

Handbuch  
für  
Spezifisches Physiches Training

SPT-Hilfsmittel für Bogenschützen



*von*  
*Trainer Kisik Lee*

## „SET-UP“-Position mit Gurt



Hier sehen wir eine Bogenschützin in der „Set-up“-Position mit Gurt - aus der Vogelperspektive. Dieses ist eine sehr gute Methode um herauszufinden wie „Set-up“ sich anfühlen soll, denn der Gurt gibt nicht nach und der Bogenschütze\* kann die richtige Position für sich finden.



Hier die Seitenansicht derselben Position. Wichtig ist, dass diese Position ausgiebig trainiert wird, bevor der Bogenschütze irgendetwas anderes erlernt! Hier können die Muskeln aktiviert werden, die zum Ziehen des Bogens benötigt werden (Lan2).



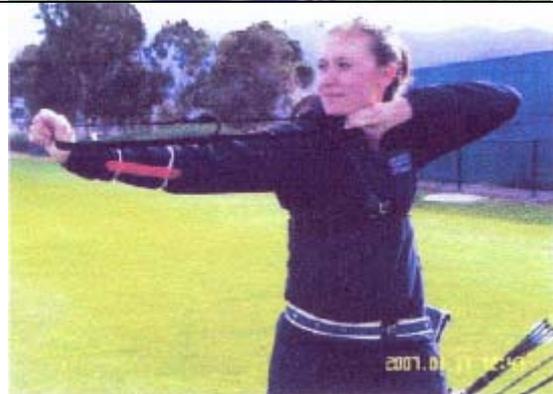
Dieses ist die Rückansicht derselben Position. Eine 3D-Version dieses Bildes würde zeigen, dass das Schulterblatt des Bogenarms sich zum Betrachter herauswölbt. Könnte sie in einen Spiegel sehen, würde sie eine Wulst sehen.

\* Der Begriff Bogenschütze wird in dieser Übersetzung für beiderlei Geschlecht verwendet.

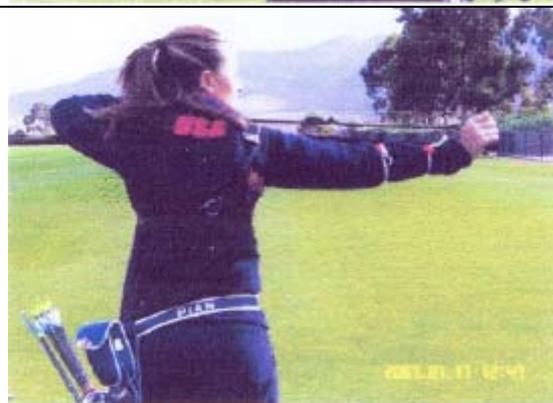
## Voller Auszug mit Gurt



Hier wieder - von oben gesehen - der volle Auszug mit dem Gurt. Man beachte den Unterschied im Winkel zwischen „Set-up“-Position und vollem Auszug. Gut zu sehen ist, dass der Ellbogen direkt in Linie mit dem Gurt ist.



Hier die Seitenansicht. Auch mit dem Gurt muss sichergestellt sein, dass die Finger des Bogenschützen einen tiefen, soliden Haken am ersten Gelenk bilden mit dem größten Druck auf dem ersten Finger und einem entspannten kleinen Finger, der den Hals berührt.



Hier sehen wir die Rückansicht der Gurtübung bei vollem Auszug. Dabei ist besonders wichtig, dass der Trizeps des Bogenarms angespannt ist, denn der hält die Bogenschulter unten. Der Bogenschütze muss hier angehalten werden das Ziehen zu üben! Dieses ist ein gutes Krafttraining und man bekommt ein Gefühl dafür, welche Position man bei vollem Auszug einnehmen soll.

# Training mit Kautschukband



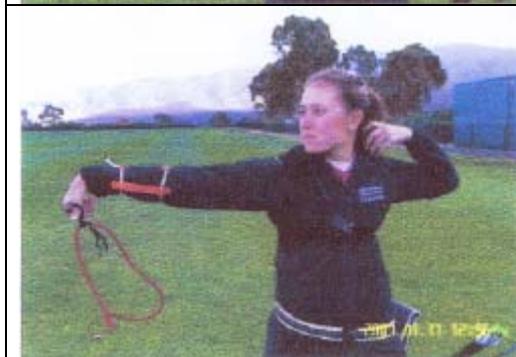
Diese Fotos demonstrieren, wie man mit Hilfe eines Kautschukbandes den Schuss simulieren kann. Bei diesem Beispiel benutzt der Bogenschütze seine Fingerschlinge, um zu verhindern, dass das Band nach dem Schuss herunterfällt.



Hier ist die Bogenschützin in der "Set-up"-Position.



Hier der volle Auszug. Beachte, dass der kleine Finger entspannt den Hals berührt und dass der Ellbogen in Linie mit dem Band ist. Auch ist darauf zu achten, dass alle drei Finger am ersten Gelenk eingehakt sind.



Hier sieht man das Nachhalten nach dem Lösen. Wichtig ist, dass das Bogenhandgelenk zum Zeitpunkt des Lösens abkippt. Beim Nachhalten ist besonders wichtig, dass der Bogenschütze den Rückenzug nach dem Lösen weiter fortsetzt.

## Training mit Kautschukband



Eine weitere Methode das Kautschukband zu ziehen ist der Einsatz des Handgelenks. Damit trainiert man einerseits die Entspannung der Bogenhand und andererseits betont man die Wichtigkeit der Rückenspannung.

