

Die Teilehrmethode

19 Schritte zum perfekten Schuss

1. Heranführende Übungen

Übung 1 - Fußstellung

- Ausgangsstellung – paralleler Stand auf der Schießlinie
- Füße schulterbreit und parallel, die Knie gerade und durchgedrückt

(Foto 1)



- Körperhaltung aufrecht, Arme locker hängen lassen
- Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt

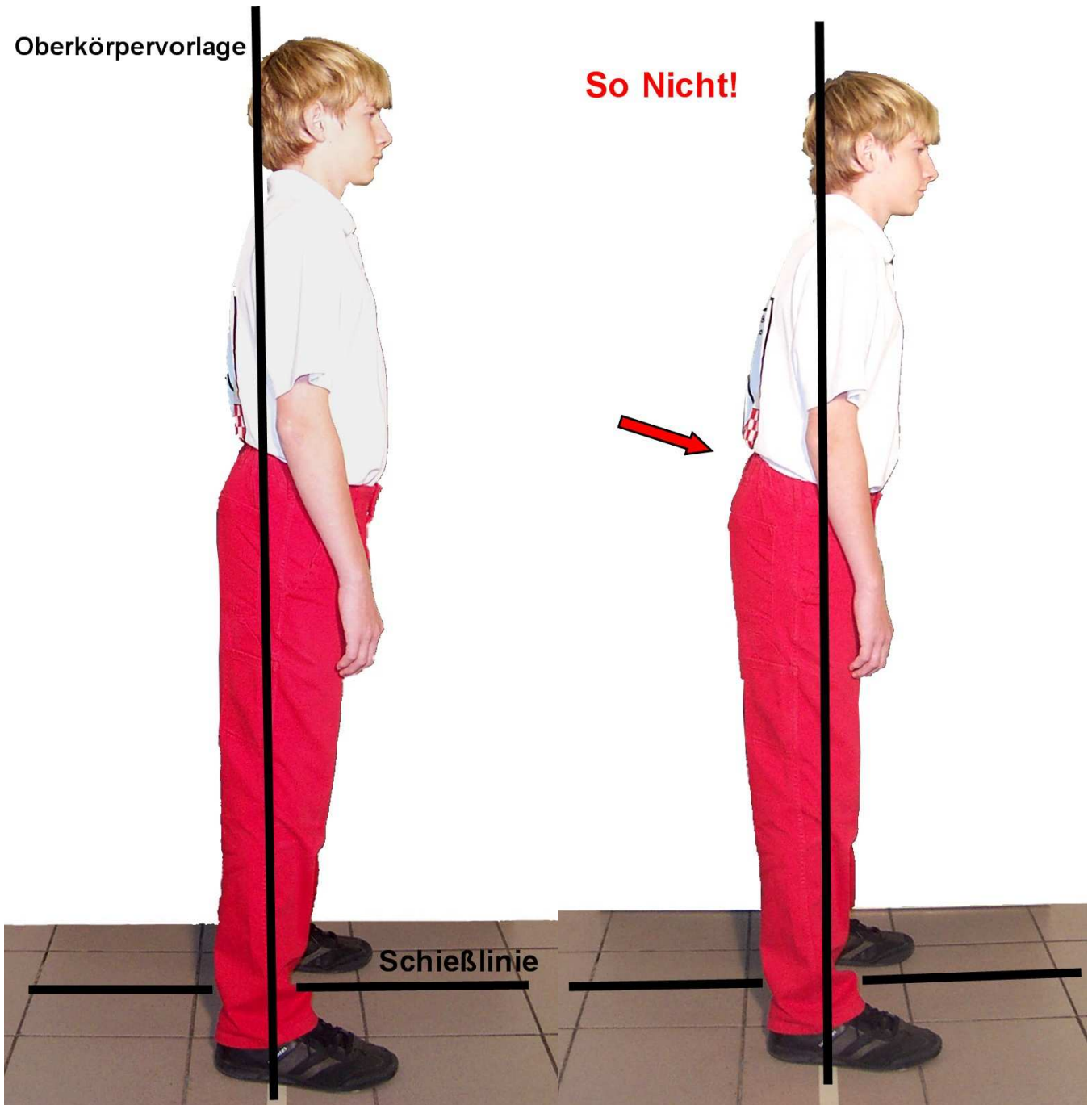
(Foto 2)

Übung 2 – Schwerpunktlage

- Aus der Ausgangsstellung den ganzen Körper so weit nach vorne bewegen, bis man ein Anpressen der Zehen am Boden spürt.
- Dabei wird das Körpergewicht auf das vordere Drittel des Fußes verlagert.
- In dieser Position verharren und nach ca. 10 Sek. den Körper in die Ausgangsposition zurückbewegen.

Oberkörperpervorlage

So Nicht!

