

DAS ABC DES BOGENSCHIESSENS



DAS
DES BOGENSCHIESSENS

abc

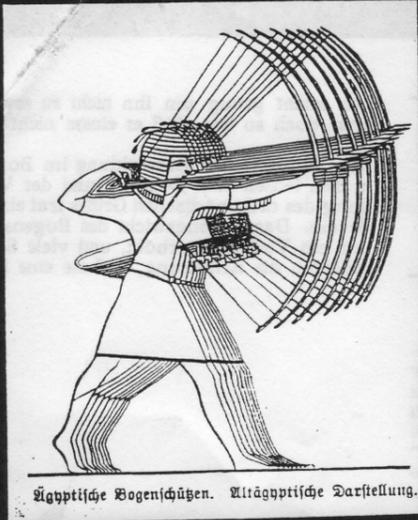


PETER LUDWIG: DAS STEHEN

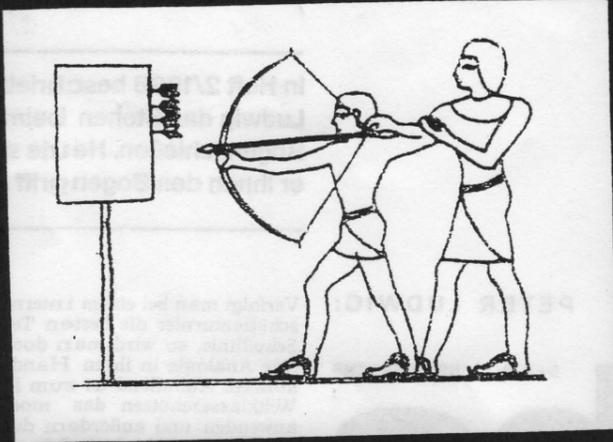
Bogenschießen war in der Antike ein Teil der Bildung eines jeden Mannes und so hatte auch der römische Dichter Statius schon geschrieben: „Pudor est nescire sagittas“ - „Schmach dem, der die Pfeile nicht zu handhaben versteht!“ Wenn also die Unkenntnis des Bogenschießens so schrecklich war, mußten notwendig theoretische Grundlagen geschaffen werden, dieses Übel zu beseitigen. Nach mündlichen Einweisungen folgten schriftliche, und wir kennen eine wirklich umfangreiche und ausführliche Anleitung zum Bogenschießen aus dem Jahre 1540. Der Engländer Roger Ascham, dessen Vater ihn zur Jurisprudenz bestimmt hatte und der das Studium so fleißig betrieb, daß ihm dann die Ärzte nur noch frische Luft und Bogenschießen verordnen konnten um seine angegriffene Gesundheit wiederherzustellen, machte dann die „Toxophilie“ (wobei toxon aus dem Griechischen kommt und Bogen bedeutet) zur Wissenschaft und schrieb nach sorgfältigem Studium der Geheimnisse dieser Kunst - verbunden mit allerlei philosophischen Gedanken - seine Erkenntnisse nieder. Einer seiner berühmtesten Sätze aus der Schießlehre: „Gutes Schießen kommt von diesen Dingen: vom Stehen, dem Auflegen des Pfeiles, dem Spannen, Halten und Abschießen!“ hat bis in die Moderne seine Gültigkeit nicht verloren und ist Grundlage eines jeden Bogenschießlehrganges, auch im 20. Jahrhundert, geblieben! Es ist nun Aufgabe dieses Artikels, dem modernen Bogenschützen Schießanleitungen zu geben, deren Grundlagen natürlich die letzten Erkenntnisse über diese Kunst darstellen, die aber die Tradition nicht außer acht lassen und auch die terminologischen Schwierigkeiten beseitigen. Dieser Beitrag soll außerdem die toxophilen Kenntnisse des Bogenschützen erweitern und bereichern, so daß er hinter das Geheimnis kommt, das ihm die Bezeichnung „Gentlemen-schießsport“ erklärt! Am Anfang sei nun gesagt, daß ein wirklich guter Bogenschuß aus der Durchführung einer langen Reihe von Einzelheiten besteht. Jede dieser Einzelheiten muß für sich wohl überlegt sein und in möglichster Vollkommenheit ausgeführt werden. Das bringt natürlich mit sich, daß Ruhe, Besonnenheit und völlige Konzentration unbedingt erforderlich sind. Was heißt aber nun Konzentration? Was bedeutet es beim Bogenschießen? Konzentration bedeutet Sammlung: Bei unserem Sport aber nicht Sammlung des Willens und des Ehrgeizes, sondern Unterordnung. Nicht der

