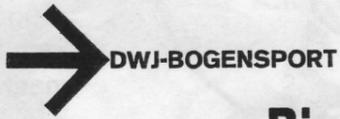


Wir wollen heute auf ein Kapitel im Bogensport zu sprechen kommen, das bei den meisten modernen Bogenschützen nicht nur wenig Beachtung findet, sondern auch oft nicht einmal als einen für die Treffsicherheit ausschlaggebenden Faktor angesehen wird. Das sogenannte Nachhalten oder „follow-through“, wie es im englischen Sprachraum genannt wird, ist aber als Komplex genauso wichtig wie die bereits von mir eingehend behandelten Begriffe: Ausgangsstellung, Bogengriff, Bogenarm, Verankerung und Abschluß. So wird jeder Bogenschütze, der ernsthaft gute Leistungen anstrebt, dem Gehen nach dem Abschluß genaue ungeminderte Aufmerksamkeit widmen wie den Tätigkeiten vor der Schußabgabe. Natürlich wird diese Aufgabe schon aus rein psychologischen Erwägungen heraus keine leichte sein. Wie schon Dr. Ferdinand Wegrostek in seinem früheren ausführlichen Artikel „Der Klicker“ exakt feststellte, muß der Schütze vor dem Abschluß eine echte Konfliktsituation meistern, nämlich genaues Zielen einerseits und möglichst rasches Lösen der hohen körperlichen Anspannung andererseits. Daraus geht auch schon hervor, daß dann naturgemäß nur sehr wenig psychische Kraft für die Selbstkontrolle nach dem Abschluß vorhanden sein wird. Trotzdem ist aber die Körperbeherrschung, die nach außen hin nur durch geringe und fließende Bewegungen sichtbar wird, für das Trefferbild von großer Wichtigkeit. Die Meinungen bezüglich der Methodik und Anwendung der Selbstkontrolle nach dem Abschluß gehen selbst bei Weltklasseschützen ein wenig auseinander, obwohl sich alle darüber einig sind, daß diesen Teil eines rechten Schusses genausoviel Aufmerksamkeit gewidmet werden muß wie etwa dem Zielen. Einige Trainingsmethoden von Spitzenschützen, die ich bei den Weltmeisterschaften 1965 in Vesteras und 1967 in Amersfoort selbst diesbezüglich befragen konnte, möchte ich im folgenden beschreiben: aber zuerst besuchen wir eine japanische Bogenschule in der das traditionelle Schießen noch unverfälscht und daher für uns sehr brauchbar geübt wird. Wie ich früher schon erwähnt habe, ist in Japan das Bogenschießen nicht nur ein sportliche Betätigung, sondern wir finden es hier eher als eine von tiefer Religiosität getragene Versenkungsübung. Und obwohl es dabei nicht so sehr wie für uns um das Treffen selbst geht, finden wir doch auch hier Parallelen. Wir wissen bereits, daß es die richtige Atmung ist, die spielerisch den Vorgang des Bogenspannens herbeiführt, eingeleitet durch einen „Tanz“ mit feierlichen Schritten und Verankerung vor dem Ziel. Ist nun über der Pfeil aufgelegt, der Bogen hochgenommen, verweilt der Schütze in höchster Spannung. Der Abschluß erfolgt irgendwann. Für ei-

nen Europäer ist das Warten am Anfang aufreibend; denn es erfolgt nie mit einer gewissen Regelmäßigkeit, sondern kommt meist selbst für den Zuschauer überraschend später aber gibt man das Warten überhaupt auf. Übrigens ist die totale Wunschlosigkeit ja das eigentliche Ziel, das angestrebt wird und erreicht werden soll. Aber, und das ist für uns wichtig, nach dem unerwarteten, blitzartigen Lösen des Schusses verharrt der Schütze in der Stellung, die er unmittelbar nach dem Abschluß eingenommen hat so lange, bis er nach langge-

