

Kollegium zur
Förderung der
Schießtechnik im Bogensport

***Fehlerquellen beim Bogenschießen
Ursachen und Lösungswege***

Inhaltsverzeichnis

1. Fehlerquelle: Schütze steht auf der Hacke
2. Fehlerquelle: Schütze steht im Hohlkreuz
3. Fehlerquelle: Schütze neigt den Kopf zur Seite
4. Fehlerquelle: Verkanteter Bogen
5. Fehlerquelle: Hohe Bogenarm-Schulter
6. Fehlerquelle: Falsch positionierter Ellenbogen
7. Fehlerquelle: Zugellenbogen außerhalb der Kraftlinie
8. Fehlerquelle: Falsche Druckpunkt in der Bogenhand
9. Fehlerquelle: Harte oder schnappende Bogenhand
10. Fehlerquelle: Falscher Rückenzug
11. Fehlerquelle: Lockerer Bogenarm
12. Fehlerquelle: Falscher Anker
13. Fehlerquelle: Seitliches Lösen
14. Fehlerquelle: Unruhiges Lösen

1. Fehlerquelle: Schütze steht auf der Hacke



Falsch



Richtig

Durch eine zu sehr nach hinten geneigte Körperachse besteht die Gefahr des Schwankens im Auszug. Darum stellt sich der Schütze auf ein Brett, so dass die Hacken frei in der Luft schweben. Dadurch ist der Schütze gezwungen sein Körpergewicht nach vorne auf den vorderen Fußballen zu legen.

2. Fehlerquelle: Schütze steht im Hohlkreuz



Falsch



Richtig

Um den Schützen in eine korrekte Lage zu bringen, greift der Trainer kräftig in die Hüfte und zwischen die Schultern und drückt den Schützen in die richtige Haltung.

3. Fehlerquelle: Schütze neigt im Auszug Kopf zur Seite



Falsch



Richtig

Bevor der Kopf sich nach vorne zu neigen beginnt, drückt der Trainer den Kopf in die korrekte Position

4. Fehlerquelle: Verkanteter Bogen



Mit einem Pfeil den oberen Wurfarm senkrecht drücken, dabei sollte der Körper des Schützen mitgehen. Oder das Bogenfenster wird im Vollauszug z.B. parallel an einem Papierstreifen auf einer Scheibe angelegt.

5. Fehlerquelle: Hohe Bogenarm-Schulter



Um dem Schützen grundsätzlich das Gefühl für eine richtig positionierte Bogenschulter zu vermitteln, ist diese Übung sehr geeignet.

Weitere Möglichkeiten eine hohe Bogenschulter zu korrigieren

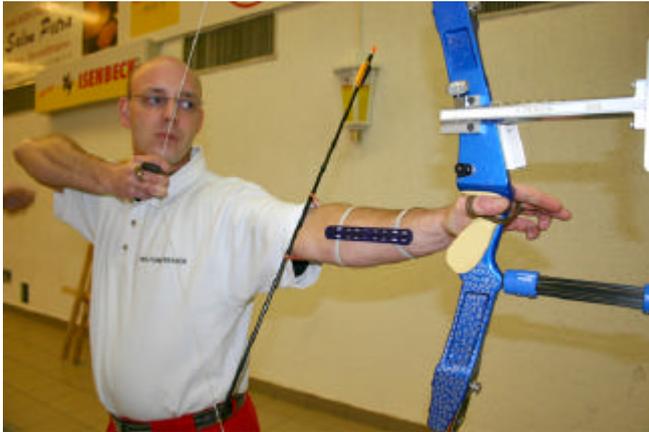


Der Trainier drückt in die Bogenhand wie im Vorauszug, führt die Schulter mit Druck nach unten und gibt Hinweise wann die richtige Position erreicht ist

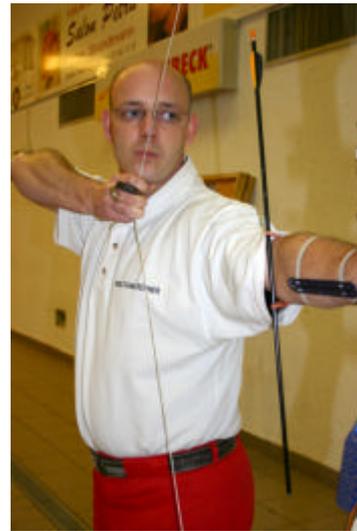


Der Trainier drückt im Moment des Vorauszuges und des Schusses die Schulter tief und nach vorn.

6. Fehlerquelle: Falsch positionierter Ellenbogen



Um dem Schützen die richtige Position des Ellenbogens klar zu machen, wird am Ellenbogen mit einem Gummiband ein Pfeil befestigt.



