

The Evolution of B.E.S.T.

by Robert deBondt

In meinem vorherigen Artikel in der letzten Ausgabe habe ich über den *Stand*, das *Set-Up* (*körperliche Ausrichtung*), den *Auszug* und das *Laden/Ankern* geschrieben und endete mit dem Thema *Transfer*, einem besonders wichtigen Schritt, der von den meisten Bogenschützen ausgelassen wird. Diesen Schritt möchte ich jetzt nochmals ins Gedächtnis zurückrufen.

Transfer

Was verstehen wir unter "Transfer"? Wenn Du den Bogen ausziehst, musst Du einen gewissen Anteil an Hand- und Unterarmmuskulatur einsetzen, denn Du kannst die Sehne nicht allein mit der Rückenmuskulatur ziehen. Um zum „Halten“ zu gelangen, müssen wir die Spannung aus Hand und Unterarm transferieren. Das können wir erreichen, indem wir uns vorstellen, dass die Zugfinger mit dem Ellbogen durch Ketten verbunden sind.

„Vor der Linie ist schlecht; in Linie ist gut und hinter der Linie ist besser.“

Außerdem, wenn wir - parallel zur Schussebene - den Körper in zwei Hälften teilen, dann muss die Spannung aus der vorderen Hälfte so weit wie möglich in die Kernmuskulatur des Rückens transferiert werden. Ohne diesen Transfer können wir niemals zum „Halten“ kommen, bzw. von einer linearen in eine Winkelbewegung übergehen. Insgesamt kann man Transfer als eine Phase oder einen Schritt zur Durchführung des Schusses ansehen.

Die Basis-Schritte bis zum "Halten" sind daher:
Set-Up → Laden → Ankern → Transfer → Halten

Dieses sind die entscheidenden Schritte – wenn sie korrekt gelehrt und korrekt erlernt worden sind – zu besserer Leistung unter Wettkampfdruck und in Endrunden. Trainer Lee betreute eine besondere Bogenschützin, die im Training regelmäßig 1340 Ringe schoss und im Wettkampf kaum auf 1300 kam. Der Grund? Kein Halten! Da diese Bogenschützin seit Jahren schoss, war es sehr zeitaufwendig, ihr diesen Schritt beizubringen, der es ihr dann erlaubte, im Wettkampf auf ihre Trainingsergebnisse zu kommen.

Halten

Wie bereits herausgestellt wurde, Halten ist ein entscheidender Schritt im Ablauf. Daher sollte es spätestens jetzt klar sein, dass die Lehrmethode der „kontinuierlichen linearen Bewegung“ verworfen werden sollte, da das Halten nie erreicht werden kann und sie damit ein Hindernis für das Erzielen

konstanter, hoher Resultate ist. Das Halten ist unabdingbar für die kreisförmige Expansion und damit Voraussetzung für gleichbleibende Leistung.

Zielen

Nachdem wir das Halten erreicht haben, sind wir nun bereit für die Ziel- und Expansionsphase. Die Klickerposition darf jetzt nicht noch einmal überprüft werden, da Dich dieses ablenken würde und Deine mentale Verbindung zu den Rückenmuskeln abreißen würde. Die gesamte Konzentration muss jetzt auf der Expansion und der Ausführung des Schusses liegen; Zielen ist nur zweitrangig. Ich schätze, dass 95% aller Bogenschützen sich zu sehr auf das Zielen konzentrieren und damit die Verbindung zu ihrer Kernmuskulatur verlieren, die für die Durchführung des Schusses zuständig ist. Hinzu kommt, dass Du dem Visierpunkt erlauben musst, leicht umherzuwandern, da Dein Unterbewusstsein ihn immer wieder auf den Zielpunkt zurückbringt. Das ist vergleichbar mit dem Steuern eines Autos auf einer geraden Strecke; Du bewegst das Steuerrad kontinuierlich um geradeaus zu fahren, während Du Dich auf die Straße vor Dir konzentrierst.

An dieser Stelle möchte ich auf das Atmen zu sprechen kommen. Es wird empfohlen, dass während des Zielens mittels eines tiefen Zen-Atemzugs eingatmet wird, um ein natürliches Gefühl von Kraftzufuhr zu erhalten. Vor dem Ankern muss langsam ausgeatmet werden, in einer natürlichen und entspannten Weise, bis die Lungen ca. 70%–50% ihrer Kapazität erreichen. Dieses Ausatmen erlaubt dem Visier ganz natürlich ins Gold bzw. den Zielpunkt zu sacken. Der Atem muss angehalten werden vom Ankern bis das Nachhalten beendet ist, wie auf dem KSL Schusszyklus III zu sehen ist.

