

Der Abschluß

von Hans-Peter Ludwig

Spannen, Zielen, Abschießen. Demonstriert von Hans Wright, dem australischen Weltrekordhalter über 30 Meter mit 347 Ringen von 360 möglichen.

Einem Bogenschützen ergeht es mit dem Abschluß genauso wie jenem Manne, der sich am Abend ganz fest vorgenommen hat, auf das Einschlafen aufzupassen und dann am nächsten Morgen erwacht und doch nichts darüber sagen kann. Japanische Bogenmeister, die auch heute noch ihren Schülern „den Weg des Bogens gehen“ lehren, finden das ganz richtig. Sie, die vom modernen, mathematischen Schießen nichts halten und nur die traditionellen Formen des Zen-Buddhistischen Bogenschießens pflegen, wären froh, wenn der Abschluß ihrer Schützlinge immer unbewußt, sozusagen absichtslos käme und vom Schützen abfiel, gleich wie die Schneelast vom Bambusblatt oder eine reife Frucht vom Baume. Dem Abendländer, im besonderen dem Mitteleuropäer, kann man es aber nicht verargen, daß er es einfach nicht versteht, wenn es bei den Asiaten heißt „Es“ schießt und „Es“ trifft, denn er will und kann nicht glauben, daß nicht er es ist, der als „ich“ den Schuß löst. Was er nicht tut, glaubt er, das geschehe nicht. Um das aber zu erfahren, müßte er jahrelang die Ichlosigkeit anstreben. nur um sie dann vielleicht einmal als Erleuchtung zu erleben. Wer hat aber im hektischen Okzident so viel Zeit?

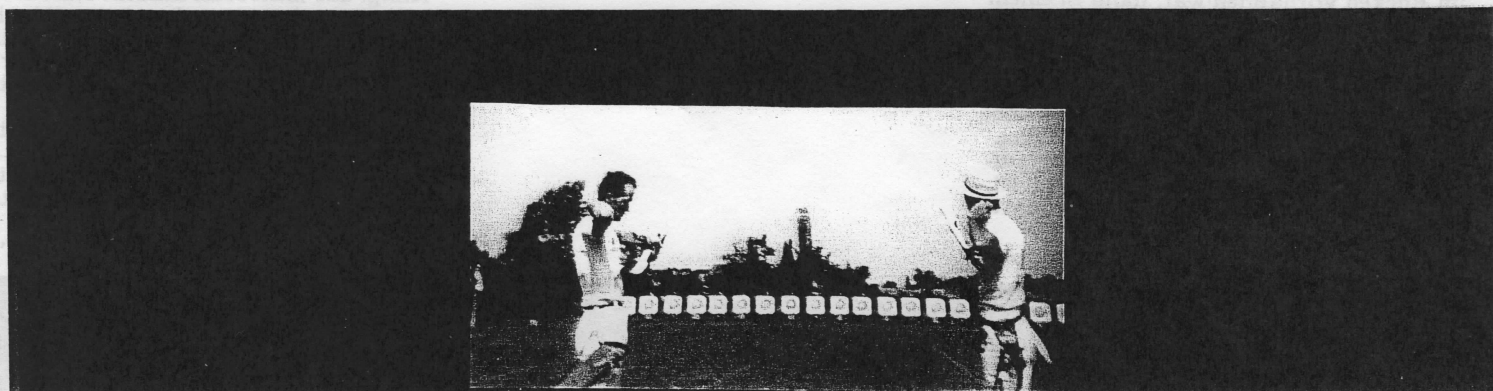
Jetzt aber weg von der Philosophie. Den rechten vom mißlungenen Schuß zu unterscheiden würde wohl jedem Zuschauer gut gelingen. Denn einem modernen Schützen ergeht es ja auch nicht anders als einem Zen-Buddhisten, dem es eigentlich nur darum geht, das Satori - die prajna-Intuition, sozusagen die transzendente Weisheit zu erlangen. Beim gelungenen Schuß nämlich sind die Bewegungen der Zughand fließend und ohne Erschütterung des Körpers, so hingegen wird sich beim schlechten Abschluß der gestaute Atem explosionsartig entladen, und der Schütze kann nicht rasch genug wieder Luft holen. Bei richtigen Schüssen wird der Atem in mühelosem Gleiten entlassen und ohne Hast neue Luft geschöpft. Das Herz wird richtig weiterschlagen und dadurch auch die Kon-

