



Leistungstraining Ideen und Inputs

Druckpunkt / Position Bogenhand

1 Thema

Einer der 2 fundamentalen Kontakte des Schützen zum Bogen: Zusammen mit dem Sehnenriff ist der Druckpunkt einer der zwei möglichen Kontaktpunkte zum Bogen. Nirgends sonst wird der Bogen berührt und beeinflusst! Er hat Einfluss auf die Kräftelinie, Zuglinie, Dynamik, Endlinie, ob die Sehne den Arm touchiert, Kräfteeffizienz des Schusses und auf die Genauigkeit und Reproduktionsfähigkeit eines jeden Schusses. Man sieht: **ein eminent wichtiger Punkt** also. ... Aber dennoch wird er sehr oft nicht genügend Trainiert und viele Schützen sind sich nicht sehr sicher, wie die Hand eigentlich genau im Bogen liegen sollte.

2 Positionierung im Ablauf

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

3 Aufwand

Mittel-Hoch, abhängig davon, ob nur kontrolliert oder wie gross eine Änderung ist.

4 Input und Erklärung

Was ist der Job, der Auftrag, des Druckpunktes und der Bogenhandposition?

Es mag nun etwas einfach tönen, aber es kondensiert sich eigentlich zu

"Den Bogen nach vorne Stossen ohne dem Bogen seitliche Einflüsse mitzugeben".

Dies tönt nun ziemlich einfach, dieser Satz hat aber in der Realität viele Fallstricke und Herausforderungen:

- Den Bogen → Nicht der ganze Körper, nur Bogenschulter und Bogenarm
- Stossen → Aktive Käftekontrolle
- Nach vorne → immer weitergehende Dynamik
- Keine seitlichen Einflüsse → Kein Drehen, kein Verschieben, nur in Richtung Ziel wird gestossen

Die Dynamik ist wie quasi immer ein Teil der Action: Der Druckpunkt wird sich immer leicht in der Kraft ändern da vom Kontakt fließend und ohne Stop in die Expansion zur Endlinie übergegangen wird. Wir reden hier aber von 0.Xmm bis maximal 1mm. Diese Veränderung ist der Physik geschuldet: Je mehr Kraft auf die Hand wirkt und je mehr Kraft die Hand auf den Bogen ausübt, desto mehr wird sich die Hand mit ihren Knorpeln und Gelenken **leicht** verformen. Dies sind aber Veränderungen im inneren der Hand und sicherlich kein Verschieben der Hand im Griff. Wir können also definieren, dass mit der sich verändernden Kraft, die Handoberfläche sich nicht mehr im Griff verschiebt.

Die aufgewendete Kraft erhöht sich ständig. Diese ganze Kraft sollte fast ausschliesslich beim Druckpunkt durchgehen. Nur vielleicht 10% werden gerade ausserhalb des Druckpunktes sein da der Druckpunkt in der Bogenhand nicht von einem mm auf den nächsten aufhört.

Was aber klar sein sollte, ist, dass sich der Druckpunkt in der Position NICHT mehr ändern sollte nach dem Schritt 1 (Setup bis Heben des Bogens). Es ist der Job beim Setup, die Bogenhand bereits korrekt so zu platzieren dass ein korrekter Druckpunkt möglich wird und gemacht wird.

4.1 Theorie

Was ist ein guter Druckpunkt?

Ein guter Druckpunkt ist einer, der sich nicht verändert. Einer, der es nicht erlaubt, dass der Bogen rutscht. Einer, der garantiert, dass der Bogen ohne Drehmoment gehalten und später geschossen werden kann.

Ein guter Druckpunkt ist immer teil einer lockeren Hand. Die Lockerheit sollte aus dem Setup mitgenommen werden. Sie kann fast nicht später erstellt werden!