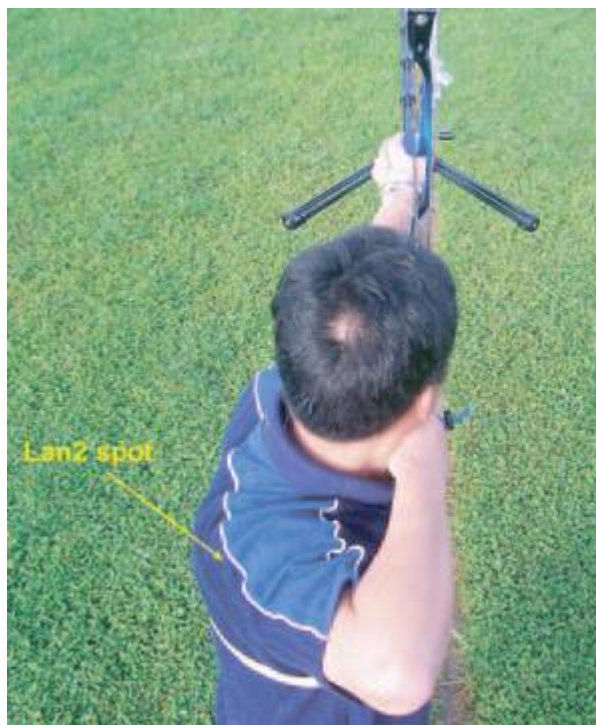


Anmerkung Der Unterschied zwischen der blau- und der weißgepunkteten Linie im Diagramm ist, dass die blaue nur für sehr erfahrene Bogenschützen und die weiße für alle anderen empfohlen wird.

Die Zeitspanne zwischen Halten und Lösen sollte idealerweise nicht mehr als 3 Sekunden betragen, denn nach 3 Sekunden lässt das Gehirn Deine Gedanken abschweifen. Dazu kommt, dass durch die Muskelanspannung sich der Pulsschlag erhöht und damit den Schuss ungünstig beeinflusst.

Expansion

Die Expansion wird dadurch erreicht, dass man den Zugellenbogen nach hinten bringt, indem man beide Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule drückt. Trainer Lee hat festgestellt, dass bei dieser Aktion die meisten Bogenschützen die Verbindung zwischen Zughand und Zugschulter verlieren, weil das Hauptaugenmerk auf die Muskeln gerichtet ist, die die Schulterbewegung kontrollieren. Um das zu verhindern lässt Trainer Lee die Bogenschützen jetzt einen Punkt, den er LAN2 (siehe Foto unten) nennt, nach hinten drücken, der dann gleichzeitig den Zug-Ellbogen hinter die Kraftlinie und die Schulter zur Wirbelsäule bringt. Diese Winkelbewegung öffnet den Brustkorb, was wiederum eine kleine lineare Bewegung erzeugt, die groß genug ist, um die Pfeilspitze die letzten Millimeter zu durch den Klicker kommen zu lassen. Die Ansicht, dass die Spitze des Zug-Ellenbogens – von oben gesehen – in Linie mit dem Pfeil, aber nicht dahinter sein sollte, ist daher ein Irrtum. Aus diesem Grund: vor der Linie ist schlecht; in Linie ist gut und hinter der Linie ist besser.



Lösen

Die Sehne soll die Zugfinger wegdrücken und die Zughand darf nicht bewusst geöffnet werden, da dieses zeitlich gar nicht möglich ist. Die Zugfinger

sollten die Hakenform vom Ziehen her beibehalten und lediglich beim Lösen entspannt werden. Die Stellung des kleinen Fingers sollte sich vom Anker bis zum Lösen nicht ändern. Jede Veränderung des kleinen Fingers - in Position oder Spannung – hat Einfluss auf die Spannung der Zugfinger.

Hinzu kommt, dass die Zughand während des Nachhaltens nicht gedreht werden darf (gleiche Position/Ebene wie beim Lösen beibehalten) und nicht auf der Schulter abgelegt werden darf.

Bogenschützen, bei denen man gestreckte Finger der Zughand nach dem Lösen beobachten kann, haben ihre Finger bewusst geöffnet und dabei ihre Konzentration von der Rückenmuskulatur auf die Finger gelenkt und damit die Kontrolle über die Rückenmuskeln und den Schuss verloren.

Dauer des Lösens Der Lösevorgang sollte nicht kurz, sondern eher länger sein. Die Dauer wird diktiert durch die Rückenspannung; ein längeres Lösen erleichtert und erzeugt eine höhere Rückenspannung während des Schusses.

Die 50/50-Balance während des Schusses muss beim Lösen weiter erhalten bleiben. Wenn beim Lösen die Zugseite Oberhand über die Frontseite gewinnt, wird sich (beim Rechtshandschützen) der Bogenarm nach rechts bewegen (bzw. nach links, wenn die Frontseite Oberhand gewinnt), oder der Körper bewegt sich vor- oder rückwärts. Deshalb muss die Löse-Hand mit der Bogenhand synchronisiert werden. Eine detaillierte Beschreibung ist auf unserer Internet-Seite zu finden, zu lang, um sie hier zu drucken (siehe FAQ/Frage 49).

Entspannung & Rückschlüsse

Am Ende des Nachhaltens müssen Körper und Geist für den nächsten Schuss vorbereitet werden und alle Spannungen und/oder Ängste müssen verschwinden. Auch ist es Zeit für eine emotionslose Analyse, um – falls nötig - notwendige Korrekturen beim nächsten Schuss vornehmen zu können. Zu diesem Zeitpunkt ist wieder Zen-Atmung angesagt.

Damit sind wir am Schluss der Schrittfolge der B.E.S.T.-Methode angelangt. Offensichtlich ist es mit ein paar Artikeln nicht möglich, in jedes Detail zu gehen, wie wir es in unserem Buch Total Archery und auf unserer Internetseite tun. Ich hoffe jedoch, dass diese Artikel zu einem besseren Verständnis und zu einem besseren Einblick der B.E.S.T.-Methode geführt haben. Natürlich wird es weiterhin Zweifler geben, aber ich meine, die Erfolge von Trainer Lee über die letzten 25 Jahre sprechen für sich selbst.