



Leistungstraining Ideen und Inputs

Ausrichtung

1 Thema

Die Ausrichtung des Körpers – Sie muss korrekt vorbereitet, ausgeführt und bewertet werden können um einen sehr wichtigen Grundstein der Schiessform und des Schiessablaufes korrekt trainieren zu können.

2 Positionierung im Ablauf

Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3	Schritt 4
(✓)	✓ ✓ ✓ (✓)		

3 Aufwand

Mittel bis hoch: Je nach Körperkontrolle.

4 Input und Erklärung

Die Ausrichtung ist an sich eine einfache Sache, denken wir: Wir sind ja in der Lage im täglichen Leben unseren Körper zu drehen und auszurichten wie es uns beliebt. Dennoch sehe ich bei vielen Schützen immer wieder grössere Problem, die oftmals auf ein nicht/falsch/zu wenig gemachtes Ausrichten zurückzuführen sind.

4.1 Theorie

Bei der Ausrichtung wird die Kräftelinie erstellt.

Die ist **gerade** Linie von **Druckpunkt → Frontschulter → Zugschulter**. Diese gerade Linie ist so wichtig, weil die Druckkräfte vom Bogen her auf den Körper in dieser Linie entlanglaufen. Haben wir dort einen Knick drin, kann die anliegende Kraft den Körper an diesem Knickpunkt "zusammenfallen". Normalerweise kann dies zwar mit aufgebracht Muskelkraft verhindert werden, es ist aber alles andere als stabil und reproduzierbar: Je nach Tagesform, Ermüdung während dem Turnier/Training, Fokuspunkt und Körperkontrolle variieren nebst der Auszugslänge (Viel Spass mit dem Klicker!) folglich daraus auch die Körperhaltung, Schussdynamik, Timing und schlussendlich auch zu einem gewissen Grad die Schiessrichtung an sich.

4.2 Richtiger Zeitpunkt zum Erstellen der Ausrichtung

Die Ausrichtung sollte teils bereits im Schritt 1 gemacht werden oder zumindest vorbereitet werden. Dies ist auch der ideale Zeitpunkt für die Ausrichtung der Hüfte.

Je weniger Kraft auf der Linie herrscht, desto einfacher ist es, den Oberkörper korrekt auszurichten. Je später im Ablauf die Ausrichtung gemacht wird, desto mehr hat dies störende Einflüsse auf andere Aspekte wie Schulterhöhen, Beckenausrichtung, Fokus, Dynamik. Entweder kommt man bereits vollständig ausgerichtet aus dem Schritt 1 raus (Eher für versierte und gute Schützen) und kontrolliert im Schritt 2 nur noch, oder man richtet im Schritt 2 "Ausrichten" den Oberkörper vollständig aus. Dabei ist anzumerken, dass ein Vor-Ausrichten des Körpers im Schritt 1 sehr von Nutzen ist und empfohlen wird: Diese Ausrichtung ist vorallem Hüfte und Oberkörper zusammen. Dies heisst, dass der Oberkörper zur Hüfte NICHT verdreht ist; die Hüfte zu den Füßen aber einen gewissen Winkel hat. Dieser Winkel sollte in etwa die Hälfte des Winkels sein, welcher die Schultern zum SCHLUSS gegenüber den Füßen haben wird.

4.3 Die korrekte Ausrichtung der Schulterpartie / Oberkörper

Die Ausrichtung ist NICHT nur mit den Schultern. Sie wird mit dem Oberteil des Oberkörpers gemacht: Drehregion ist der Bauch/Magen. Denkt dabei von der Schulterregion als Holzbalken: Den könnt ihr nicht biegen oder brechen. Nur als Ganzes drehen und bewegen. Wenn eine Seite/Schulter was macht, so macht sie dies nicht alleine: die andere Seite wird auf die Gegenseite bewegt.

Ziel ist es, im Schritt 2 eine **GERADE** Linie und Ausrichtung des Oberkörpers zu haben: Vom Druckpunkt → Mitte Bogenschulter → Mitte Zugschulter ist eine **GERADE** Linie gebildet.



4.4 Ausrichtungsverteilung über den Körper

Stellt euch ein Tuch vor, das man verdreht: Die Drehung ist über die ganze Länge gleichmässig verteilt. Es ist nicht bis in die Mitte gerade und dann in der oberen Hälfte die ganze Verdrehung. Mit dem Körper ist es ähnlich: Die Hüfte sollte rund die Hälfte der Drehung aufweisen welche die Schulterpartie aufweist.

- Schultern 100% der Endausrichtung
- Hüfte 50% der Endausrichtung der Schultern
- Füße 0% der Endausrichtung

Achtung: Ist die Hüfte im Schritt 1 ausgerichtet worden, bleibt sie fix und sollte sich nicht mehr ändern. Das Ausrichten des Oberkörpers ist in dem Falle im Schritt 2 NUR der Oberkörper ohne weitere Drehung der Hüfte.