zentration für den nächsten Schuß in keiner Weise gestört. Der Schütze wird durch körperliches Wohlbehagen, innerlich befriedigt, zu einer mühelosen Wiederholung des vollkommenen Schußvorganges kommen und sich so den herrlichen Glückszustand auf längere Zeit hin erhalten. Warum dieses innere Hochgefühl so wichtig ist, erkennen wir erst dann, wenn wir selbst bei einem Turnier mit 100 Pulsschlägen in der Minute, schwitzenden Händen und 90 Meter von der Zielscheibe entfernt einen gelösten, ruckfreien Abschluß vollbringen sollen. Was ist es, das unser Herz so vieles schneller schlagen läßt als sonst und uns damit die Ruhe für eine überlegte Handlung unter äußerster Selbstkontrolle raubt? Es ist, die Antwort ist ganz einfach, der unbedingte Trefferwille, der alles zerstört.

Ein Verkrampfen ist die Folge. Dieses Phänomen können wir gerade beim Abschluß am besten beobachten. Haben wir bis jetzt alles mit möglicher Vollkommenheit ausgeführt, so sind wir nun beim allerwichtigsten Teil eines guten Bogenschusses, beim Abschluß angelangt. Ein perfekter Abschluß ist der, der die Sehne mit dem Pfeil so schnell und so unmerklich wie nur möglich freigibt, so daß die Finger der Zughand aufgehen als wenn eine reife Frucht platzt und der Pfeil erschütterungsfrei und lautlos die Sehne verlassen kann. Gerade beim Abschluß unterlaufen den Schützen die meisten Fehler und nur beharrliches, systematisches Üben unter kritischer Selbstkontrolle hilft diese Mängel zu überwinden und zu mindern.

Der Schütze kann im Augenblick des Abschusses, in jener Hundertstelsekunde, die höchste Perfektion erreicht haben, gleichzeitig aber auch alles verlieren - er kann innerlich lächeln aber auch innerlich schreien vor Zorn und Schrecken über seine Unzulänglichkeit; er kann Held sein oder aber auch ein Tor und dies alles in einem Bruchteil eines Augenblickes!

Der Abschluß wurde oft mit der Handschrift verglichen, die das Innere eines Menschen widerspiegelt. Der Bogen ist die Feder und der Treffer des Pfeiles gibt mit deutlicher Offenheit bekannt, wie weit sich der Schütze von den Sorgen und Problemen des Alltags lösen konnte. Der Bogen erzieht zur Konzentration. Der Abschluß ist nicht nur ein rein muskelmehchanisches Geschehen, sondern er läßt auch seelische Spannungen deutlich sichtbar werden. Wenn wir von den mehr psychischen auf die physischen Momente übergehen, fin-





den wir im großen und ganzen drei häufigst praktizierte Basis-Abschüsse.

Der unpopulärste dieser drei Abschüsse ist wohl der sogenannte „Forward release“. Warum gerade in Englisch? Das kommt daher, weil die Engländer sich des modernen Bogenschießens als erste angenommen haben und außerdem findet dieser Sport in Amerika seine wohl größte Verbreitung, so daß sich gewisse Wörter als Fachsprachvokabeln sehr bewährt haben und auch allgemein bekannt sind.) Diese Methode erlaubt den Zugfingern und dem Zugarm ein totales Entspannen und damit eine Vorwärtsbewegung im Abschluß. Der „Dead release“, der auch von so manchem Spitzenschützen gerne angewendet wird, verlangt wiederum, daß der Zugarm in einer gesperrten Position stehen bleibt und nur die Zugfinger sich im Moment des Abschusses nach vorne bewegen.

Der „Flying release“, der im modernen Bogenschießen absolut die Vorrangstellung einnimmt und wohl jedem noch so schlechten Schützen in kürzester Zeit eine Leistungsverbesserung gebracht hat, verlangt nichts anderes als eine starke Spannung in der Rücken- und Schultermuskulatur. Wenn die Finger auf der Sehne entspannt werden und dadurch der Zugarm als natürliche Reaktion der Entspannung nach hinten fliegt, was natürlich nur möglich ist, wenn eine stete Muskelspannung im Rücken vorhanden war, dann ist einem perfekten Abschluß nichts mehr im Wege.