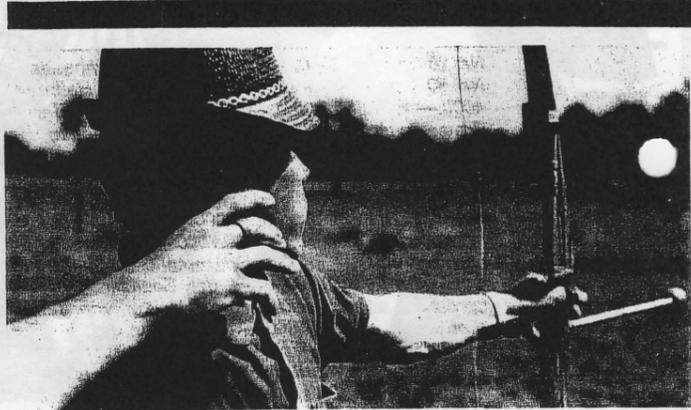
die Selbstkontrolle nach dem Abschluß auf das Trefferbild irgend einen Einfluß haben sollte, hat doch der Pfeil den Bogen schon längst verlassen. Obwohl es physikalisch irrelevant ist, zeigt sich aber doch im „follow-through“, wie weit sich der Schütze konzentrieren konnte. Wir wollen durch die Selbstkontrolle nach dem Abschluß nicht den Weg aus der Unendlichkeit zurück in die Gegenwart finden, sondern einzig und allein damit erreichen, daß wir den Schuß nicht schon vor seiner Geburt durch unkontrollierbare Vorbewegungen zu einem

fliegt aber so mancher Pfeil nicht dorthin, wo man ihn gerne haben möchte, und so kann man dann entlang der Schußlinie hin und wieder verzweifelte und vor allem auch resignierende Gesichter sehen. Der Schütze glaubt alles beachtet und auch in möglicher Vollkommenheit ausgeführt zu haben, dennoch sitzt der Schuß nicht in der Mitte der Scheibe. Nun, jeder Bogenschuß zeigt am Einschlag des Pfeiles als Resultierende einer Unmenge von Faktoren, die alle harmonisch in Einklang gebracht werden mußten, wie weit der Schütze diese



Die Selbstkontrolle nach dem Abschluß

PETER LUDWIG



Mit der Verschlusszeit von 1/1200 Sekunden wurde dieses Bild „geschossen“. Man kann deshalb die etwas unorthodoxe Sehnenbewegung erkennen. Leider braucht der Pfeil ca. 10mal so lange bis er nach dem Abschluß den Bogen verläßt. Der Schütze kann in diesem Zeitraum den Schuß noch durch Verreißen negativ beeinflussen. Die Selbstkontrolle nach dem „release“ deckt diesen Fehler auf.

dehntem Ausatmen wieder Luft holen muß. Dann erst, nachdem er das neue Leben wieder eingeatmet hat, ihm das Grün des Grases wieder in die Augen leuchtet und er das Zwitschern der Vögel wieder hört, dann erst läßt er die Arme sinken, verneigt sich vor dem Ziel und tritt vom Schießstand zurück. Wollen wir nun diese unverfälschten, das heißt in diesem Fall, die durch kein bewußtes Beherrschen der Reaktionen veränderten Bewegungen für uns auswerten, so müssen wir die Situation durch gerichtetes Denken und Handeln herbeiführen. Dabei möchte ich aber nicht unerwähnt lassen, daß die Asiaten einen solchen absoluten Schuß der beschriebenen Form in jahrzehntelanger Kleinarbeit aufgebaut haben. Diese Eintönigkeit kann einem Europäer kaum zugemutet werden. So muß er, um den Abschluß auch wirklich willenlos zu gestalten, bis zu fünf Jahre beinahe täglich im Abstand von zwei Metern auf die Strohrolle schießen. Ich frage: „Wem würde so etwas bei uns Freude bereiten?“

Mystifizierte Harmonie einerseits, berechnende Wissenschaft andererseits. Kein Argument der Welt würde in der Lage sein, einem modernen, mit allen physikalischen Gesetzen und Erkenntnissen vertrauten Menschen klar zu machen, daß

