsatz.

Die Fußbelastung und Schwerpunktlage

Die Fußbelastung sollte gleichmäßig sein. Gleichzeitig kann der Schütze seine Körperachse so nach vorne verlagern, dass eine Druckverteilung auf das vordere Drittel des Fußes, im Bereich der Fußballen, erreicht wird. Dadurch kann eine Blockierung der Sehnenfreiheit durch eine u.a. zu stark ausgeprägte Brustanatomie bzw. -physiologie ausgeglichen werden.

Die Körperhaltung mit entsprechender Muskelspannung

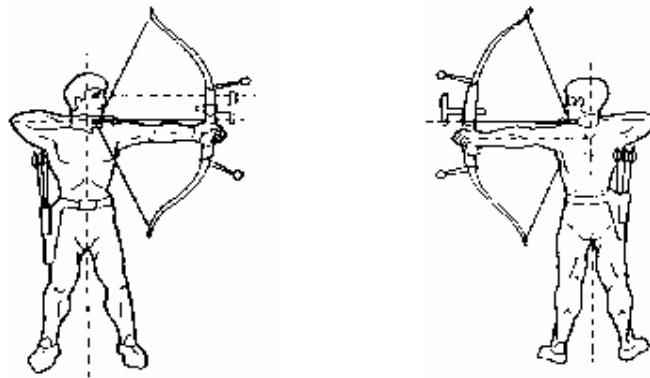
Die Körperhaltung ist insgesamt locker und aufrecht. Dabei ist die Oberkörperhaltung gerade (kein Hohlkreuz). Die Knie sind gestreckt und der Spannungsaufbau erfolgt von unten her.

Ergeben sich Probleme mit der Sehnefreiheit wird ein offener Stand bevorzugt.

Ist der Stand bequem und entspannend für den Schützen, dann sollte diese Position bei jedem Schuss konstant sein. Der Gebrauch von Fußmarkierungen könnte helfen, um einen konstanten Stand zu erreichen.

Die T-Form

Insbesondere in der Grundausbildung ist besonderer Wert auf eine präzise Oberkörperhaltung zu legen.



Durch die T-Form in Kombination mit einem parallel –geschlossenem Stand kommt es zur geringsten Rotation im Oberkörperbereich.

Anmerkung BT:

Grundsätzlich muss der Schütze einen Stand einnehmen, der eine konsistente Beckenstellung ermöglicht, sodass im Moment des Lösens keine zwangsläufigen Drehungen erfolgen.

Konsequenzen für die Trainingspraxis:

- In der Grundausbildung ist eine präzise Oberkörperhaltung zu schulen, da sie – als Bindeglied zwischen Bogen und Zugarm- entscheidend für konstante Bewegungs- und Kraftverläufe und damit gleich bleibende Gruppierungen sind. Dies ist im Sinne der T-Form zu stabilisieren
- Der geschlossene und parallele Stand gilt ökonomisch als der günstigste, weil hierdurch kein „Nachstellen“(von Bändern und Muskeln) durch Rotation erforderlich wird.
- Aufnahme von Kinegrammen bereits im Grundlagetraining, da die Position der Gelenkpunkte relativ zur Pfeilachse und relativ zueinander die Momente in den Gelenken determinieren.

Anmerkung BT:

Dabei gilt die folgende Faustregel: Gelenkpunkte möglichst nahe an der Pfeilachse positionieren.

Spezielle Trainingsmethoden zur Schulung des Standes.

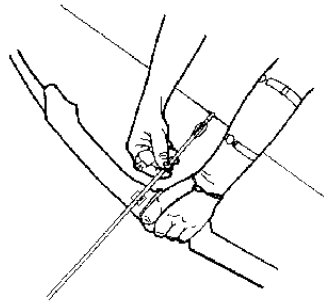
Technikelement	Methodische Hilfsmittel	Methodische Reihung	Anmerkung
- Fußbelastung und Körperhaltung	* Kreisel, Wippe, Holzpflocke	<ul style="list-style-type: none"> • ohne Bogen • mit Deuserband • mit Bogen/ohne ZP • mit Bogen und ZP • mit Bogen und Auflage 	
- Körperhaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegel, Video • Verschiedene Haltepunkte • Schiessen von Turm 	<ul style="list-style-type: none"> • ohne Bogen • mit Bogen • mit Bogen und ZP • mit Bogen und Auflage 	<ul style="list-style-type: none"> • Winkel kleiner 30° • Oberkörper-Vertikal aus Richtung

Stand und Körperhaltung
Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

- Öffnungswinkel	<ul style="list-style-type: none"> • Blindschiessen • 	<ul style="list-style-type: none"> • Steigende Entfernungen • Harmonisierungs-Trainings 	<ul style="list-style-type: none"> • optimal, wenn sich die beste Gruppierungen bilden
- Gerades Becken	<ul style="list-style-type: none"> • Video • Seitliche Führung 		