Man darf mich aber nicht mißverstehen, denn es wurden bemerkenswerte Ring- und Trefferergebnisse auch auf ganz andere Art und Weise erreicht, und es gibt wahrscheinlich immer noch andere Möglichkeiten. Aber ich möchte hier den Weg aufzeigen, der nicht nur leicht erkennbar ist, sondern auch am ehesten zum Ziel führt.

Wirklich gute Schützen verfolgen niemals die Pfeile beim Flug, hingegen stehen sie nahezu unbeweglich im sogenannten „Nachhalten“ da, bis sie das Einschlagen ihres Pfeiles in der Scheibe hören. Nur eine kritische Selbstkontrolle bringt den angestrebten Erfolg beim Bogensport!

Um einen weichen Abschluß wie beim „forward“ und „dead release“ zu erreichen, muß man auch unter der Nervenspannung des Turniergeschehens eine absolute psychische Selbstkontrolle mitbringen - hingegen verlangt dies der „Flying release“ nicht. Der weiche Abschluß erfordert eine absolut entspannte Muskulatur des Zugarmes und der Zugfinger - der „Flying release“ verlangt auch das nicht.

Bei allen drei erwähnten Abschlußmethoden ist aber ein Faktor gleich und sehr wichtig. Die Zugfinger der Abschlußhand werden bloß entspannt, dadurch geöffnet, und zwar deshalb, weil die Zugkraft des Bogens die Sehne nach vorne reißt. Es ist also nicht so, wie viele Schützen auf alte Zeiten noch glauben, daß man die Finger in der Absicht, die Sehne loslassen zu müssen, bewußt öffnet. Der richtige Schußvorgang schaut vielmehr so aus:

Der Bogen wird gespannt bis der Pfeil voll ausgezogen ist, dann zielt der Schütze. Jetzt ist alles für den Abschluß bereit. Dies wird den Zugfingern auf telegraphischem Wege durch Nervenimpulse mitgeteilt, und sie können sich entspannen. Die Sehne gleitet mit hoher Geschwindigkeit von den Fingern. Jedoch müssen für einen guten Abschluß die Nervenimpulse bestimmt, überzeugt und sicher sein. Es darf dann keine Unschlüssigkeit, kein Zögern und kein Zurückhaltenwollen geben.

Klingt das nicht recht einfach? Warum aber haben wir dann gerade mit dem Abschluß so große Schwierigkeiten? Die Antwort liegt ganz einfach in der Tatsache, daß wir die falschen Auslöser, die unseren Abschluß erst herbeiführen, entwickelt haben.

Der Abschluß ist gar nicht so wesentlich wichtig ist vielmehr der Auslöser des Abschusses. Ob wir es wissen oder nicht, es gibt da allerhand, das uns dazu bringt, di



Zen-Mönch:
Konzentrations-
übung vor und
nach dem Schuß.



„Es“ schießt und „Es“ trifft.
Der japanische
Bogenmeister spannt
den asymmetrischen Bogen
nach einem uralten, genau
einstudierten Ritual
und der Abschluß erfolgt
oft erst nach sehr langem
Verharren in der
nebenstehend gezeigten
Abschußstellung.

Finger zu entspannen. Und 99 Prozent der Bogenschützen verwenden den falschen Motivator. Da wird entweder die Nase, das Kinn, die Sehnenperle oder Kußperle (Höhenkontrolle!), der Klicker oder irgend etwas anderes, nur nicht das Richtige, angewendet und für den Abschluß ausgenützt. Der einzig einfache Grund, warum es der Schütze so schwer hat, im richtigen Augenblick, wenn also alles in Ordnung und bereit ist, abzuschießen, liegt darin, daß er sich systematisch dazu hintrainiert hatte, es anders zu tun. Die modernen Toxophilen haben also nichts anderes gemacht, als Stunde für Stunde dem Bogenschießen zu huldigen und bei dieser schönen Beschäftigung systematisch den falschen Abschlußauslöser eintrainiert. Innerlich haben sie noch auf ihre Tricks geschworen bis ja - bis sich dann allmählich der Bogen nicht mehr überlisten ließ, die Leistungskurve wiederum sank. Da kennt man zum Beispiel das sogenannte „Einfrieren“ - es ist die direkte Folge eines unrichtigen Abschlußmotivators. Meistens kommt dieses Phänomen beim fortgeschrittenen Bogenschützen vor, der durch eine Änderung eines Abschlußauslösers sozusagen vom Regen in die Traufe gekommen ist und wohl das eine Übel beseitigt, aber ein viel schlimmeres dafür eingetauscht hat, nämlich eben dieses „Einfrieren“.

