



Dietmar Vorderegger

Warum treffe ich

Fehler beim Zielen erkennen und beheben

Es ist immer wieder interessant zu beobachten, wenn Ratschläge beim Bogenschießen erteilt werden. „Nimm den Ellbogen etwas höher, halte den Bogen etwas schräger“, hört man dann des Öfteren. Selten macht sich überhaupt aber jemand die Mühe, zu erkennen, wo das eigentliche Problem liegt.

Fehler in der Schuss- bzw. in der Zieltechnik auswirken können. Hier verwende ich ausdrücklich das Wort „können“, da es eine Unzahl von Fehlermöglichkeiten gibt. Es geht vor allem darum, die Fehlerquelle einzugrenzen.

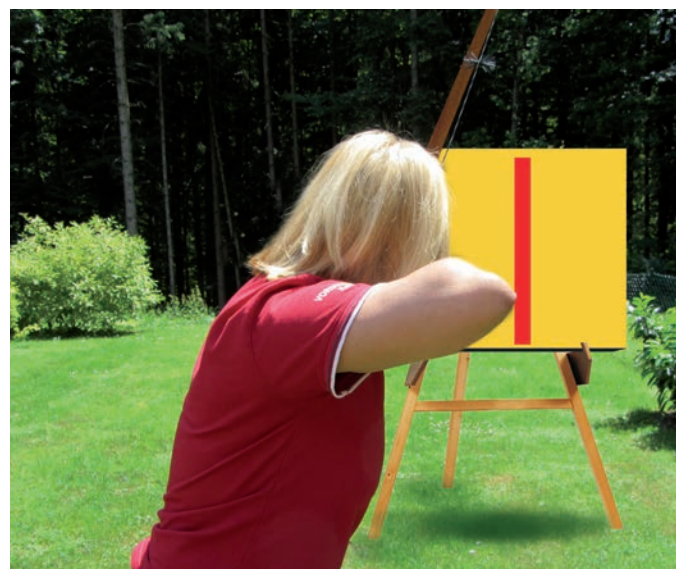
Trifft jemand nicht, wird sofort diagnostiziert, dass es an der Schusstechnik liegen muss. Und da wird dann alles Mögliche geraten und ausprobiert. Trifft dann der Pfeil, ist das der ultimative Beweis, dass es genau drangelegen hat. Das könnte aber auch reiner Zufall gewesen sein. Um die Richtigkeit der Änderung zu bestätigen, müssen immer mehrere Pfeile geschossen werden. Erst wenn die meisten treffen, kann man sagen, dass es genau DAS war.

Bevor man allerdings an die Behebung eines Fehlers

geht, muss man erst feststellen, woran es denn liegen könnte. Habe ich Links-Rechts-Abweichungen oder habe ich Probleme mit der Höhe der Trefferlage. Wer seinen Bogenarm zu tief hält, kann eine noch so saubere Schusstechnik haben. Und wer den Bogenarm in den Himmel hält, wird mit dem saubersten und elegantesten Release auf zehn Meter nicht treffen.

Schuss- und Zieltechnik

Um wirklich Fehler analysieren zu können, muss man zuallererst wissen, wie sich



Schusstechnik: Hat man Abweichungen in der Richtung, liegt meistens ein Fehler in der Schusstechnik vor.



h nicht?

Und dabei helfen sicher einfachere Modelle der Betrachtung.

Fehler in der Schusstechnik sieht man hauptsächlich daran, dass es Abweichungen bei der Richtung gibt. Stecken die Pfeile immer links vom eigentlichen Ziel, kann man davon ausgehen, dass es sich immer um den gleichen

Fehler handelt. Stecken die Pfeile einmal links, einmal rechts, ist die Schusstechnik höchstwahrscheinlich überhaupt noch nicht gefestigt. Eine große Streuung kann aber auch am Equipment liegen.

Um das zu testen, könnte man einen guten Schützen bitten, mal mit dem eigenen



Schusstechnik: Der Fehler kann sowohl beim Bogenarm, als auch bei der Zughand, also beim Release, liegen.

Alle Zieltechniken

Zieltechnik 1 Systemschießen Point of Aim	Ich halte meine Pfeilspitze auf einen vorher festgelegten Punkt.	Voraussetzung dafür: Kennen der Entfernung in Metern. Kennen des Vorhaltepunktes (wie weit über/unter dem eigentlichen Ziel) der Spitze.
Zieltechnik 2 Systemschießen	Ich halte einen bestimmten Punkt meines Bogenfensters auf das Ziel.	Voraussetzung dafür: Kennen der Entfernung in Metern. Kennen des Punktes am Bogenfenster, den ich bei einer bestimmten Entfernung auf das Ziel halte.
Zieltechnik 3 Gap Shooting (gefühlsmäßig)	Ich schaue auf den Punkt, den ich treffen möchte, und hebe bzw. senke meinen Arm nach Gefühl. Dabei versuche ich die Flugbahn „vorauszudenken“.	Voraussetzung dafür: Gefühl für Entfernung (z.B. nah, mittel, weit). Gefühl für den Abschusswinkel der Bogenhand.
Zieltechnik 4 Gap Shooting (systematisch)	Ich schaue auf den Punkt, den ich treffen möchte, und hebe bzw. senke meinen Bogenarm nach einem vorher festgelegten Abstand der Pfeilspitze zum Ziel. Dabei versuche ich die Flugbahn „vorauszudenken“.	Voraussetzung dafür: Gefühl für Entfernung (z.B. nah, mittel, weit). Gefühl für den Abstand der Pfeilspitze zum Ziel.
Zieltechnik 5 Instinktives Schießen/Zielen	Ich schaue auf den Punkt, den ich treffen möchte, und mein Bogenarm geht unbewusst, ohne weiteres Zutun, in die richtige Position.	Voraussetzung dafür: Gefühl für Entfernung (z.B. nah, mittel, weit). Übung auf allen Entfernungen.
Zieltechnik 6 Split Vision 1	Ich versuche mit einem Seitenblick die Richtung des Pfeils zu kontrollieren oder zu korrigieren. Das kann mit den Zieltechniken Gap Shooting und instinktivem Schießen kombiniert werden.	Voraussetzung dafür: Ev. ein Auge schließen.
Zieltechnik 7 Split Vision 2	Ich betrachte den Punkt, den ich treffen möchte, und zusätzlich auch die Pfeilspitze, die auf einen vorher festgelegten Punkt gehalten wird. Dieser Punkt wird aber nicht zum Halten der Richtung verwendet, sondern als zusätzliche Zielhilfe. Eigentlich ist das eine Kombination aus Systemschießen und Split Vision.	Voraussetzung dafür (ähnlich wie bei Point of Aim): Kennen der Entfernung in Metern. Kennen des Vorhaltepunktes (wie weit über/unter dem eigentlichen Ziel) der Spitze.

Bogen zu schießen. Hat auch der ein Problem, so liegt es mit großer Wahrscheinlichkeit auch am Bogen.

Hat man allerdings ein Problem mit dem Zielen, liegt es nicht an der Schuss-

technik. Dabei gehe ich von der Annahme aus, dass für die richtige Höhe der Treffer, der Winkel des Bogenarms beim Abschuss von essentieller Bedeutung ist. Unter Zielen verstehe ich, wie man den