4.2 Richtiger Zeitpunkt zum Erstellen der Bogenhandposition

Wie in 4.1 bereits angedeutet, sollte der Druckpunkt bereits im Schritt 1 aktiv erstellt werden:

Die Bogenhand sollte locker in den Bogen eingeführt und an den Bogen gelegt werden. Dabei ist zu beachten, dass sich der Bogenkontakt bereits im Setup sehr solide und angenehm anfühlen sollte. Ein Stossen ohne Angst von Drehung oder Rutschen muss später möglich sein.

Sobald der Druckpunkt und die Bogenhand im Schritt 1 erstellt wurden, ist im Schritt 2-4 nur noch eine Kontrolle und ein Fühlen gefragt. Die Bogenhand sollte sich im Bogen nicht mehr bewegen.

4.3 Der korrekte Druckpunkt

Auszug aus den BVB-Unterlagen "Form 02":



Die Bogenhand muss entspannt sein und wird tief/hoch so mit dem Daumen am Griff angesetzt, dass der Daumen auf das Ziel zeigt, wenn der Bogen gehoben wird; ein leichter Zug im Daumen ist akzeptabel um dies zu erreichen. Ab dem Beginn des Setup darf die Position der Bogenhand am Griff nicht mehr verändert werden. Sehr oft sehe ich Leute rumkniffeln um eine bequeme Handhaltung am Griff zu finden, die von Schuss zu Schuss variieren kann, je nachdem wie es sich anfühlt. Gleichmäßige Handplatzierung ist extrem wichtig um sicherzustellen, dass der Druckpunkt der Hand immer an der gleichen Stelle im Griff sitzt. Siehe Foto für den richtigen Druckpunkt auf der Bogenhand.

Ich möchte noch Anfügen, dass sich der Druckpunkt solide und fest anfühlen sollte.

Ein Rutschen und/oder eine benötigte Anspannung der Hand um ein Rutschen zu verhindern oder die Handposition zu halten ist ein Zeichen für einen nicht korrekten Druckpunkt.

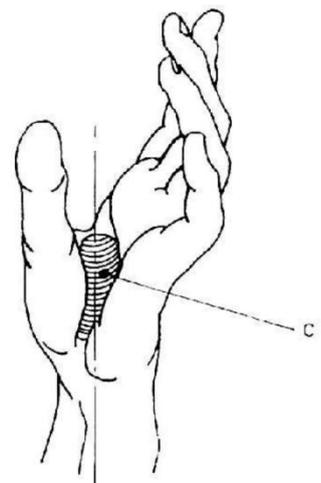
5 Zu Beachten

- Wenn ihr mit der Bogenhand rutscht, so ist der Druckpunkt nicht gut gewählt oder umgesetzt.

- o Griptape verhindert zwar das Rutschen, ja, aber lindert lediglich die Auswirkung und löst das Problem nicht. Es bringt sogar eher weitere Probleme mit sich: Unerwünschtes Drehmoment wird sehr effizient auf den Bogen übertragen.

- Für einen korrekten Druckpunkt muss die Handstellung der Bogenhand von Anfang an korrekt gesetzt werden:

- o 45°-Winkel der Knöchel ist zu beachten bereits im Setup
 - o Die Querschnittsmitte des Handgelenks muss in die Mitte (links-rechts mittig) des Bogens zeigen. Sicht von unten: →→
 - o Selbst kleine Verschiebungen der Hand (2mm) haben grosse Auswirkung auf die Rutschbarkeit und Stabilität des Druckpunktes



- Generell kann gesagt werden:

Je lockerer die Hand im Schritt 3 ("Kontakt") gehalten oder gemacht werden kann ohne dass ein Rutschen stattfindet, desto besser.

- Einen guten Druckpunkt erkennt man daran, dass der Bogen sich solide in der Hand anfühlt und sich von selbst in der Hand ruhig verhält. Ein guter Druckpunkt wird den Bogen beim Release aus der Hand fallen lassen ohne die geringste seitliche Beeinflussung: Der Bogen fällt perfekt gerade nach vorne runter; der obere Wurfarm zieht perfekt durch die 10 der visierten Scheibe.