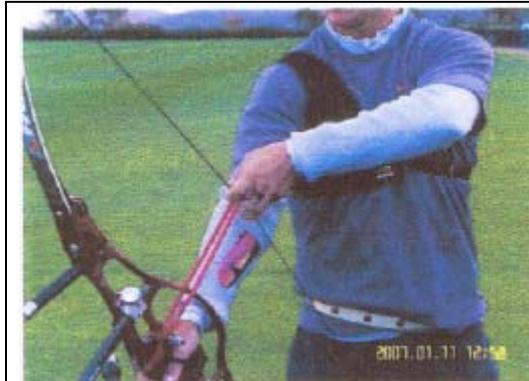


Dieses Bild zeigt die Bogenschützin bei vollem Auszug mit entspannter Hand.

## Alternative Dehnübung mit Gurt



# Training mit Kautschukband



Eine Möglichkeit die Zugkraft des Bogenschützens zu erhöhen ist, dem Bogen ein Kautschukband hinzuzufügen.

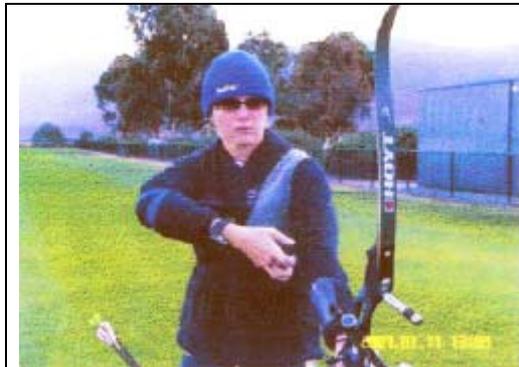


Dieses Bild zeigt den Bogenschützen bei vollem Auszug mit zusätzlichem Kautschukband am Bogen.



Bei dieser Übung lässt man den Bogenschützen 15 bis 30 Sekunden bei vollem Auszug halten und dann die doppelte Zeit pausieren. Wenn der Bogenschütze stark und in guter Form ist, kann er auch den Bogen mit Kautschukband und der Ellbogenschlinge benutzen.

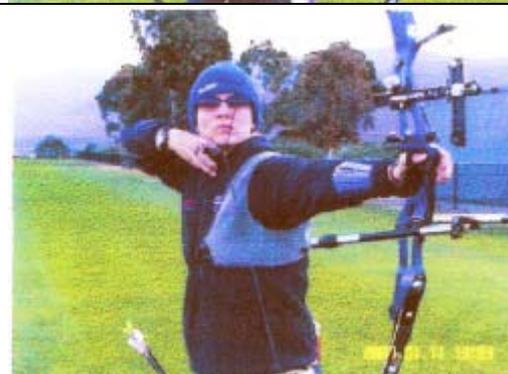
## Ellbogenschlinge ohne Pfeil



Hier sieht man einen Bogenschützen, der die Ellbogenschlinge ohne Pfeil benutzt. Die Ellbogenschlinge ist ein großartiges Hilfsmittel, wenn man sicherstellen will, dass der Bogenschütze die korrekte Rückenspannung anwendet. Die Ellbogenschlinge sollte so eingestellt werden, dass er ca. 25 bis 40mm länger ist als der volle Auszug.

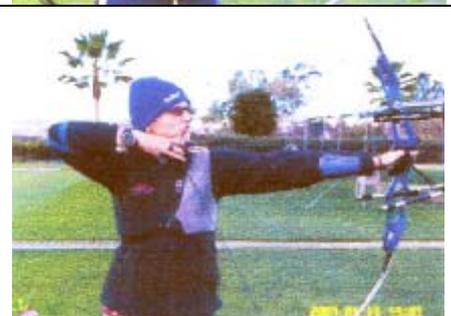


Diese Ansicht zeigt den Bogenschützen bei vollem Auszug. Zu diesem Zeitpunkt hat er die Schritte Auszug, Ankern, Transfer und Halten hinter sich. Während des Transfers sollte er erfolgreich die Last von den Fingern auf den Rücken übertragen haben.



Die Reaktion der Hand nach dem Schuss zeigt – bei Benutzung der Ellbogenschlinge – ob der Bogenschütze Rückenzug angewendet hat oder nicht. Wenn die Hand sich vorwärts bewegt, hat er die Rückenspannung verloren. Nicht nur entspannte Finger sind wichtig, sondern auch die strikte Anwendung des Rückenzugs.

# Ellbogenschlinge mit Pfeil

|   |  |
|---|--|
|    | <p>Man kann den Bogenschützen auch die Ellbogenschlinge mit Pfeil benutzen lassen. Dieses ist insofern sinnvoll, als dann die korrekte Auszugslänge benutzt wird und man seine Reaktion auf den Klicker beobachten kann. Wichtig ist, dass die Schnur 25 bis 40mm lockerer ist als der volle Auszug.</p> |
|   | <p>Hier sehen wir den Bogenschützen in der „Set-up“-Position. Als Trainer sollte man die Ausrichtung überprüfen, ob der Ellbogen in Linie mit dem Pfeil ist und dass der Bogenschütze seinen Trizeps benutzt, um die Bogenschulter tief zu halten.</p>   |
|  | <p>Hier sehen wir den vollen Auszug. Der Trainer hat hier sicherzustellen, dass der kleine Finger den Hals berührt, dass die Finger am Bogen entspannt sind und dass der Bogenschütze die Schritte Transfer und Halten erfolgreich absolviert hat.</p>   |
|  | <p>Ähnlich wie bei dem Schuss ohne Pfeil, kann man auch hier an der Handbewegung nach dem Lösen sehen, ob die korrekte Rückenspannung angewendet wurde. Wenn die Hand sich vorwärts bewegt und/oder angespannt ist, ging die Rückenspannung verloren.</p>  |