



Der 30-Minuten Coach

Wie lernt man einem Anfänger in kurzer Zeit die Grundzüge des traditionellen Bogenschießens?

Firmen, Kegelclubs, Geburtstagsfeiern haben eines gemeinsam, wenn es ums Bogenschießen geht: Die meisten haben überhaupt keine Ahnung, wie es geht. Woher sollen sie auch das Know-how haben? Es sind ja in der Regel keine Bogenschützen. Und jene, die im Urlaub in einem Club mit dem Bogen in Berührung gekommen sind, glauben zwar, dass sie es wissen; ist aber nicht so.

Beobachtet man so manchen „Animateur“, wie er seinen komplett unerfahrenen Schülern nun versucht, die Grundkenntnisse beizubringen, versteht man auch, warum es so viele dann nicht richtig umsetzen können. Was sind nun die größten Fehler?

Fehler Nr. 1: Lange historische Einführung

Auch wenn es für den Animateur, Instruktor (oder wie man ihn oder sie immer auch nennen mag) selbst von Interesse ist, wird es jemanden, der nur einmal in fünf Jahren den Bogen in der Hand hat, eventuell nicht so wahnsinnig interessieren. Also sollte man diesen Aspekt nur dann ansprechen, wenn wirklich ein Interesse von allen daran besteht.

Fehler Nr. 2: Den gesamten Schussablauf im Stück erklären

Wenn Sie den Neulingen den gesamten Schussablauf am Beginn erklären, werden Sie ihn/sie absolut überfordern. Auch wenn für Sie selbst jede Einzelheit von Bedeutung ist, braucht der An-

fänger nicht jedes Detail zu kennen; wissen wird er es nachher sowieso nicht.

Fehler Nr. 3: Die Zieltechnik z.B. instinktives Zielen genau erklären

Auch wenn der Zielvorgang beim Bogenschießen nicht unwesentlich ist, wird es der Neuling nicht einordnen können und damit auch gleich verstehen und umsetzen können. Z.B. setzt instinktives Zielen intensives Üben voraus. In zwei bis drei Stunden wird man es aber nicht umsetzen können.

Fehler Nr. 4: Gleich mit einem (ev. sogar zu starken) Bogen beginnen

Natürlich will der Kegelclub „Alle Neune“ sofort die Pfeile fliegen lassen. Um den Bewegungsablauf aber zu er-

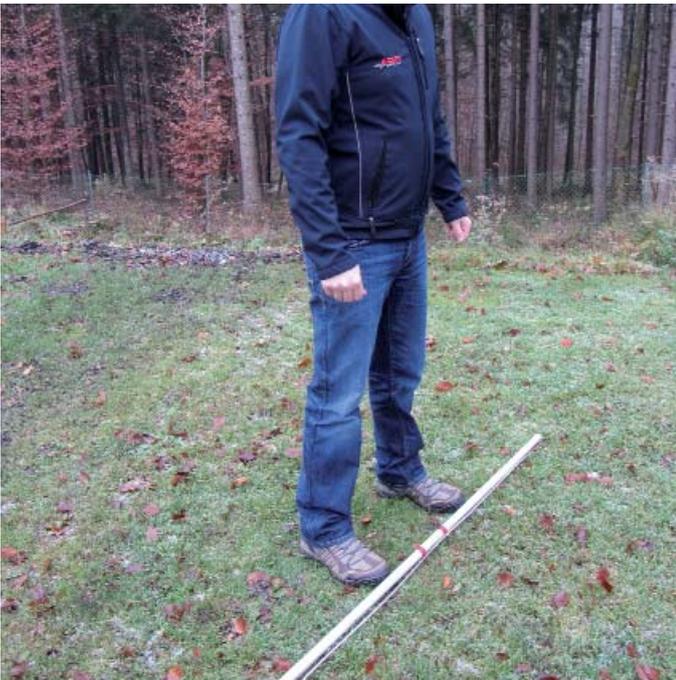
lernen, ist es vernünftig, nicht sofort mit dem Bogen, sondern mit einem Ersatzgerät zu beginnen. Erst dann soll der Schussablauf mit dem Bogen geübt werden.

Vorbemerkung

Der Schussablauf wird in einzelnen Teilschritten erklärt und auch immer wieder geübt (Teillernmethode). Wichtig ist dabei, dass der Schussablauf immer vom ersten bis zum letzten Schritt geübt und durchgeführt wird. Als Bögen sind sicher Recurves mit einem Zuggewicht von maximal 25 Pfund sinnvoll.

Ablauf bei jedem Lernschritt:

- Zeigen
- Üben
- Rückmeldungen und Tipps zu Verbesserungen geben

1**2**

Schritt 1: Stand einnehmen

Gerät: Rohrbogen

Dauer: 3 min

3 bis 5 Wiederholungen

Erklären und zeigen Sie nur den parallelen Stand und zwar so, dass Ihr Schützling es auch versteht. „Die Verlängerung der Fußspitzen zeigt genau ins Ziel.“ Unterschiedliche Varianten zu erklären ist hier fehl am Platz.

Damit gewährleistet ist, dass der Stand dann auch parallel ist, wird der Bogen an die Fußspitzen gelegt und dann überprüft, ob der Stand auch parallel ist.

Übung: Ziel suchen – parallelen Stand einnehmen – Rohrbogen an die Fußspitzen legen – Richtung überprüfen.

Schritt 2: Auszug ohne Bogen

Dauer: 3 min

3 bis 5 Wiederholungen

Um Bogen-, Zugarm, Ellbogen und Schulter richtig zu positionieren, wird zuerst eine Übung ohne Bogen durchgeführt.

Bogenarm und Zugarm werden zuerst seitlich vom Körper gestreckt waagrecht gehalten. Dann wird die Zughand zum Ankerpunkt (d. h. Mittel- oder Zeigefinger genau an den Mundwinkel) geführt.