Fehlschuß stempeln. Jeder, der fotografiert, wird wissen und wahrscheinlich auch schon oft genug erlebt haben, daß ein Bild, welches mit 1/100 Sekunde geschossen wurde, auch verwackelt und damit unscharf sein kann. Beim Schuß mit einem Scheibebogen, dessen Zugkraft ungefähr bei 40 Pfund liegt, bleibt der Pfeil etwa 1/100 Sekunde lang auf der Sehne, nachdem der Schütze die drei Zulfinger entspannt hat. Wir wissen auch aus dem Artikel von Dr. Wegrostek über „Die Beziehung zwischen Zielgenauigkeit und Treffer beim Bogenschießen“, daß ein guter Schütze nahezu keinen Zielfehler haben darf. Was aber hilft dem Schützen ein noch so genaues Zielen, wenn er im letzten Augenblick, bedingt durch den Abschluß, noch verreißt. Diesen sehr häufig vorkommenden Fehler kann man m. E. nur durch den Trick des „follow-through“ überspringen, indem man seine Sinne beim Zielen schon auf das Nachhalten richtet. Viele gute Schützen stehen nach dem Abschluß noch bewegungslos da, bis der Pfeil die Scheibe erreicht hat. So geht der Vorgang des Zielens fließend in den Vorgang des Nachhaltens über, ohne daß durch die Motorik des Abschusses die Harmonie gestört worden wäre. Trotz konzentriertem Bemühen

Faktoren beachtet hatte, beziehungsweise als Summe in den Schuß legen konnte. Der Bogenschütze hat also im Training mit dem Bogen eine riesige Anzahl an Erfahrungswerten gesammelt wie ein Computer gespeichert und könnte somit bei Berücksichtigung aller Werte einen absoluten Zentrumschuß vollbringen. Da aber die Erfahrungswerte so komplex sind, kann sie der Schütze natürlich bei keinem Schuß vollständig verwerten. Er muß sich auf wesentliche Punkte konzentrieren, deren Nichtbeachtung in sogenannten „Fehlertabellen“ festgehalten wurden. Wiewohl ich auch auf diese Fehlertabellen einmal näher eingehen werde, die für jeden einzelnen Schützen nur bedingten Wert haben und natürlich auch niemals vollständig sein können, möchte ich doch besonders auf die wenigen, wesentlichen Punkte, wie sie von mir in den vorangegangenen Artikeln aufgezeigt wurden, hinweisen und bei konsequenter, konzentrierter und bewußter Anwendung des Letzten, des „follow-through“, müßte jeder Schuß seinen positiven Abschluß finden. In der Tat war es auch oft so, daß ein resignierender Schütze, von seinem Trainer nur auf das Nachhalten aufmerksam gemacht, sofort seine alte Form wiedergefunden hat.

Meister zu werden bedeutet nicht immer nur gute Schußergebnisse zu erbringen, sondern bedeutet auch, ein guter Psychologe zu sein. So hat einmal Charles Sandlin, Weltrekordinhaber der Doppel-FITA seit 1963 mit 2332 Ringen, erwähnt, daß er bei jedem Schützen, der sofort nach dem Abschluß die Bogenhand sinken ließ, wußte, daß dieser nicht nur den Schuß, sondern auch das Turnier aufgegeben hatte; gerade dann aber begann Sandlin zu kämpfen - und er gewann. Also, ohne korrekten "follow-through" kein Sieg. Auch

