



Targetpanic

Andrew Voorreg

Wie soll man damit umgehen?

Scheibenpanik bzw. Targetpanic ist vielen Schützen ein Begriff. Der Weg dorthin ist manchmal ein sehr schneller. Denn wenn man den Pfeil während des Zielens bereits löst, sollte man sich darüber Gedanken machen. Bei der Scheibenpanik verschmelzen der Zielvorgang und das Lösen des Pfeils zu einer Aktion des Unterbewusstseins. Sobald man hier angelangt ist, hat man keine Kontrolle mehr. Deswegen sollten diese beiden Vorgänge strikt getrennt werden.

Die Symptome bei Compound- und Recurve- und Langbogenschützen sind ziemlich ähnlich. Es gibt jedoch ein paar kleine Unterschiede. Ein traditioneller Schütze hat oft Probleme, die Sehne zum Gesicht zu bekommen. Sehr verbreitet ist auch, dass der Schütze seinen Ankerpunkt nicht erreichen kann. Manchmal kommt es auch vor, dass man die Sehne überhaupt nicht mehr lösen kann.

Im Compound-Bereich greifen manche Schützen dann einfach zu einem anderen Release. Dies kann durchaus helfen, das Kernproblem der

Targetpanic wird jedoch nicht gelöst. Hersteller haben dieses Problem schnell erkannt. Die Vielzahl an unterschiedlichen Releases ist wirklich beachtlich. Auch ein Umstieg von einem Daumen-Release auf ein Bocktension-Release wird das Problem nicht lösen können.

Beim Compound-Bogen versucht der Trainer den Schussablauf so zu gestalten, dass das Lösen des Release überraschend ist. Also ein kontrollierter Druckaufbau des Triggers soll so schlussendlich überraschend zu einem Lösen des Schusses führen.

Beim traditionellen Bogen