Kampf läßt den Pfeil ins Zentrum gleiten, sondern der Verzicht auf Anspannung des Willens, und ein bogenschießender japanischer Zen-Buddhist wird sich nach einem rechten Schuß fragen, mit wieviel Absicht er abschießlos war. Somit umfaßt das wunschlose Fehlen in Bescheidenheit natürlich auch den Pfeilschuß. Am besten erklärt dies Roger Ascham, indem er schrieb: „Jeder gute Schütze muß danach trachten, ebenso nah ans Ziel zu schießen wie er eben kann. Alle Dinge dieser Welt sind unvollkommen und vergänglich. Darum sollte ein jeder seine eigenen Schwächen in großen und in kleinen Dingen einsehen lernen und Gott preisen, denn nur in Ihm ist Vollkommenheit.“ Wollen wir nun das lange Band der Einzelheiten, die einen guten Bogenschuß ausmachen, aufrollen und, orientiert an den alterlichen Schießanweisungen, mit der Ausgangsstellung dem „Stehen“ beginnen. Unter diesem „Stehen“ versteht man das sorgfältige Ausrichten des ganzen Körpers gegenüber dem Ziel. Seit es Bogenschützen gibt, wird beim rechtshändigen Schützen (also dem, der den Bogen in der Linken hält) die linke Körperseite dem Ziel zugewendet, wobei Schultern, Knie und Fersen je eine gedachte waagerechte Linie bilden, deren Verlängerung direkt durch die vertikale Mittelachse des Zieles laufen soll. Das Gewicht des Körpers soll gleichmäßig auf beide Füße verteilt, die Haltung aufrecht und gelockert sein! Die linke Hand mit dem Bogen hängt noch herab, die Sehne zwischen Bogen und Körper, und die Füße stehen ein wenig auseinander. Als Faustregel kann man annehmen, daß der Fußabstand etwa so viele Zentimeter ausmacht, wie der Schütze vom Ziel entfernt ist. Die Fußstellung und der Abstand der Füße muß nun während des Schießens auf eine Distanz (dies gilt für das Scheibenschießen, nicht also unbedingt für das Gelände beim Feldschießen) genau beibehalten werden, da sich sonst der Zielpunkt erhöht oder senkt, die Schußlage eine andere wird, andere Körperspannungen und damit veränderte Schußbedingungen entstehen. Als Besonderheit ist aus dem Altertum noch überliefert, daß die Füße im rechten Winkel zueinander standen, so nämlich, daß der eine Fuß direkt zur Scheibe oder zum Ziel zeigte, während der andere quer dazu gestellt wurde. Die meisten modernen Schützen haben bis vor kurzem ihre Füße noch annähernd parallel gestellt, und es galt sogar als Regel, wenn man eine andere Körperhaltung oder





Ägyptische Bogenschützen. Ägyptische Darstellung.



Fußstellung als die im rechten Winkel zum Ziel einnahm. Nun, es ist für viele Bogenschützen wohl das beste, ihre beiden Füße in eine direkte Linie zum Ziel zu bringen, und man kann kaum etwas dagegen einwenden. In letzter Zeit aber setzt sich der aus der Antike stammende und von dem modernen amerikanischen Bogenschützen Clayton Sherman wieder entdeckte, nach ihm benannte und angewendete „Stand“ durch! Von etwa 80% der Spitzenschützen der ganzen Welt wird er mit viel Erfolg praktiziert und läßt diejenigen Historiker verstummen, die ihn z. B. bei Wind sogar für unzweckmäßig hielten. Wie schaut nun diese Grundstellung aus? Für einen rechts-handed Bogenschützen wird der rechte Fuß vorwärts über die gedachte Ziellinie (oder besser Schußlinie) gesetzt und der linke Fuß, derjenige also, der der Scheibe näher ist, wird zurückgesetzt, seine Zehen zeigen auf die Scheibe. Der ganze Körper steht also in einem Winkel 45 Grad zur gedachten Schußlinie. Bei diesem Stand werden die Beine weiter als wie bei dem normalen gespreizt und außerdem bekommt der Schütze das Gefühl, als schaute er direkt auf die Scheibe. Es sind da also einige „Muß“, die für diese Stellung sprechen. Der Schütze muß sein Gewicht vorwärts zu den Ballen seiner Füße rollen, er muß seine Kniegelenke sperren, er muß seinen Oberkörper strecken. Warum muß er aber nun wirklich in dieser unangenehmen Weise stehen?