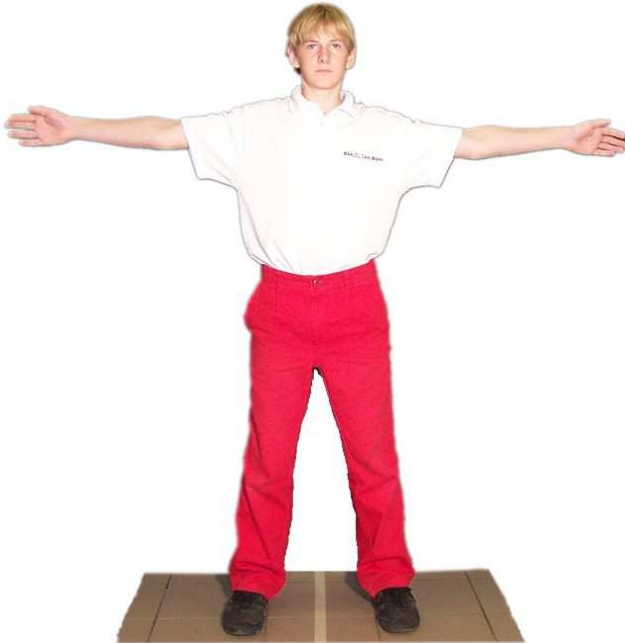


(Foto 3)

(Foto 4)

Übung 3 – Haltung und Schulterposition

- Ausgangsposition – die gestreckten Arme auf Schulterhöhe anheben und halten.
- Die Schultern sind nach unten fixiert.
- In dieser Position verharren und nach ca. 10 Sek. in die Ausgangsposition zurückkehren.



(Foto 5)



(Foto 6)



Gute Vorlage durch die senkrechte Linie zu sehen.

Eine tiefe Schulter mit den Pfeil markiert.

„so sollte es trainiert werden“

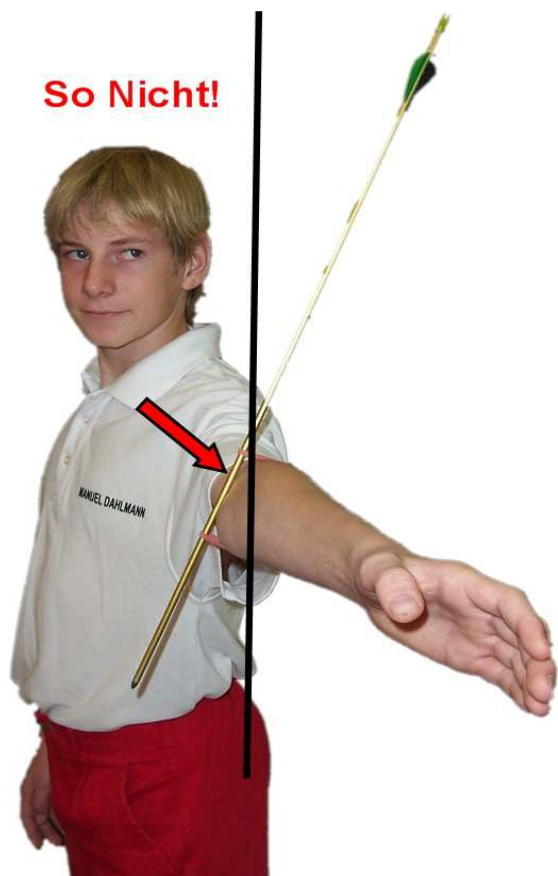
(Foto 7)

Übung 4 – Eindrehen des Bogenarm – Ellenbogens

- Den gestreckten Bogenarm an die Wand andrücken, den Ellenbogen möglichst weit nach außen drehen.
- ca. 5 Sek. halten und zurückbewegen.



gut nach außen gedreht der Pfeil steht senkrecht!
die Sehne hätte „freie Bahn“ (Foto 8)



Überhaupt nicht ausgedreht, hier würde die
Sehne am Ellenbogen anschlagen! (Foto 9)

Übung 5 – Kopfhaltung und Anker

- Ausgangsstellung – Kopf in die Scheibenrichtung drehen und in die Rückenrichtung leicht kippen.
- Dabei bewegt sich das Kinn aus der Schießlinie nach außen.
- Die gestreckten Arme bei tief fixierten Schultern bis zur Schulterhöhe heben.
- Den Ellbogen eindrehen.



(Foto 10)



So Nicht!
(Foto 11)

- Den Zugarm anwinkeln und die Zughand an Unterkiefer und Hals fest anlegen.
- Die Zughandfinger sind dabei entspannt.



(Foto 12)



So Nicht!

(Foto 13)

Übung 6 – Imitation des Lösens

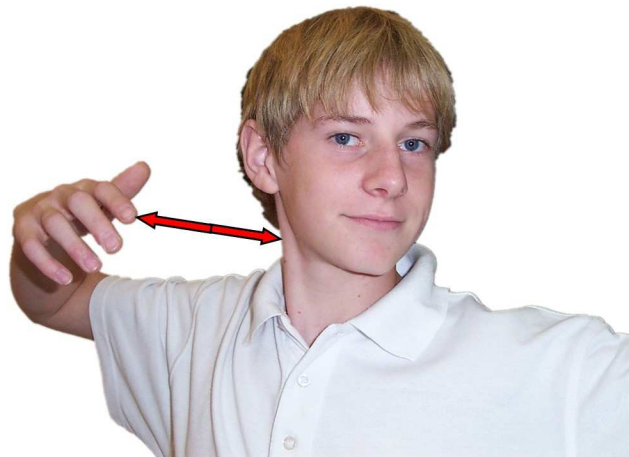
- Haltung wie in Übung 5 – aus dieser Position die Zugschulter nach hinten bewegen.
- Der Ellenbogen macht eine kreisförmige Bewegung nach hinten.
- Die Zugfinger streifen den Hals und bleiben auch am Hals stehen.
- Alle Körperteile bis auf die Zugschulter und Zugarm bleiben unbeweglich stehen.



