



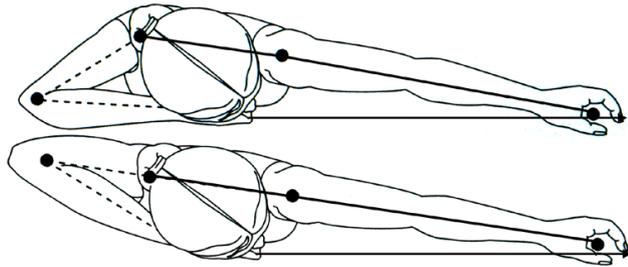
Trainingsunterlagen Form #6

Auswirkung Predraw auf Endposition und
Ausrichtung

Vorwort

Wie in den Unterlagen „Form #5“ auch zu ersehen ist, ist eine korrekte Positionierung im gesamten Oberkörperbereich sehr wichtig:

Die Kräftelinie vom Druckpunkt in der Bogenhand über die Schultergelenke müssen in einer geraden Linie sein.



Problemstellung

Viele Personen haben in der Wirklichkeit grosse Mühe, den Zugellenbogen in eine Korrekte Linie zu bringen. Meistens ist der Arm zu weit aussen und nicht in oder hinter der Kräftelinieverlängerung „Druckpunkt Bogenhand“ → „Zughand“.

Schützen mit Klicker erfahren dabei 2 mögliche Probleme:

1. Der Klicker kommt nicht → Der Pfeil wird oft „durchgemurkst“.
2. Der Klicker kommt (völlig unverständlich für den Schützen) viel zu früh. Gefahr von übereiltem Lösen und Verreißen.

Generell resultiert diese Varianz in einem grossen Streuen auf der Horizontalen.

Woher kommt das? Einfach gesagt ist die Endposition des Zugellenbogens beim Vollauszug nicht immer gleich (Kraftverläufe). Dies kann unter anderem von einem immer etwas anderem Zugverlauf nach dem Predraw bis zum Vollauszug resultieren. Dies wiederum hat oftmals seine Wurzeln in einer unterschiedlichen Position der Zughand für den Predraw:

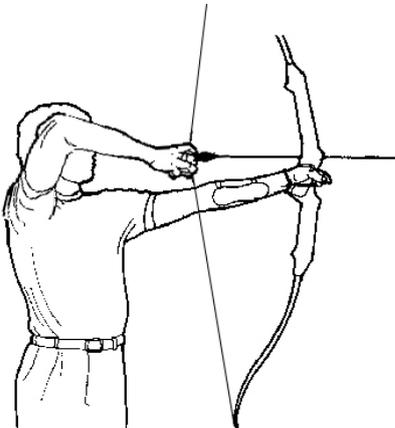


Abb. 1: Zughand bei Predraw zu weit vorne

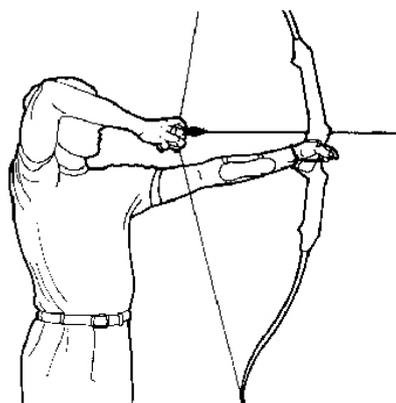


Abb. 2: Zughand bei Predraw Position richtig

Übung:

1. Predraw weit vorne

Schützen befinden sich ca 2-3 Meter vor der Scheibe.

Predraw-Position sehr weit vorne → Der Bogen ist im Predraw wesentlich weniger gespannt als „normal“.

Mit **geschlossenen** Augen wird nun gezogen bis zum Klicker. Die Atmung ist nach dem Ablauf des Schützen beizubehalten!

a. Schützen mit Klicker:

Frage: Wie gut geht es, bis zum Klicker zu kommen?

b. Schützen ohne Klicker:

In Zweierpaaren. 1 Schütze macht die Übung, der andere schaut auf die Position der Pfeilspitze im Vollauszug.

Frage: Wie gut geht es, bis zum Klicker zu kommen? Wie ist die Ausrichtung des Ellenbogens (Bezüglich Kräftelinie)?

2. Predraw weit hinten

Schützen befinden sich ca 2-3 Meter vor der Scheibe.

Predraw-Position hinten → Der Bogen ist im Predraw etwas mehr gespannt als „normal“.

Mit **geschlossenen** Augen wird nun gezogen bis zum Klicker. Die Atmung ist nach dem Ablauf des Schützen beizubehalten!

a. Schützen mit Klicker:

Frage: Wie gut geht es, bis zum Klicker zu kommen?

b. Schützen ohne Klicker:

In Zweierpaaren. 1 Schütze macht die Übung, der andere schaut auf die Position der Pfeilspitze im Vollauszug.

Frage: Wie gut geht es, bis zum Klicker zu kommen? Wie ist die Ausrichtung des Ellenbogens (Bezüglich Kräftelinie)?

3. Diskussion / Auswertung

Als Erkenntnis sollte herauskommen, dass sich ein Predraw weiter vorne negativ auswirkt im Bezug auf das Erreichen einer korrekten Position. Der Körper muss bei einem weiter vorne positionierten Predraw einen wesentlich längeren Weg während der Zugphase zurücklegen als bei einer weiter hinten gelegenen Predraw-Position. Die Positionierung des Zug-Ellenbogens wird konsistenter und gleichmässiger je gleichmässiger die Predraw-Positionierung gemacht wird.

Jeder Schütze muss „seine“ Position finden. Dies ist aber ein Thema, das sich nicht in 5 Stunden Training erledigen kann! Hier sind **ein paar tausend Pfeile** nötig, bei denen man sich **NUR** auf dieses Thema beschränkt. Andere gesichtete Probleme sind ins Trainingsheft zu schreiben für **später!**