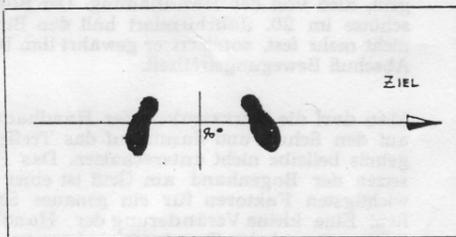
1. Erlaubt dieser Stand der linken Schulter oder der Schulter des Bogenarmes eine tiefere und mehr auswärts liegende Stellung, so daß ein größerer Abstand zwischen Sehne und Bogenarm entsteht. Dies ist vor allem auch für den Anfänger sehr wichtig!

2. Verhindert dieser Stand das Schwanken. Jeder Bogenschütze schaukelt in voller Spannung, ob er es nun weiß oder nicht. Der Shermanstand aber gibt ihm das Gefühl, als hätte er drei Beine. Er balanciert sozusagen in einer Dreieckstellung. Wenn nämlich der Schütze sein Gewicht vor und zu dem Fußballen rollt, kann er einzig und allein gegen die Scheibe schwanken und schaukeln. Und das hat eine viel geringere Wirkung auf die Streuung als das Rückwärts- oder Weg-von-der-Scheibe-Schaukeln.

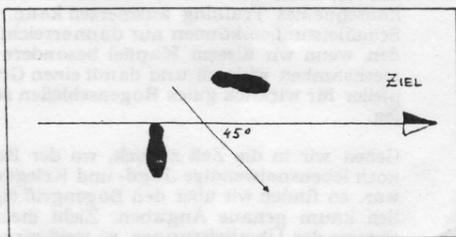
3. Das Sperren der Kniegelenke ist deshalb wichtig, weil es einen sicheren und festen Stand gibt. Ein sicherer, und fester Stand bewirkt Vertrauen, Vertrauen verursacht Genauigkeit.

4. Der Schütze wird bemerken, daß sein Kopf direkt zur Scheibe gedreht ist, und sein Gesichtsfeld wird dadurch mehr auf diese Richtung ausgerichtet. Es werden Bewegungen, die hinter dem Schützen vorgehen, weniger registriert, sie können ihn daher nicht mehr so stark beeinflussen. Durch das Ausrichten des Blickes können wir äußere Störungen vermindern.

FRÜHER :



HEUTE :



5. Wenn sich der Bogenschütze zwischen den Pfeilen entspannt, kann er bei diesem neuen Stand in angenehmer Weise direkt auf die Scheibe schauen und zwar ohne die Nackenmuskulatur anzuspannen. Das erlaubt nun dem Schützen, auf seine Scheibe zu schauen

und läßt die Konzentration aufkommen, die für den nächsten Schuß notwendig ist.

6. Bogenschützen, die während einer langen Runde ermüden, haben die Tendenz, den Oberkörper in voller Spannung ab der Taille zurückzulehnen. Das ergibt gewöhnlich hohe Linksschüsse; der Fehler ist außerdem sehr schwer aufzudecken. Unser neuer Stand also hilft uns das Zurücklehnen zu verhindern und erlaubt uns, diesen Zustand so schnell wie er begonnen hat sich zu entfalten auch zu bekämpfen und zu beenden!

7. Der größte Vorteil dieses Standes liegt aber in der Entwicklung einer größeren Spannweite zwischen den Schulterblättern, so daß es auch einer kräftig muskulösen Person möglich ist, den Zug in die Spannung im Rücken zu entwickeln, was wiederum ein „Muß“ für gutes, konsequentes Schießen ist.

Jetzt aber noch eine Warnung für diejenigen, die es gleich probieren wollen: Wenn Sie sich also in der vorher beschriebenen Weise aufstellen, dann ziehen Sie den Bogen trotzdem - so wie Sie es ja auch früher getan haben - ganz nahe entlang der Innenseite des Bogenarmes aus. Es erfordert lediglich eine kleine Drehung in der Taille, um die Schultern in eine direkte Linie zur Scheibe zu bringen. Wenn Sie es anders versuchen, geht es nicht gut aus. Große Sorgfalt sollten Sie auch bei der Auswahl des Standplatzes für Ihre Füße aufwenden, denn Sie müssen so fest und sicher wie nur möglich stehen. Natürlich wird das beim Feldschießen wichtiger als beim Scheibenschießen sein. Aber der Schütze soll unbedingt genug Zeit aufwenden, einen soliden Platz für seine Füße zu schaffen. Es sind schließlich die Füße, die das Fundament und die Grundlage eines Schießergebnisses bilden. Wenn Sie auf ebenem Grund schießen, dann verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Beine. Sollten Sie aber hügelab- oder hügelauwärts schießen, dann ist es besser, das Körpergewicht mehr auf das talwärts liegende Bein zu verlagern.

Soweit nun über das erste Kapitel unseres Bogenschützen-ABC - und nach einigen Versuchen „Alle ins Gold“!