(Foto 14)



(Foto 15)



So Nicht! (Foto 16)

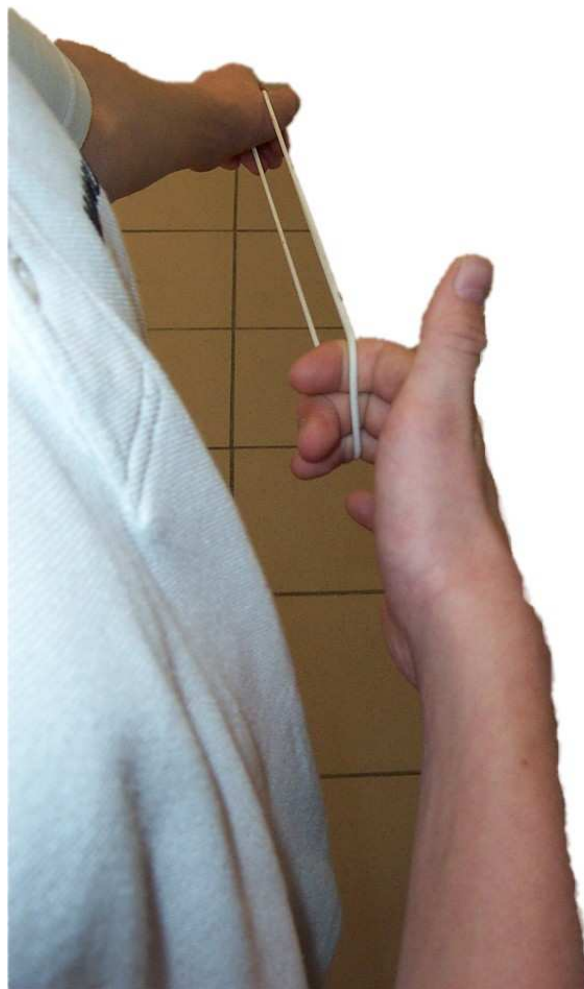


So Nicht! (Foto 17)

2. Übungen mit der Gummisehne

Übung 7 – Fingerplatzierung

- Die Gummisehne zwischen Daumen und Handfläche der Bogenhand legen.
- Die Sehne mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger in die Rille zwischen dem ersten und zweiten Fingerglied platzieren.
- Die Zugfinger sind vollständig um die Sehne gekrümmt und bilden einen tiefen Haken.
- Daumen und kleiner Finger zur Handfläche anwinkeln.
- Die Zughand ist ab dem zweiten Fingerglied entspannt.



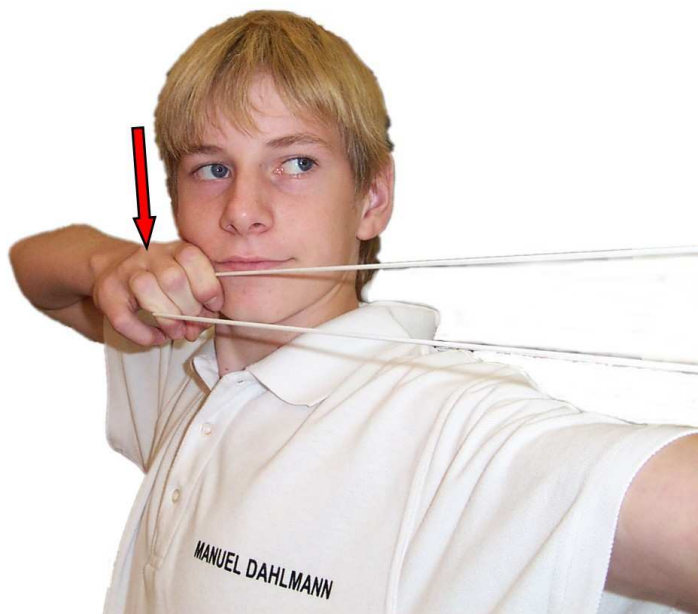
(Foto 18)

Übung 8 – Auszug und Anker

- Ausgangsstellung einnehmen.
- Kopf in Scheibenrichtung und leicht zum Rücken kippen.
- Arme bis auf Schulterhöhe anheben.
- Ellenbogen nach innen eindrehen.
- Die Sehne parallel zum Bogenarm vorspannen, die Zughand befindet sich in Höhe der Bogenschulter.
- Die weitere Auszugsbewegung bleibt so lange angehalten, bis die Schultern richtig platziert sind.
- Die Auszugsbewegung fortsetzen und die Zughand zum Unterkiefer und Hals fest anlegen.
- **Zughand einschl. Unterarm bilden eine Linie mit Bogenschulter und Bogenarm**
- In dieser Position ca. 5 Sekunden verharren und die Haltung fühlen.
- Zurück zur Ausgangsposition.