Beispiel einer Trainingseinheit:
der Stand – 1

1. Stelle den Schützen an die Schiesslinie erst mal ohne Bogen. Lass ihn die Schiesshaltung mit geschlossenen Augen einnehmen und lasse ihn unterschiedliche Fußstände ausprobieren, wobei er auf den Druck der Füße auf den Boden achtet. Lass den Schützen mal hin und her „Wackeln“ bis ein gleicher Druck auf den Boden entsteht. Der Schütze öffnet die Augen und macht das gleiche nochmals. Lasse den Schützen den Unterschied „**Fühlen**“. Die Fußbelastung sollte gleichmäßig sein.
2. Das gleiche wie Punkt 1 aber jetzt mit Bogen
3. Suche für den Schützen ein Fußstand wobei er/sie sich „Wohl“ und entspannt fühlt.
4. Lass den Schützen den Bogen in die Ausgangsposition bringen (z. B. abstellen auf deinen Fuss - *Ritualbildung*)
5. Pfeil auflegen und einnocken



6. Sobald der Schütze mit geschlossenen Augen die Sehne erfasst hat, lehnt er sich noch etwas nach vorne. Lass den Schützen sich selber während des Aufrichtens mit geschlossenen Augen bis zur Ausgangsposition bei Vollauszug folgen. Der Schütze macht seinen Schuss mit offenen Augen weiter - **12 Pfeile**

Während der Schütze die Augen geschlossen hat, lass sie auf Folgendes konzentrieren:

- wann und wie sie ihren Körper aufrichten (Pyramide= die geometrische Form zwischen ihrem Zielauge und der Fußbasis)
- die folgenden Punkte und Gefühle
 - o *Gerade Körperhaltung:* (gerader Rücken-Körper- Fußbelastung gleichmäßig)
 - o *Rumpf auf Becken:* (gerade im unteren Bereich des Rückens)
 - o *Niedriger Zentrum Schwerpunkt;* (schwerer & kraftvoller Bauch, niedrige Schultern & Blätter, flache Brust, strecke die Gefühle in den Trapezium)
 - o *Gerade Rücken:* (kein hohler Rücken)
 - o *Ganzer Körper in den „Schiessplan“:* (Schulter über Becken & Füße)
 - o *Kopf Orientierung:* (Kinn & Nase zeigen zur Scheibe)
- Übungen und Beibehalten der Körperhaltung des Schützens während des Ziehens ihres Bogens sind erforderlich.

der Stand – 2

Genau wie oben (Stand-1) aber mit einem Stock oder Pfeil, der an ihren Bauch drückt: das andere Ende des Stocks oder Pfeils kann entweder gegen die Wand oder auf den Boden oder ein Assistent drückt gegen die Leiste (dazu brauchen sie einen etwas 1 Meter Stock)- **12 Pfeile**
-siehe Abbildung „Kraftvoller Bauch- „Zentrum der Schwerpunkt mit Stock“



der Stand – 3

Genau wie 1) aber jetzt mit den Augen offen auf eine leere Scheibe schießen, mit einem Gummi-Schaum– Tennisball (eben und gerade gemacht) auf ihrem Kopf und der Schulter



der Stand – 4

Genau wie 1) aber jetzt schauen sie sich selber im Spiegel zu, statt ihre Augen geschlossen zu haben.
– siehe Abb. „Deformationlösen des Körpers, Kontrolle mit dem Spiegel“ - 12 Pfeile



der Stand – 5

Genau wie 1) aber mit Augen offen, auf Scheibe mit Auflage - 6 Pfeile

Anmerkung:

Für alle 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 in Gesichtshöhe, und während des Zielenablaufs ungefähr 10° Raum zwischen Pfeilachse und dem Rand des Spiegels. Ideal ist, wenn der Spiegel auf einem Stand oder auf einem Stativ steht, sonst braucht man einen Assistenten.

Der Blick zur Scheibe

Der Stand bildet das Fundament für einen präzisen Gesamttablauf

2. Der Blick zur Scheibe

Der Blick zur Scheibe meint das Fokussieren des Zielbildes bereits vor dem eigentlichen Bewegungsvollzug.

Neben der Fokussierung im Sinne der eng-external Aufmerksamkeitslenkung findet der Blick zur Scheibe seine Begründung in der Steuerfunktion des Kopfes. Kopfbewegungen führen generell zu Teil- bzw. Ganzkörperbewegungen und somit zu Instabilitäten. Eine konstante Kopfhaltung ist demnach Voraussetzung für einen konstanten Ankerpunkt, einen konstanten Endzug und einen konsistenten Gesamttablauf.

Beispielhaft ist das gleichzeitige Auf – und Ausrichten des Oberkörpers durch das Fokussieren. Damit hat der Blick zur Scheibe – neben der physiologischen Wirkung- auch eine psychologische Komponente.

Anmerkung BT;

Grundsätzlich sollte der Schütze das Zielbild ab jetzt nicht mehr aus dem Auge verlieren und (in der Phase des Zielens) versuchen, eine Übereinstimmung- im Sinne einer Überlagerung – zwischen Zielbild und Visierkorn (oder Visiertunnel) herzustellen.

Spezielle Trainingsmethoden zur Schulung des Blickes zur Scheibe

Technikelement	Methodische Hilfsmittel	Methodische Reihung	Anmerkung
- Blick zu Scheibe	- „T“ Position und Kopfdrehung	<ul style="list-style-type: none"> • ohne Bogen • mit Deuserband • mit Bogen/ohne ZP • mit Bogen und ZP • mit Bogen und Auflage 	
-Fokussieren	-Verschiedene Markierungen und Haltepunkte -Ampel Lichtorgel	<ul style="list-style-type: none"> • Auf verschiedene Entfernungen • Einsatz von Störfaktoren • Einsatz verschiedene Haltepunkte 	- Konzentrationsstraining