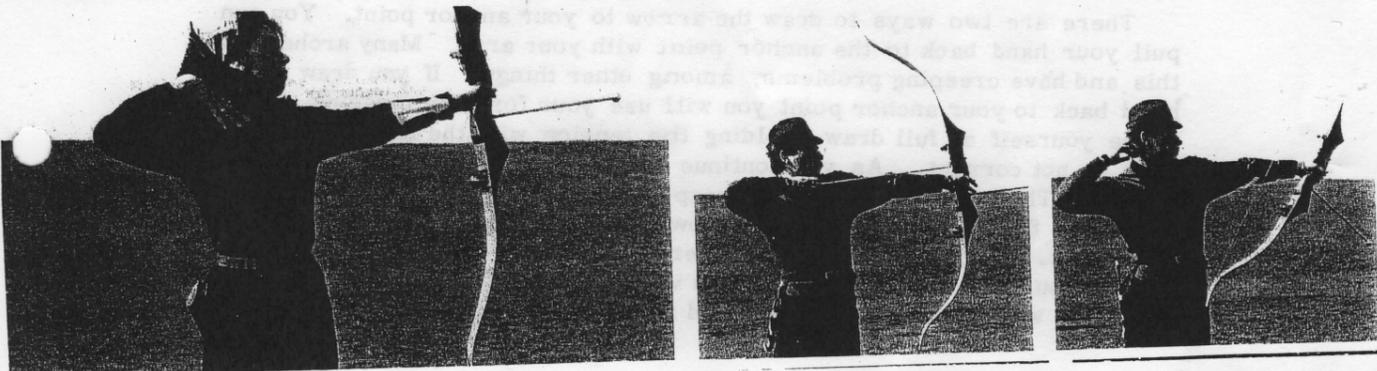
ton, Weltmeister 1961, überwindet das Verlangen, dem Pfeil bei seiner Reise zuzuschauen, indem er das Visier auch nach dem Abschluß noch genau ins Zentrum zu halten trachtet. Natürlich ist auch ihm das unmöglich; aber das Bestreben und der Gedanke allein genügen schon, die Reaktionsbewegungen im Abschluß zu verringern, so daß dann nur eine kleinere Streuung zu verzeichnen ist.

Mit dem Apfel auf dem Kopf.

Niemand darf auf Grund des Titels annehmen, daß ich den sagenhaf-

Langbogen aus Eibe, über 2 m lang mit dem nahezu meterlangen Pfeil, trug bis zu 500 m weit mit einer Schießgeschwindigkeit, die die der Armbrust um das Dreifache und die der damaligen Feuerwaffe um das 36fache überstieg. Die Schußfolge und Treffsicherheit der gesuchten und gefürchteten Bogenschützen aus Wales sowie die Durchschlagskraft des Pfeiles wurden erst in der Mitte des 19. Jahrhunderts von den modernen Handfeuerwaffen erreicht. Wegen seiner Überlegenheit und bei dem Mangel an Schießpulver in England fand der

den Chronisten sehr übertrieben wurden), sind uns ja hinlänglich bekannt, aber wie können wir etwas mehr Präzision in unser modernes Bogenschießen bringen? Vielleicht mit Hilfe eines kleinen Tricks? Verdrehen wir nämlich die Geschichte vom Tellschuß etwas und legen uns selbst den Apfel auf den Kopf, so haben wir schon eine gute Möglichkeit der Selbstkontrolle. Bleibt nämlich der Apfel nach jedem Abschluß auf dem Kopf, dann haben wir das Zeug für einen Klaseschützen, können wir das aber erst einmal mit einem Tennisball, dann



Ein fixes, nicht zu umfangreiches Programm, das sich der Schütze in vielen Trainingsstunden zusammengestellt hat, soll ihm helfen. Fehler, die sich immer wieder einschleichen wollen, zu bekämpfen. Den letzten Punkt dieses Programms sollte das „Nachhalten“ einnehmen.

Einen guten Schützen erkennt man schon von weitem am „follow through“. Man beachte den Bogenarm, der sich nach dem Abschluß noch um keinen Millimeter gesenkt hat. Der Schütze steht so lange bewegungslos da, bis er den Einschlag seines Pfeiles in der Scheibe hört.

aus dieser Erkenntnis können wir lernen. Weiter meinte auch Sandlin, er müsse zwischen den Pfeilserien immer wieder seine Augen am Grün des Grases ausruhen und erholen, und er dürfe auf keinen Fall den Blicken seiner Konkurrenten mit Blicken folgen. Außerdem müsse er sich vor jedem Schuß einreden, die Scheibenseiten ohnehin nah und groß, er könne also das Zentrum leicht treffen. Auch selbst dürfe er niemals seinen eigenen Pfeilen nachsehen, tat er es dennoch einmal, so wußte er ganz genau, wo er diesen Schuß auf der Scheibe zu finden hatte, nämlich rechts oben. Ich glaube es ihm!