(Foto 19)



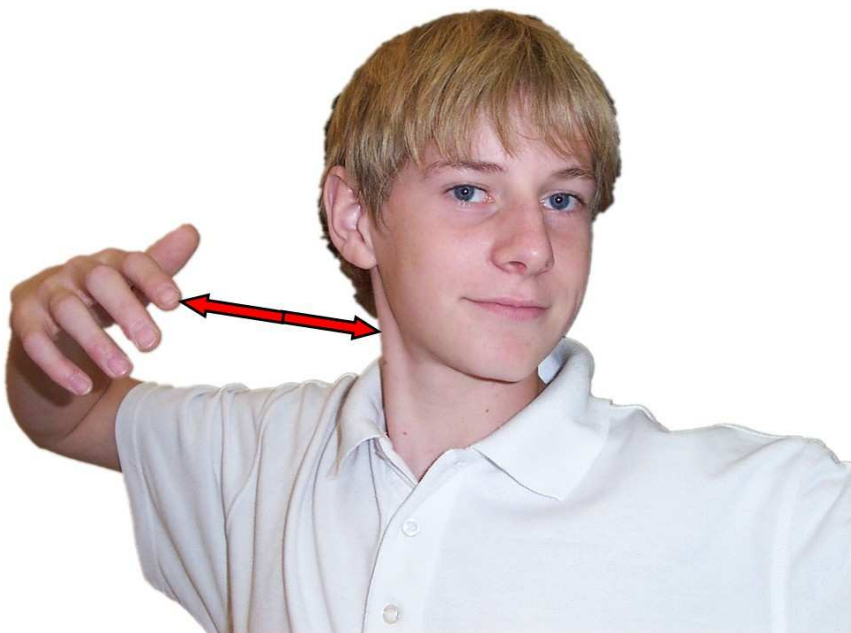
So Nicht! (Foto 20)

Übung 9 – Lösen und Nachhalten

- Ausgangsstellung und Aufbau entsprechend Übung Nr. 8
- In der erreichten Haltung 5 Sek. unbeweglich stehen und die Spannung spüren.
- Durch Entspannen der Zugfinger und die Bewegung der Zugschulter nach hinten lösen.
- Der Zugarm – Ellenbogen bewegt sich dabei kreisförmig nach hinten.
- Die Zugfinger streifen den Hals und bleiben auch am Hals stehen.
- Nach dem Lösen mind. 3 Sek. nachhalten, also unbeweglich in der Position verharren.



(Foto 21)

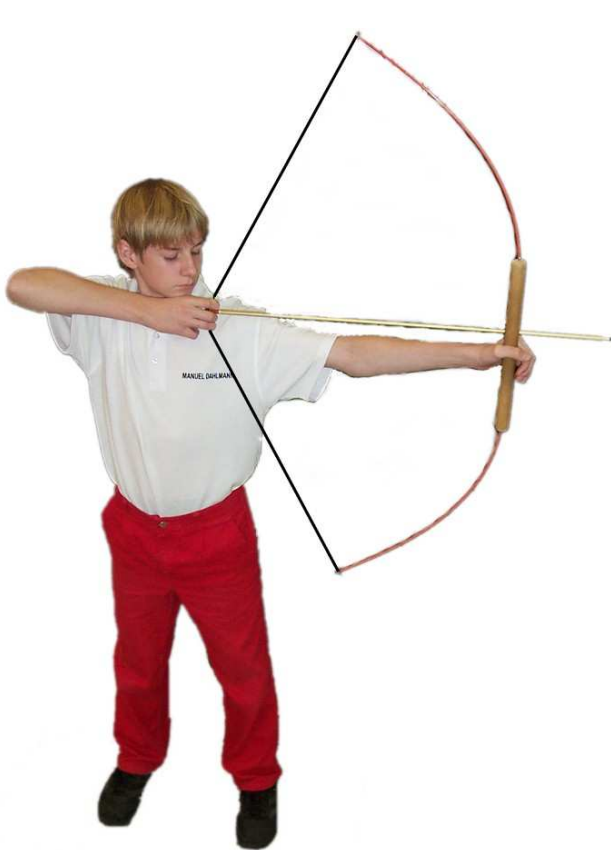


(Foto 22)

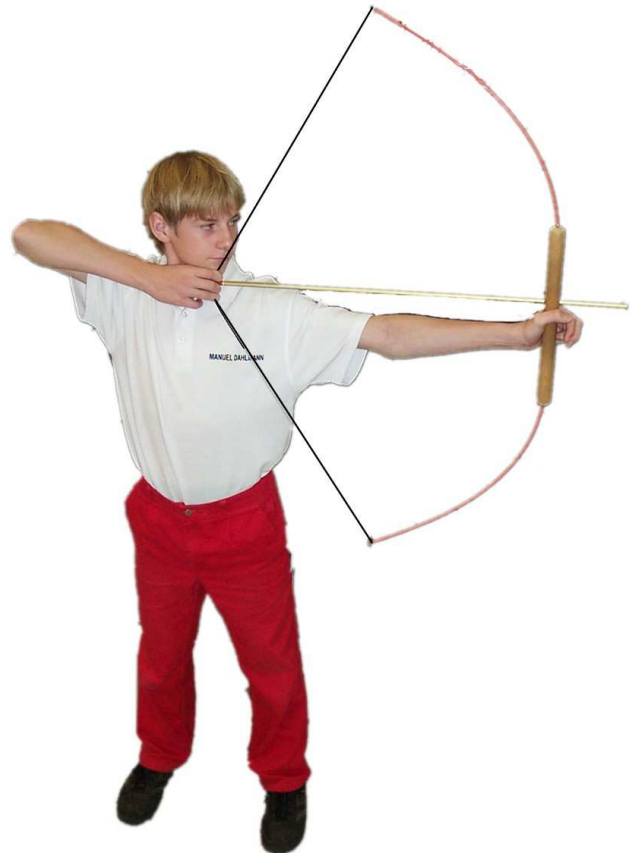
So Nicht!

