



Toxophile Kenntnisse mußte der archaische Künstler haben, der diesen Hoplit (= schwerbewaffneter Krieger) vom Aphäatempel in Ägina schuf.

BOGENSPORT DWJ

TEXT UND ABBILDUNGEN: HANS-PETER LUDWIG

Die Verankerung

Schwierigkeiten. Aber es gibt noch andere. Zum Beispiel verleitet eine Verankerung, die dem Bogenschützen nicht gestattet, die Sehne fest ins Gesicht, und zwar in einer direkten Linie zum Zielauge, zu ziehen, zu Links- und Rechtsschüssen. Aber eine solche, die dem Schützen erlaubt, seine Rückenmuskeln zu entspannen und die den Kieferknochen die Zughand mit der Sehne zurückhalten läßt, kann man nur seinem ärgsten Feind lehren!

Was macht nun also eine gute Verankerung aus? Egal, wo sie sich am Gesicht des Schützen befindet und wie er sie gestaltet, muß sie folgende Punkte berücksichtigen:

1. Es muß die Sehne so nahe wie möglich zum Auge gebracht werden können, wobei einer oder mehrere Punkte am Gesicht fest berührt werden sollten.
2. Der Schütze muß den Daumen in völlig entspannter Manier in der Handfläche halten können, und zwar so, daß die Hand ganz ohne Spannung ausgestreckt ist.
3. Die Verankerung muß dem Schützen erlauben, die Sehne gegen das Gesicht mit den Rücken- und Schultermuskeln zu spannen und nicht mit dem Unterarm, der Zughand oder dem Kieferknochen.
4. Der Schütze muß bei jedem neuen Schuß die Sehne in immer gleicher Art mit dem Zielauge und dem Bogen in Einklang bringen können.
5. Es muß aber auch die Verankerung so gestaltet sein, daß weder Pfeil noch Sehne beim Abschluß die Nase oder einen anderen Fixpunkt am Kopf streifen oder gar verletzen, so daß nämlich das bekannte Kopfwegreißen erst gar nicht entstehen kann.

Wenn nun ein Bogenschütze darangeht, sich einen Ankerpunkt auszusuchen, so soll er sich nicht für das entscheiden, was vielleicht bequem, aber nicht richtig ist. Er unterliegt dann einer Täuschung.

Jede Verankerung soll fest und kräftig sein. Die Zughand muß sozusagen „durch den Kieferknochen“ gezogen werden, und wenn man das seitliche Anlegen der Sehne am Kopf bevorzugt, muß man so nahe wie nur möglich zum Hals ziehen. Die Sehne wird natürlich etwas ins Fleisch pressen, aber damit erreichen wir dann auch höchste Gleichmäßigkeit. Durch das feste In-das-Kinn-und-Nase-Ziehen der Sehne eliminieren wir eine gewaltige Fehlerquelle und Inkonzanz, nämlich den Pfeilauszug. Zudem entstehen dadurch auch weniger seitliche Abschlußfehler. In engstem Zusammenhang mit der Verankerung steht nun auch der sogenannte „deep hook“, von dem nur wenige Bogenschützen wissen, noch weniger ihn je versucht haben und nur ganz wenige ihn auch wirklich anwenden. Darunter versteht man aber nichts anderes als das Festsetzen der Zughandfinger auf der Sehne unter Rücksichtnahme auf das

Zu den Abbildungen auf der linken Seite: Die feste Verankerung unter dem Kinn ermöglicht erst die richtige Muskelspannung im Rücken. Die Finger werden nach der »mediterranen« Methode, die eigentlich keltischen Ursprungs ist und nicht, wie man sehr lange annahm, aus dem Mittelmeerraum stammt, so auf die Sehne gesetzt, daß die Nocke des Pfeiles zwischen Zeigefinger und Mittelfinger geklemmt wird. Größte Sicherheit gewährleistet der sogenannte »deep hook«, wobei der entspannte Daumen in der Handfläche die Spitze des Mittelfingers berührt.

heiten, sondern um die präzise Möglichkeit, mehrere Schüsse unter gleichen Voraussetzungen abzugeben. Kontrolliert man aber nun unter diesem Gesichtspunkt die verschiedenen Verankerungen, kommt man schließlich zu dem Schluß, daß die meisten Arten eigentlich nur Fehlerquellen vorbereiten. Zum Beispiel gibt es da die Verankerung, durch die die Handfläche ganz geöffnet wird, wobei der Daumen an der

Schläfe liegt. Diese wird besonders von manchen Feldschützen bevorzugt. Sie verleitet aber zu Auswärtsabschüssen, die eine größere Seitenstreuung ergeben. Genauso schlecht ist eine Verankerung, die nur eine gekrümmte, schalenförmige Abschlußhand zuläßt, die wiederum bewirkt, daß sich die letzten Fingerglieder im Abschluß nicht ganz ausstrecken können. Viele Schützen kommen durch eine solche Verankerung in