Die Schlußfolgerung ergibt: „Reaktionen knapp nach dem Abschluß haben ihre geistige Wurzel schon vor diesem und zeigen ihre Auswirkung im Fehlschuß.“ Aber nicht nur Charles Sandlin darf seinen Pfeil im Fluge nicht beobachten, auch Victoria Cook, Weltmeisterin 1963, Al Muller, der sich für jede Weltmeisterschaft der Amateure einen Platz in der US-Nationalmannschaft erkämpft, und Joe Thornton bestätigten mir das Gleiche. Thorn-

ten Apfelschuß des Schweizer Helden Wilhelm Tell in direkten Zusammenhang mit unserem Bogenschießen bringen möchte. Wir wissen ja, daß dieser von Friedrich Schiller in seinem Drama verherrlichte Kunstschuß mit einer Weiterentwicklung des Bogens, nämlich einer Armbrust, abgegeben wurde. Wir wissen auch, daß der Kreuzbogen nur eine Übergangsform im Mittelalter war, die dann zusammen mit dem Bogen im 18. Jahrhundert durch die Feuerwaffe total verdrängt wurde. Die Armbrust - auch „Stahel“ genannt - war aber eigentlich nie ein ernstster Konkurrent für den Bogen; denn obwohl mit ihr auch körperlich schwächere Männer gute Trefferergebnisse erzielen konnten, weil ja das Spannen, Halten und Lösen des Schusses von einem Mechanismus übernommen wurde, hatte ihr gegenüber der Bogen doch einen enormen Vorteil, nämlich seine schnellere Schußfolge. Dazu möchte ich erwähnen, daß in der englischen Marine zur Zeit Drakes noch der Bogenschütze einen weit größeren Gefechtswert als die Kanone hatte. Der englische

Bogen noch bis 1627 Verwendung. Im englischen Heer unter Königin Elisabeth I. (1558 - 1603) waren von 28000 Mann Fußvolk noch 20000 Mann Bogenschützen und nur 2000 Arkebusier, also Schützen mit Pulvergewehren. Um noch einen Vergleich mit der Armbrust zu bringen, möchte ich die Schlacht von Crecy im August 1346 erwähnen, die Edward III. mit seinen 10000 Kriegen gegen das französische Heer, welches aus 60000 bestand und dabei 10000 Armbrustschützen aus Genua enthielt, siegreich beenden konnte. Die englischen Bogenschützen schossen mit tödlicher Genauigkeit - ihre Bögen hatten eine viel größere Reichweite als die Armbrüste, auch konnten sie schneller schießen, und ihre schweren Pfeile durchschlugen die Rüstungen der Genuesen als wären sie aus Papier gefertigt. In dieser Schlacht verlor die Franzosen annähernd 32000 Mann, die Engländer hingegen hatten nur geringe Verluste zu beklagen. Die Leistungen, die im Mittelalter mit dem Bogen vollbracht wurden (und wie wir wissen, oft auch von

ist dem künftigen Weltmeister nichts mehr im Wege! Wahrscheinlich wird aber bei den ersten Versuchen der Apfel gleichzeitig mit dem Schuß vom Kopfe fallen. Durch beharrliches Üben und vor allem Konzentrieren auf das Nachhalten kann aber in kürzester Zeit eine kultivierte Schießtechnik erreicht werden. Apropos kultiviert!

Ethnographische Filme haben es mir bestätigt, daß auch südamerikanische Indios zum Beispiel niemals beim Bogenschuß ihren Blick vom Zielpunkt wenden. Nach dem Abschluß verfolgen auch sie nicht den Pfeil, sondern fixieren sozusagen das Opfer und warten nur auf den Einschlag des Pfeiles. So müssen selbst moderne Bogenschützen ein „argumentum a minoris ad maioris“ zugeben. Viele werden auch jetzt noch meinen, daß ich das Geschehen nach dem Abschluß überbewerte; aber das hohe Leistungsniveau derer, die im korrekten „Nachhalten“ den gekonnten Bogenschuß das Tippen auf das i setzen, wird sie überzeugen. Damit für die Zukunft

„Alle ins Gold“