3. Übungen mit dem Technikbogen

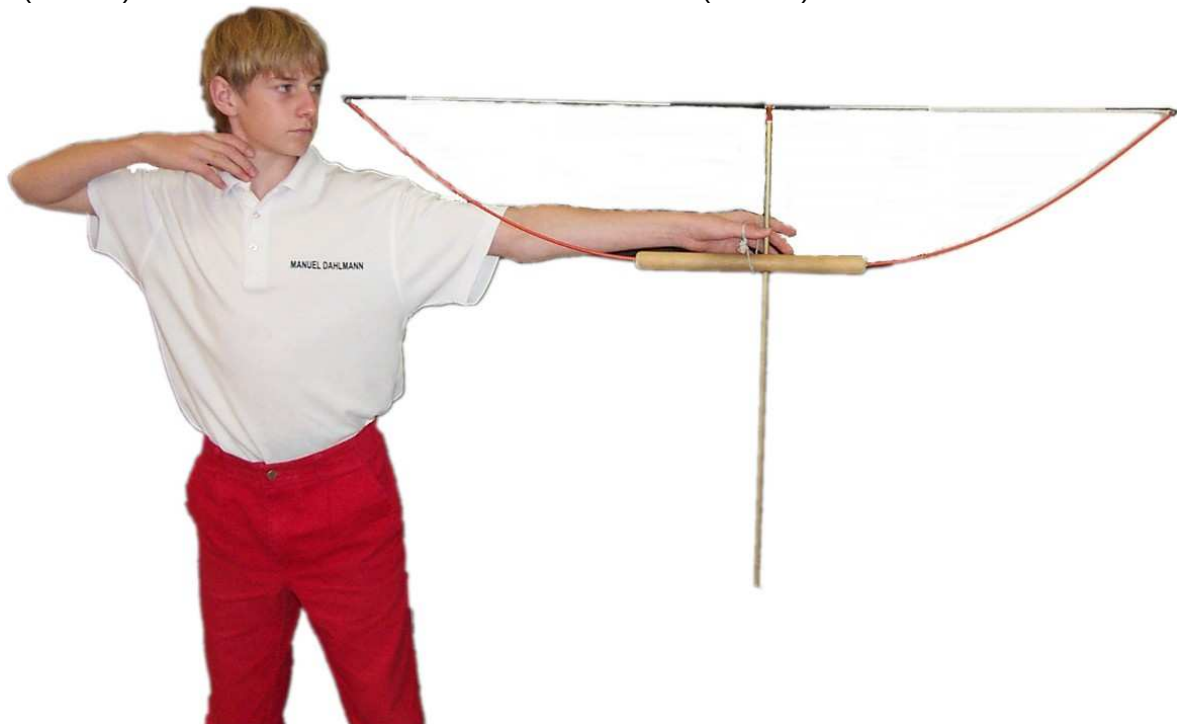
- Wiederholen aller vorhergehenden Übungen mit dem Technikbogen.



Vorauszug mit Blickkontrolle
(Foto 23)



Vollauszug und Anker
(Foto 24)



Lösen mit Nachhalten
(Foto 25)

„Prüfung zum Gelbgurt“

4. Übungen mit dem Bogen

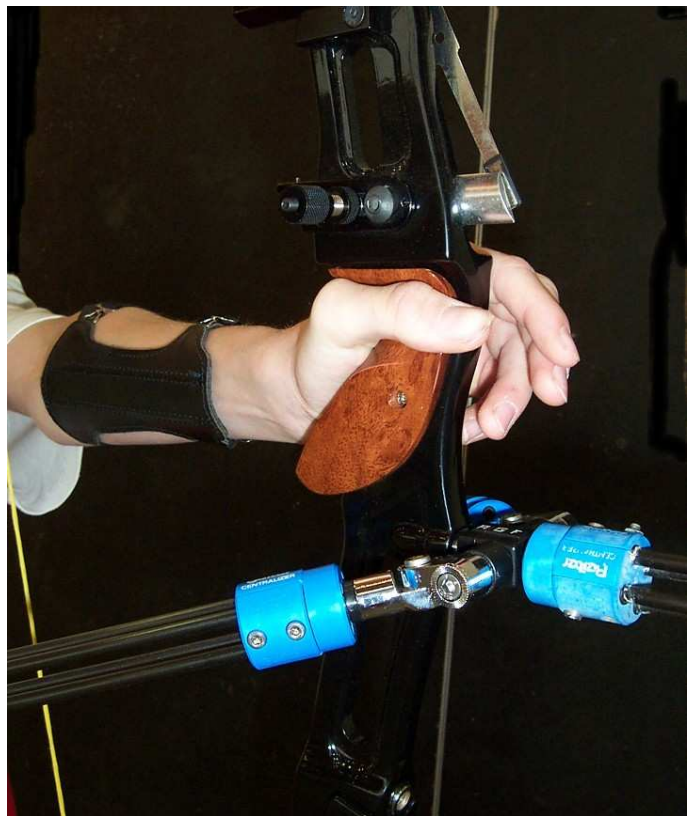
Die folgenden Übungen mit Armschutz und Tab ohne Ankerplatte.

Übung 10 – Vollauszug und Haltung

- Greifen der Sehne zwischen dem ersten und zweiten Fingergelenk, „tiefer Haken“.
- Die Bogenhand wird so auf der Mitte des Griffteils platziert, dass das Handgelenk in gerader Linie mit dem Unterarm bleibt und der Druck des Bogens durch den Unterarm in die Bogenschulter verläuft.
- Die Handfläche liegt voll auf dem Griffteil auf.
- Die Finger der Bogenhand bleiben entspannt.
- Der Ellenbogen wird möglichst weit nach innen gedreht und bleibt während der Übung, bzw. des Schusses, in dieser Position (Kann auch vorher erfolgen).