Die Verankerung

FORTSETZUNG VON SEITE 145

Gefühl der Sicherheit. Den schönsten Abschluß könnten wir erreichen, wenn wir das Pfeilende nur zwischen Daumen und Zeigefinger einklemmen. Auf diese Art kann man aber nur ganz schwache Bögen spannen. In Asien, wo die Kunst des Bogenschießens ihre größte Verbreitung fand, wurde die Technik des Daumenschusses angewendet. Sie bestand darin, daß der Daumen der Zughand einen Haken um die Sehne formte, auf den die Nocke des Pfeiles gesetzt wurde. Der Zeigefinger lag nun über dem Daumen und drückte den Pfeil leicht gegen den Bogen (der Pfeil wurde auf der rechten Seite des Bogens aufgelegt). Für den Abschluß brauchte der Bogner nur den Zeigefinger zu strecken, und die Kraft des Bogens riß dann den Daumen auf. In Westeuropa und Amerika aber verwendet man Zeige-, Mittel- und Ringfinger für das Spannen des Bogens; die Nocke des Pfeiles wird zwischen Zeige- und Mittelfinger geklemmt. Obwohl diese Methode vom rein theoretischen Standpunkt aus gar keinen deal ausgewogenen Abschluß garantieren kann, wird sie auf der ganzen Welt von allen modernen Scheibenschützen angewendet. Nur die Weitschützen, die in ihrem Sport eine eigene Disziplin sehen, verwenden zum Spannen der Sehne und für den Abschluß einen eigenen Lederriemen. Die Fingerspitzen der Zughand bei Anwendung der mediterranen Methode, die den Druck der Sehne aufnehmen müssen und ohne Schutz schon nach wenigen Schüssen wund sein würden, werden durch einen besonderen Lederfleck, genannt „Tab“, oder Schießhandschuh geschützt. Die Asiaten verwendeten einen Daumenring, der sowohl aus Gold oder Edelstein als auch für die einfachen Krieger aus Holz oder Knochen gefertigt war. Hinter ihn wurde die Sehne gelegt und er half die Belastung zu verteilen. Die Japaner schießen heute noch

in ihren traditionellen Bogenschulen mit dickgefütterten Daumenhandschuhen.

Nun aber zum „deep hook“ — frei übersetzt dem tiefen Einhängen der Zugfinger. Dabei werden die ersten Fingerglieder fest um die Sehne gelegt, so daß der Daumen den Mittelfinger berührt. Am Anfang wird man sagen: „Das geht nicht, ich komme doch niemals von der Sehne los!“ Aber es ist ganz anders. Bei Anwendung des „deep hook“ wächst nämlich das Gefühl der Sicherheit und die bekannten, ungewollten „Schnappschüsse“ fallen weg. Außerdem kann der Schütze seinen Zielvorgang verlängern, weil in ihm das Bedürfnis zum Abschluß, zum Lösen der Spannung, etwas vermindert wird. Es gibt eigentlich keine negativen Auswirkungen durch das feste Einhängen, aber es bringt viele Fehler an den Tag. So würde es nämlich nahezu unmöglich sein, ohne Verwendung der Rückenmuskulatur oder durch nach vorne Aufmachen im Abschluß einen ruhigen Pfeilflug oder ein gutes Trefferergebnis zu erreichen. Jedem Schützen, der das feste Einhängen anwendet, garantiere ich aber, daß er dadurch das richtige Bogenspannen mit der Rücken- und der Schultermuskulatur erlernt, worin nämlich im Endeffekt das Geheimnis des guten Abschusses liegt.

Wenn wir richtig, konsequent und mit der größten Genauigkeit schießen wollen, dann mit der Rücken- und Schultermuskulatur, nicht aber mit unseren Händen oder Armen. Kommt da nämlich einer und sagt: „Ich schieße mit meinem Rücken ab und nicht mit meinen Händen“, dann bitte nennen Sie ihn keinen Narren; er hat es richtig erfaßt! Aber darüber werden wir eingehend im Kapitel „Abschuß“ in der nächsten Ausgabe des DWJ diskutieren.

Für die Entwicklung einer guten Verankerung wissen wir nun, daß sie fest gegen das

Gesicht und mit möglichst vielen Berührungspunkten zwischen Sehne, Zughand und Kopf gerichtet sein soll. Aber es darf keine Muskelspannung in der Abschlußhand — das gilt auch für den Unterarm — entwickelt werden. Vom Ellbogen bis zu den Fingerspitzen der Zughand soll kein Muskel verwendet werden, um die Sehne zu spannen. Man könnte diese Situation vielleicht mit einem Zahnarztbohrer vergleichen. Dort nämlich gibt es für alle beweglichen Teile des Bohrers nur eine Kraftquelle, das ist der Motor, und einen Kraftaustritt, das ist die Bohrspitze. Alle anderen Mechanismen sind einzig und allein nur dafür da, eine Richtungsänderung möglich zu machen.

Für uns ist nun als Kraftquelle im Auszug die Rückenmuskulatur anzusehen, und die Abschlußfinger sind der Kraftausgang. Die Punkte dazwischen, wie Gelenk, Ellbogen und Schultern, sind nur für die Richtung ausschlaggebend. Man möge sich das ungefähr so vorstellen, daß ein unsichtbarer Draht am Zugfinger befestigt ist, der durch Handgelenk, Ellbogen und Schulter zum Rücken läuft. Dieser imaginäre Draht zieht durch Muskelkontraktionen im Rücken den Arm in seine Position und hält ihn dort unter starker Spannung bis zum Augenblick des Abschusses. Die nachwirkenden Kontraktionen ziehen die Hand nach dem Abschluß aus der Verankerung in einer sanften, mühelosen Bewegung am Gesicht vorbei bis hinter den Kopf. Unterdessen fliegt der Pfeil seinem Ziel entgegen.

Zusammenfassend möchte ich nun über die Verankerung sagen, daß es im Prinzip egal ist, wo und wie sie der Schütze an seinem Gesicht vornimmt, wenn er nur die fünf vorher erwähnten Punkte berücksichtigt. Und nun bis zum nächsten Kapitel über den Abschluß

„Alle ins Gold!“

