

‘Durch den Klicker’

Vom Trainer



KiSik Lee
Nationaler Cheftrainer

Weshalb haben die australischen Bogenschützen Konditionsprobleme?

Einer meiner Hauptkritikpunkte an den australischen Bogenschützen war deren Unfähigkeit einen soliden Stand (Einheit von Ober- und Unterkörper) aufzubauen und zu erhalten.

Wenn die Schützen ihren Bogen halten, sind die meisten nicht in der Lage, fest zu stehen (Trennung in Einzelschritte, Rückdrehung der Hüfte, Hohlkreuz, Schultern zu hoch, etc.). Dieses Manko sehe ich nahezu bei allen Bogenschützen, die zum AIS kommen, ungeachtet der Tatsache, dass sie im allgemeinen größer und stärker sind, als ihre koreanischen und anderen asiatischen Pendanten.

Ich habe jede Gelegenheit genutzt, auf den großen Wert eines sicheren Standes und einer korrekten, biomechanischen Struktur hinzuweisen, die Kraft und Stabilität verleihen und die Ausdauer erhöhen. Ich vermute, dass es

daran liegt, dass wir nicht locker genug sind (Entspannungsproblem) oder vielleicht die falschen Muskeln benutzen (mehr Hand- als Rückenspannung).

Jedenfalls ist es schwierig, die korrekte biomechanische Methode sowohl zu lehren und als auch zu erlernen.

In einem neuen Ansatz habe ich einen Kampfsporttrainer eingeladen, den Bogenschützen die Bedeutung einer korrekten Haltung eines tiefliegenden Körperschwerpunktes klarzumachen. Sie haben zwar das Prinzip verstanden, hatten aber Probleme es in die Praxis umzusetzen.

Die Bilder zeigen einige der Probleme im Zusammenhang mit schlechter Verbindung beim Stand, Haltung und Stabilität.

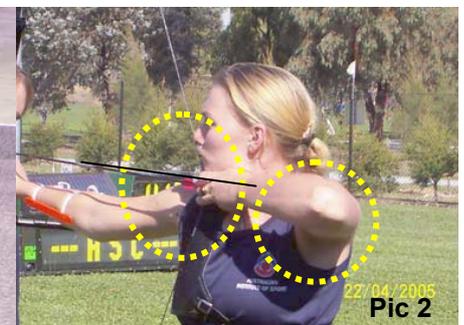
zu hoch und in Bild 4 ist der Zug-Ellbogen zu hoch. All diese Stand-, Haltungs- und Technik-Angelegenheiten können zu langwierigen und schmerzhaften Verletzungen führen.

Wenn Bogenschützen anfangen zum Bogen zu hängen, statt den Bogen zum Körper zu bringen, verlieren sie ihr Gleichgewicht und Probleme treten auf – Hohlkreuz, Zug-Ellbogen zu hoch, Beugen des Kopfes, etc. (Bild 2). Hier liegt der Grund, weshalb Jugendliche Probleme damit haben, die Kontrolle während des Schusses zu behalten und mit der richtigen Technik ein angemessenes Zuggewicht zu handhaben.

Mit dem Stand der augenblicklichen Entwicklungsphase im AIS bin ich sehr zufrieden, denn die



Pic 1



Pic 2



Pic 3



Pic 4

In Bild 1 ist klar zu sehen, dass die Schützin beim Schießen ihre linke Ferse anhebt. In Bild 3 ist der Kopf zurückgelegt (unabhängig von der Entfernung) und die Bogenschulter

Bogenschützen lernen schnell und entwickeln sich gut; allerdings, ich habe immer noch den Eindruck, sie hängen zu sehr zum Bogen hin, statt diesen zum Körper zu bringen!

‘Durch den Klicker’

Hier sind die Gründe warum diese Dinge passieren:

1. Zu vorsichtiges Ziehen.
2. Ziehen mit dem Unter- statt dem Oberarm.
3. Das Zielen beginnt viel zu früh.
4. Der Visierpunkt wird angehoben ins Haltezentrum.
5. Beim Anheben des Bogens mit den Schultern wird der Körperschwerpunkt nach oben verlagert.
6. Zu viel Konzentration auf das Ziehen des Bogens, statt darauf, den Schwerpunkt unten zu halten und innere Stabilität zu bewahren.



Zur Verbesserung auf diesen Gebieten:

1. Konzentriere Dich auf Deinen Körperschwerpunkt (in senkrechtem Sinn). Beim Heben der Arme den Schwerpunkt senken.
2. Versuche mehr mit inneren Muskeln zu ziehen. Konzentriere Dich auf die Bewegung und das Rotieren der Rücken- und Schultermuskeln, statt den Ellbogen anzuheben und zu rotieren.
3. Der Trainer kann mit beiden Händen die Schultern herunterdrücken, während der Schütze die Arme zum Ziehen hebt.
4. Halte die Bogenarmschulter so tief wie möglich und im Sockel positioniert (V-Dipper / Total Archery).
5. Kein Zielen bis nach dem Halten.
6. Rhythmus finden beim Ziehen.
7. Kräftige Deinen Körper und Deine Arme durch Krafttraining.



Wir waren kürzlich im Trainingslager in Korea, wo wir einen direkten Vergleich mit den koreanischen Junioren hatten. Ich habe einige Fotos beigefügt, die die koreanischen Junioren in Aktion zeigen und Ihr könnt Eure

eigenen Vergleiche mit den Fotos der Australier anstellen.

Alle in Gold und gutes Training!

Viele Grüße, KiSik Lee