(Foto 26)



(Foto 27)

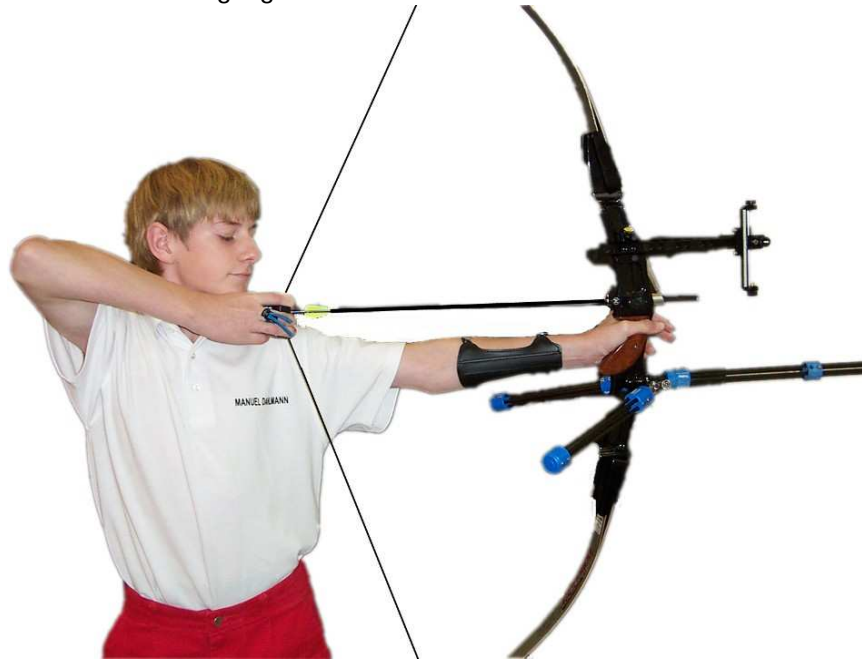
- Weiter wie Übung 8.
- Dabei ist auf die tiefen Schultern zu achten.

5. Übungen mit Pfeil und Bogen

Die folgenden Übungen werden auf kurze Entfernungen (3m) durchgeführt.

Übung 11 – Lösen aus der Vorspannung

- Aus der korrekten Vorspannung wird die Sehne Richtung Kinn gezogen und die Hand im Bereich des Handgelenkes unter dem Kinn geankert.
- Der Schüler kann dabei seine Zugfinger sehen.



(Foto 28)

- Aus dieser Position wird die Sehne durch eine Bewegung des Zugarms nach hinten und durch die gleichzeitige Entspannung der Finger gelöst.
- Der Lösevorgang wird vom Schüler visuell kontrolliert.
- Die Zughand gleitet nach dem Abschuss nach hinten und bleibt am Hals stehen. (Foto 25)



(Foto 21)

- Dabei ist besonders darauf zu achten, dass sich nur der Zugarm nach hinten bewegt.
- Die übrigen Körperteile bleiben unverändert stehen.
- Der Bogen springt aus der Bogenhand und wird von der Bogenschlinge abgefangen.
- 3 Sekunden nachhalten.

Übung 12 – Lösen aus dem Volllauszug

Wie in Übung 9 beschrieben

Beim Erlernen des Lösens muss den Schülern deutlich gemacht werden, dass

- das Lösen eine Bewegung nach hinten darstellt
- die Finger sich entspannen und nicht „aufmachen“
- das Lösen ein „Lösen“ und kein bewusstes „Loslassen“ ist.