Wurde kein Vor-Ausrichten gemacht (Warum nur?? 🤔), so muss sowohl die Hüfte wie auch der Oberkörper in einem Aufwisch korrekt positioniert und ausgerichtet werden im Schritt 2.

5 Zu Beachten

- Ein Ausrichten kann auch zu viel des Guten sein und die Ausrichtung des Oberkörpers dreht sich zu stark rein (Im Uhrzeigersinn im oberen Bild). Die Bogenschulter tendiert dann zu weit in Richtung Zughand und hoch zu kommen. Dies ist dann auch nicht mehr stabil und hat z.B. zur Folge, dass sehr oft mit der Sehne am Arm touchiert wird.
- Seid sicher, dass ihr erst in den Schritt 3 "Kontakt" geht, wenn ihr euch vergewissert habt, dass die Ausrichtung korrekt und gut ist. Wenn die Ausrichtung nicht ideal ist, scheut euch nicht, abzusetzen und neu aufzubauen.
- Nochmals: Denkt mit dem Oberkörper als Ganzes und nicht mit den Einzelschultern individuell beim Ausrichten!
- Mit dem Sehnenarm einfach weiter ziehen ist NICHT = Ausrichten! Ausrichten ist mit dem Körper. Dadurch verliert ihr nur die Ausrichtung und gewinnt nichts.
- Mit der Ausrichtung wird in erster Linie die Kräftelinie erstellt. Die Zuglinie profitiert davon sicherlich auch, ist aber eher ein added Benefit und nicht die Hauptauswirkung.

6 Übungen

6.1 Übung 1

Kurzdistanz, Ohne Scheibenbild

Richtet euch bereits im Schritt 1 teilweise aus: Als spätem Punkt im Schritt 1 dreht ihr den Oberkörper ein bisschen ein.

Beobachte:

- Wie viel ist praktisch um später im Schritt 2 den Oberkörper nur noch "fertig" auszurichten und nicht mehr den ganzen Weg.
- Was hat das Vor-Ausrichten im Schritt 1 für Auswirkungen auf die Position der Bogenschulter in Betracht der Höhe? Kannst du die Bogenschulter tiefer halten, wenn du etwas vor-ausgedreht hast?

Vergleiche jeweils 3 Pfeile mit Vor-Ausrichtung und ohne Vor-Ausrichtung auf diese und ähnliche Punkte.

Versuche weitere Punkte zu erfüllen, die sich durch verschieden starke Ausrichtungen ändern (einfacher machbar oder schwerer machbar)

6.2 Übung 2

Knüpft euch z.B. aus einem Tera-Band eine elastische Schlaufe und macht daraus eine liegende 8. Schlüpft so in diese 8, dass ihr ein Rückengestältli habt.

Lasst euch einen Pfeil so in dieses Gestältli stecken, dass der Pfeil schön parallel zum Rücken nach vorne schaut.

Mit Vorteil nehmt ihr einen möglichst langen Pfeil dazu



Wenn ihr nun die Ausrichtung macht, so werdet ihr im peripheren Gesichtsfeld den Pfeil bewegen sehen:



1.



2.



3.



4.

Als Endergebniss sollte der Pfeil am Rücken parallel zum Bogenarm stehen:



6.3 Übung 3

Als Kontrolle von aussen kann der Pfeil einfach nach hinten raus statt nach vorne eingesetzt werden.

Ein beobachtender Trainer/Coach/Delaycam kann nun kontrollieren, ob die Ausrichtung auch korrekt gemacht wird, wenn der Schütze selber nicht sofort sieht, wie seine Ausrichtung ist. Kann der Schütze die Ausrichtung rein nach Gefühl korrekt umsetzen?



6.4 Übung 4

Vorwiegend Kurzdistanz, ohne Scheibenbild

Kombiniere das Ausrichten des Oberkörpers mit dem Setzen der Bogenschulter:

- Die Bogenschulter muss tief sein und nicht hoch.
Als Faustregel: Oberkante Schulter maximal auf der Höhe Pfeil. Lieber die Oberfläche der Schulter einiges (2cm) unterhalb des Pfeiles.
- Denkt daran, dass die Schulter den Arm wie eine Schaufel nach vorne-hoch drücken muss und **NICHT** mit der Schulter den Arm hochziehen.
- Die Schulter kann und sollte aktiv positioniert werden im Schritt 2. Dabei werdet ihr unten am Oberarm und seitlich am Brustkasten Muskeln spüren die zu Beginn noch etwas "protestieren" werden 😊

Achtet euch auf das innere Feedback und kontrolliert die äussere Realität (Delaycam, Trainer, Coach, Andere Schützen)