

Biomechanik

Wie funktioniert die Sportbewegung
Bogenschluss?

Wie reagiert der Körper auf das Gerät,
wie steuert der Körper die Maschine?

Wir suchen

- Eine möglichst einfache Technik
- Leicht reproduzierbar
- Präzise
- Ökonomisch (minimierter Kraftaufwand, geringer Stress)
- Mit geringsten möglichen Risiken für die Gesundheit

Standardtechnik

- Der rote Faden durch unsere Lehre
 - Heräsie: Wir müssen das beste für unseren Schützling suchen und des öfteren vom Standardweg abweichen, wenn wir dessen spezielle Möglichkeiten beachten.
- Ziel ist nicht der Stil, sondern das Treffen.

Wir teilen den Schützen in 3 Teile

- Lafette Rumpf bis unter die Brustmuskeln
- Kanone Arme + Schultergürtel
- Kontrollvorrichtung Kopf

Der Schuss wird von unten nach oben aufgebaut

- Fußstellung
- Standbreite
- Öffnungswinkel des Standes
- Schwerpunktlage in der Stützfläche
- Beine und Becken
- Kniewinkel
- Beckenstellung

Der untere Rumpf

- Stellung in Bezug auf das Becken
 - Verwringung
 - Lean out
 - Bauchspannung

Die Rolle der Atmung beim Aufbau des Schusses

- Atmen zum Mindsetting
- A. beim Heben der Arme
- A. bei Aufziehen
- A. beim Transfer
- A. Bei der Exekution
- A. beim Nachhalten
- A. nach dem Schuss

Arme und Schultern

Die Powerunit

- Bogenhand und Zughand platzieren
- Höhe des Anhebens
- Startposition für den Zug
- Ansteuern der Ankerposition
- Lasttransfer auf das hintere Schulterblatt
- Stabilisieren der vorderen Schulter
- Die Zugkraftlinie
- Lösen
- Nachhalten

Der Kopf kontrolliert alles

- Sitz der motorischen Steuerung
- Kontrolle des Auszugs und der Zielansprache

Durch die Kopfhaltung

Mittels der Augen

Mittels Berührungsempfindung

In den Referenzzonen und Zugfingern

Günstige Voraussetzungen

- Der Kopf führt zunächst nur eine horizontale Drehung Richtung Ziel aus (kein Kippen vor-rück oder links-rechts)
- Anschließend wird er seitlich Richtung Brust geschoben
- Die Pupillen sind mitten in den Augenöffnungen, die Ohren auf gleicher Höhe.

Die Zugkraftkurve

- Läuft optimaler Weise
 - Durch die Druckzone der Bogenhand
 - Zwischen Mittel- und Zeigefinger der
 - Zughand
 - Ellbogenspitze des Zugarms
 - Und durch die Referenzzone