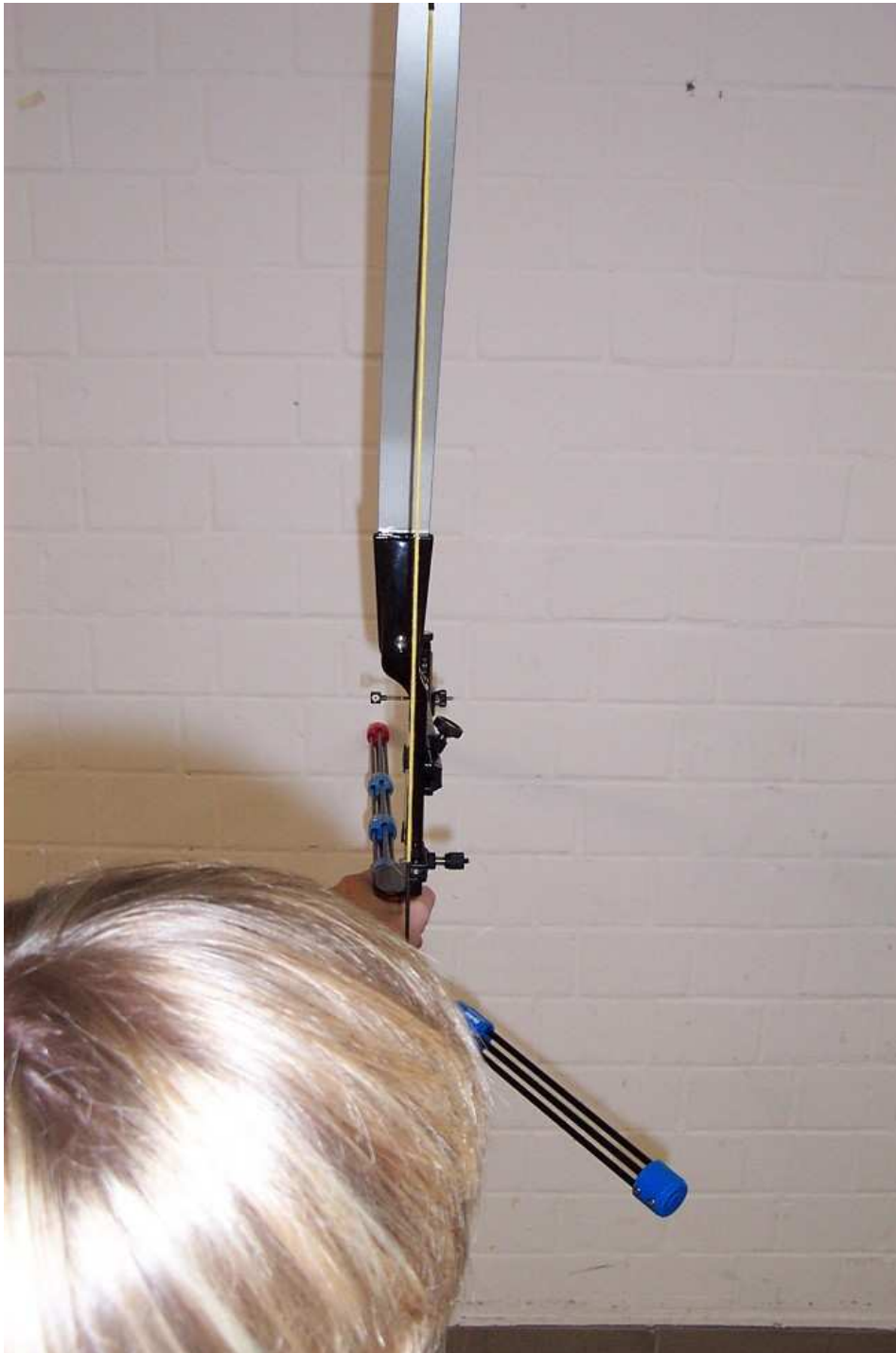


(Foto 29)

„Prüfung zum Orangegurt“

Übung 13 – Der Zielvorgang

- Nachdem der Schüler den Schuss sicher ausführen kann, wird das Zielen in den Bewegungsablauf eingebaut.
- Zuerst müssen die Begriffe Visierkorn, Sehnenschatten und Zielen erklärt werden.
- Das Zielen wird auf eine kurze Entfernung (3m) und auf eine Scheibe mit einem Zielpunkt gelehrt.
- Die Schüler werden aufgefordert, das Visierkorn auf dem Zielpunkt zu halten und den Sehnenschatten rechts vom Korn, (Korntunnel) oder links vom Bogenfenster anzulegen.



(Foto 30)

Übung 14 – Trockenzielen

- Auf der Scheibe wird ein Zielpunkt (z.B. ein Stück Papier) befestigt.
- Während oder gleich nach dem Vorspannen wird das Visierkorn auf den Zielpunkt gerichtet und bis zum Erreichen des Volllauszuges und Ankerns auf dem Zielpunkt gehalten.
- Nach dem Ankern wird der Sehnenschatten korrigiert.
- Nach 3 – 5 sekundigem Zielen wird der Volllauszug beendet und der Bogen ohne Schuss abgesetzt.
- Diese Übung wird solange trocken durchgeführt, bis der Schüler das Visierkorn auf dem Zielpunkt und den Sehnenschatten auf der gewählten Stelle sicher halten kann.

Übung 15 – Schießen mit Zielen

- Es werden alle Schritte bis zum Ankern und Zielen, wie bisher beschrieben, durchgeführt.
- Nach 3 – 5 sekundigem Zielen wird die Sehne gelöst.
- Sobald der Schüler den Schuss mit Zielen auf kurze Entfernung vollkommen beherrscht, kann man schrittweise zum Schiessen auf eine Wettkampfdistanz übergehen.

