



Dietmar Vorderegger

Der richtige Anker

Fest, stabil, Sehne vor dem Auge und mehrere Referenzpunkte

Da traditionelle Schützen keine Hilfe zur Kontrolle des Auszugs haben, ist es von immenser Wichtigkeit immer gleich zu ziehen. Ein guter Anker hilft dabei. Wie soll der aber aussehen? Hier sollen grundlegende Dinge aufgezeigt werden, die einen guten Anker garantieren.

Olympic- und Compound-schützen haben es diesbezüglich wesentlich einfacher. Sie haben Hilfen, um immer den gleichen Auszug zu haben. Mit einem Olympic-Recurve wird mit Klicker geschossen. Der garantiert, dass der Auszug auf den Zehntelmillimeter genau stimmt. Und Compound-schützen haben hinten die sogenannte Wand, also einen Punkt, ab dem nicht mehr weiter gezogen werden kann.

Das alles haben aber tra-

ditionelle Schützen nicht. Sie müssen dafür das richtige Gefühl entwickeln. Und das ist zugegebenermaßen nicht leicht.

Bedingungen

Es gibt die unterschiedlichsten Ankervarianten. Ein optimaler Anker zeichnet sich aber durch drei Bedingungen aus. Und die sind: Ein stabiler Anker, die Sehne vor dem Auge, Referenzpunkte, also feste Punkte, die man im Ge-

sicht erreichen soll. Hält man alles ein, wird auch das Trefferbild wesentlich besser.

Stabiler Anker

Zum einen muss der Anker fest und stabil sein. Wer seine Hand beim Ankern neben dem Gesicht hat, ist sicher nicht stabil (Bild 1 und 2). Das Ergebnis sieht man dann daran, dass sich die Hand beim Release vom Gesicht weg bewegt. Sehr oft sehr weit. Diese Bewegung ist aber nicht immer gleich. Da nämlich die Position des Ankers oft sehr stark variiert, ist auch die Bewegung, welche die Hand nach dem Lösen macht, immer anders (Bild 3 und 4). Um wirklich Stabilität zu haben, muss die Hand fest an oder in das Gesicht gedrückt werden. Dabei liegt die Hand idealerweise flach im Gesicht.

Sehne vor dem Auge

Wesentlich ist auch, dass die Sehne vor dem Auge liegt. Damit ist nämlich auch der Pfeil genau unter dem Auge. Macht man das so, zielt der Pfeil genau in Richtung Ziel. Dazu kommt, dass man keine Richtungskorrektur vornehmen muss. Je größer nämlich der Abstand ist, desto mehr muss auch korrigiert werden (Bild 5 und 6). Das mag der eine oder andere auch schaffen, es muss aber nicht sein, dass mein Hirn auch noch das machen muss. Keep it simple, also mach alles möglichst einfach!

Dabei ist es nicht wichtig, den Sehnenschatten zu beobachten, wie das von Olympic-Schützen oft gemacht wird. Ankert man richtig, liegt die Sehne automatisch vor dem Auge und man braucht sich beim Schießen nicht mehr da-