Ein Amerikaner hat sich dazu folgendermaßen geäußert: „Können Sie das Rauchen aufgeben, nur weil sie auch Nägel kauen? Oder können Sie das Nägelbeißen loswerden, indem Sie Ihre Nase in Zeitungsneuheiten stecken?“ Natürlich nicht! Aber warum erlauben wir uns dann „einzufrieren“, wenn wir bloß den Klicker vom Auslöser unseres Abschusses unabhängig machen wollen? Es war ja nur ein Beispiel, aber mit theoretischen Erklärungen

Der Abschluß

von komplizierten seelisch-nervlichen Vorgängen beim Bogenschießen darf man einem Schützen nicht kommen. Besser ist es wohl, ihm den praktischen Weg zu weisen - ich weiß das aus eigener Erfahrung nur zu gut!

Der einzig richtige Weg, eine schlechte Angewohnheit zu verlieren, ist, sich eine gute anzugewöhnen. Auf unser Problem übertragen bedeutet das die Anwendung eines einzigen Abschlußmotivators, nämlich, daß wir einzig und allein auf eines zielen - auf die Mitte von der Mitte. Nur dann, wenn wir sicher sind, daß die Visiernadel auch wirklich in der Mitte ist, dann erst müssen wir trachten, daß sie auch hier totstill verweilt. Das ist der ganze Trick - die Konzentration auf die Mitte -, es ist auch das einzig richtige Signal dafür, daß alles für den Abschluß bereit ist. Dabei bleibt überhaupt kein Raum für irgendwelche Zweifel oder gar Unentschlossenheit. Ist das Visier absolut im Zentrum, so ist die Absicht positiv. Der Schütze kann ja für einen gelungenen Schuß keine bessere Ausgangsbasis mehr schaffen, der Hand wird signalisiert, und der Abschluß erfolgt dann auch augenblicklich ohne Verzögerung. Das ist er, der perfekte Abschluß der Meisterschützen.

Viele werden nun sagen: „Es ist doch unmöglich! Kein Bogenschütze der Welt ist so stark, daß er das Visier ganz ruhig in das Zentrum halten könnte, schließlich muß er doch 20 kg ziehen und das in oftmaliger Wiederholung!“ Damit haben die Zweifler ja recht; aber es geht nicht um die Frage des wirklichen Stillhaltens, sondern es geht lediglich darum, daß sich der Bogenschütze bewußt ist, worauf er zu achten hat und worauf sich seine Aufmerksamkeit im Speziellen zu richten hat. Ist der Schütze mit der Kontrolle des Visieres beschäftigt, werden auch andere Bogenschützenkrankheiten, wie zum Beispiel das Goldfieber, damit überwunden. Der Schütze kann - und das möchte ich mit Bestimmtheit behaupten - auf Dauer eine Zielgenauigkeit durch mehr oder weniger unkontrollierte Gegenbewegungen im Abschluß nicht ausgleichen. Es kann auch nur ein idealer Abschlußmotivator, wie ja das Zentrum einer ist, einen gleichbleibenden Abschluß garantieren.

Sollte ein Bogenschütze nach einigen Wochen eisernen Trainings einen solchen Abschluß dennoch nicht fertigbringen, dann besteht der Verdacht, daß die Zugkraft seines Bogens nicht seiner Körperkraft entspricht und er sozusagen „over-bowed“ ist. Präzises und langes Visieren verlangt natürlich schon eine gewisse körperliche Ertüchtigung und ein diesbezüglich ausgerichtetes Training ist unumgänglich. Ich werde in einem späteren Artikel näher darauf eingehen.

Jedem Schützen möchte ich aber zum Schluß das Üben des problemlosen Abschlußmotivators, dem Auslöser, der keine Korrekturen mehr erforderlich macht, sehr nahelegen, denn es bringt wirklich viele Ringe und ab jetzt nur mehr

„Alle ins Gold“.