6. Übungen zum Erlernen des Klickerschusses

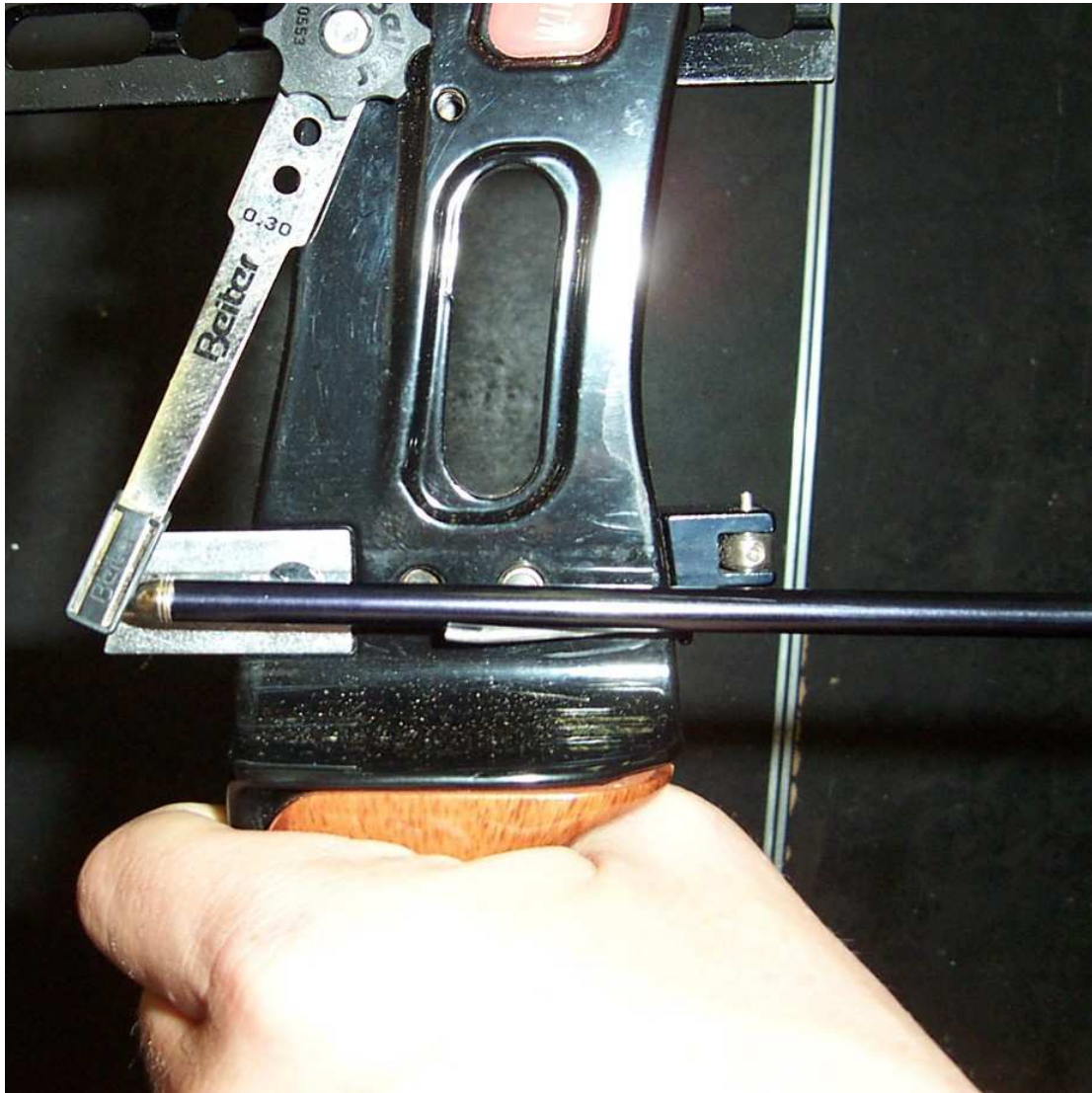
Vor Beginn dieses Übungsabschnittes muss der Klicker eingestellt werden. Der Trainer markiert die Stelle, an der sich die Pfeilspitze nach dem Volllauszug befindet, und stellt den Klicker 2 – 3 mm (von der Marke an gerechnet) zur Pfeilauflage hin ein.

Übung 16 – Erlernen der Zugbewegung mit dem Gummiband

- Mit dem Gummiband wird noch einmal die korrekte Haltung bis zum Ankern geübt.
- Das Ende der Bewegung wird mit einem kurzen Stopp fixiert.
- Danach wird der Schuss durch den imaginären Klicker mit Hilfe der Rückenspannung und der kreisförmigen Bewegung des Zug- Ellbogens durchgeführt.

Übung 17 – Erlernen der Vorarbeit (Auszug auf die Spitze, Fixieren des Auszuges)

- Den Pfeil bis auf den Konus der Pfeilspitze (4 – 5 mm) ausziehen.
- Dort fixieren – die Pfeilspitze darf sich nicht mehr nach vorne bewegen – 5 Sek. halten.



- Beim Ausziehen darf der Schüler die Pfeilspitze visuell kontrollieren.
- Den Auszug fixieren und den Blick aufs Visier wechseln.
- Nach der Visierkorrektur auf den Zielpunkt 4 – 5 Sekunden zielen und danach ohne Schuss absetzen.
- Jeweils nach einer kurzen Pause die Übung mehrfach wiederholen.

Übung 18 – Erlernen der Zugbewegung (der „Trockenschuss“)

Die nachfolgende Übung ist sehr anstrengend und sollte sich nach ca. 10 Wiederholungen mit dem Schießen ohne Klicker abwechseln.

- Nach Abschluss der Vorarbeit und der Zielaufnahme wird der Pfeil durch eine kreisförmige Bewegung des Zugarm- Ellenbogens durch den Klicker gezogen.
- Der Pfeil wird nach dem Klick noch 3 – 5 mm weiter gezogen, der erreichte Auszug fixiert und dann wird der Bogen ohne Schuss abgesetzt. (Foto 29)
- Dabei wird nur die Schulter – und Rückenmuskulatur eingesetzt.
- Die Zuggeschwindigkeit vor und nach dem Klick bleibt gleich.



Übung 19 – Der komplette Schuss

- An die eingeübte Vorarbeit und die gleichmäßige Zugbewegung wird das Lösen angehängt.
- Der flüssige und gleichmäßige Endzug geht nach dem Klick ins Lösen über.
- Dabei entspannen sich die Beugemuskeln der Zugfinger bei gleichzeitiger Fortsetzung der Bewegung nach hinten.
- Die Zugbewegung geht ohne Unterbrechung ins Lösen über.
- Die Zugfinger streifen am Hals entlang und bleiben an ihm stehen.
- Die ersten Schüsse werden grundsätzlich auf kurze Entfernungen durchgeführt.



(Foto 32)



(Foto 33)

Prüfung zum Grüngurt