So kann der Schütze die Stellung des Ellenbogens optisch kontrollieren.



Den Ellenbogen fassen, die Hand herumdrehen bis der Ellenbogen in der waagerechten Position ist.



..dann die Hand zurückdrehen und den Ellenbogen in der Waagerechten festhalten.

7. Fehlerquelle: Zugellenbogen außerhalb der Kraftlinie



Der Trainer drückt dem Schützen im Volldraw den Ellenbogen des Zugarms in die richtige Position

oder



Der Trainer entspannt die Sehne von vorn im Volldraw und gibt Anweisungen zur richtigen Haltung. Dann die Belastung langsam wieder zunehmen lassen.

8. Fehlerquelle: Falscher Druckpunkt in der Bogenhand



Bogen richtig in der Hand platzieren dann fest von vorn zum Schützen drücken. So wird versucht das Gefühl während des Auszuges zu vermitteln.



Dabei unbedingt auf „Luft“ an der Handkante achten.

9. Fehlerquelle: Harte oder schnappende Bogenhand



Bogen richtig platzieren und fest von vorn reindrücken mit leichtem Klopfen versuchen, die Finger zu lockern



..oder mit einem Klebeband so bandagieren dass ein Zugreifen im Schuss nicht möglich ist.

oder



Bogen mit einer Schnur sichern und beim Schuss aus der Hand fallen lassen.

10. Fehlerquelle: Falscher Rückenzug

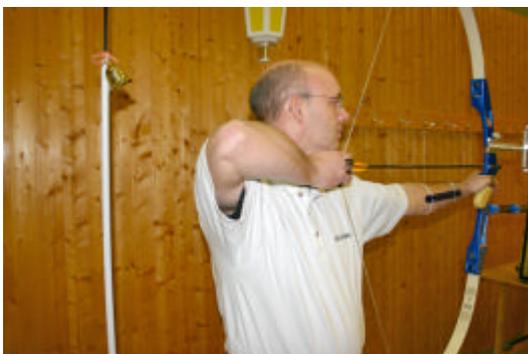


Diese Übung lehrt den Schützen die richtigen Muskelpartien einzusetzen.



Hand auf den Ellenbogen des Zugarms festhalten und Schulterblatt des Bogenarms zur Wirbelsäule drücken

2. Möglichkeit: Die „Klingelstange“



Die „Klingelstange“ gibt dem Schützen eine unmittelbare Rückmeldung über den richtigen Rückenzug. Der Ellenbogen schlägt nach dem Schuss gegen die Stange. So erhält der Schütze ein akustisches Signal bei korrekter Ausführung.

11. Fehlerquelle: Lockerer Bogenarm



Damit der Bogenarm im Schuss nicht die Linie verlässt, hält der Trainer den Arm im und nach dem Schuss fest.

12. Fehlerquelle: Falscher Anker



Sehne fest auf den Kinnknochen des Schützen drücken um die richtige Position zu spüren

13. Fehlerquelle: Seitliches Lösen



Ein Finger des Trainers unter der Zughand auf den Kieferknochen platziert.



Beim Lösen streifen die Finger der Zughand an den Fingern des Trainers entlang.



Einen Bleistift während des Auszuges in die Ellenbeuge klemmen.



Er darf beim Lösen nicht herunterfallen

14. Fehlerquelle: Unruhiges Lösen

Federball o.ä. auf den Kopf des Schützen legen.

Der Federball darf beim Schuss (Lösen) nicht herunterfallen.



Die Trainingshinweise in dieser Broschüre sind nach bestem Wissen unter Beachtung der neuesten Lehrmethoden der Trainer A-Ausbildung des DSB und der Richtlinien des DSB entstanden. In enger Absprache mit dem Bundestrainer Recurve wird diese Trainingsanleitung ständig kontrolliert und aktualisiert. Wir erheben ausdrücklich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für entstandene Schäden durch die Ausführung der Übungen, kann kein Gewährleistungsanspruch übernommen werden.

Für Vorschläge, Anregungen und Kritik stehen Ihnen die Initiatoren jederzeit gern zur Verfügung

In einer weiteren Serie ist eine technische Aus- und Weiterbildung wie Nockpunkt, Standhöhe, Pfeilaufgabe, Klicker, Visiereinstellungen u.ä. geplant.

Impressum

Robert Hesse

Marderweg 68 B, 59071 Hamm

Tel.: 0 23 81/ 8 02 07

Fax: 0 23 81/ 43 93 53

Mobil: 0173 / 7 00 51 59

E-Mail: r.e.m.hesse@web.de

Michael Siggemann

Kranichstrasse 45, 59071 Hamm

Tel.: 0 23 81/ 8 84 57

Mobil: 0163 / 7 54 65 02

E-Mail: m.siggemann@t-online.de