6 Übungen

6.1 Übung 2: Fühlen / Discovery von Druckpunkt

Auf Kurzdistanz, ohne Scheibenbild:

- Beim Setup schaue ich ganz bewusst die Bogenhand an, wie sie sich in den Griff legt
- Ich fühle, wie sich der Druckpunkt in der Hand bemerkbar macht und versuche, ihn mir visuell vorzustellen: Wo in der Hand ist er?
- In den Schritten 1-3 fühle ich ganz bewusst, wie sich der Druckpunkt in der Hand anfühlt
- Ich bin mir bewusst, wie stabil in der Hand sich der Druckpunkt anfühlt

Mittels kleiner Änderungen ausprobieren, wie sich die verschiedenen minimst geänderten Druckpunkte anfühlen.

Idealerweise wird blind geschossen um sich besser auf das resultierende Gefühl des Druckpunktes zu konzentrieren.

6.2 Übung 2: Fühlen / Discovery von lockerer Bogenhand

Auf Kurzdistanz, Ohne Scheibenbild:

- Im Schritt 4, welcher ja mehr eine Kontrolle und ein Ziel ist als eine Aktion, beachte ich, wie der Bogen die Hand verlässt
- Ich fühle, wie der Bogen in die Fingerschlaufe fällt
- Ich fühle, wie die Finger der Bogenhand zwar in der Region des Bogens sind, aber so locker bis weit nach dem Moment des Lösens, dass der Bogen ohne Beeinflussung in die Schlaufe fallen kann
- Ich bin mir SICHER, dass die Bogenhand den Bogen fallen lässt und die Finger weder Schnappen noch den Bogen zwischen Daumen und Zeigefinger einklemmen

Idealerweise wird blind geschossen um sich besser auf das resultierende Gefühl der lockeren Bogenhand zu konzentrieren.

6.3 Übung 3: Fall-Linie Bogen

- Beachtet, wie der Bogen fällt: Mit Verzögerungskamera leicht ausserhalb der Reichweite des Stabilisators und leicht unterhalb aber seitlich GENAU in der Schusslinie:
 - o Stabi schlägt im ersten Moment leicht in eine Seite aus?
 - o Oberer Wurfarm fällt nicht genau durch die Mitte des Bogens?
 - o Fällt der Bogen gar nicht?
 - o ...

Das sind alles Zeichen für inkorrekten Druckpunkt und/oder nicht lockere Bogenhand.

- Schaut von eurem Sichtpunkt selber:
 - o Fällt der obere Wurfarmspitz schön zentrisch durch das Gelb der visierten Scheibe?
 - o Kann ich die Bogenhand und -Finger der so lockerlassen, dass der Bogen von meiner Bogenhand nicht sietlich beeinflusst wird beim Abschuss?
Beobachtet, was der Bogen nach dem Abschuss macht: Wenn der Pfeil in der Scheibe ist, also NACH dem Schritt 4 ("Endlinie") schaut ihr und fühlt ihr, was der Bogen machte & wo der Bogen ist. Ist er immer noch in der Hand? Liegt er schön in der Schlaufe? Ist der Bogen immernoch auf das Ziel ausgerichtet oder konnte er frei schwingen?

6.4 Übung 4: Anti-Grip

Für das Finden eines stabilen Druckpunktes kann es helfen, wenn man einen sehr rutschigen Griff hat. Da wir normalerweise einen Griff nicht mit Öl oder Vaseline einsauen wollen, ergibt sich eine weitere Option: Kinesiotape!

- Vorbereitung:
 - Händewaschen falls ihr Handcreme oder andere Applikationen in der Hand habt.
 - Einfach einen Streifen Kinesiotape von Mitte Handbasis zu zwischen Daumen und Zeigefinger bis etwas auf die Oberseite der Hand.
 - Kein Griptape auf dem Griff!
 - Ihr solltet nun ein sehr stark rutschende Kombination Bogenhand & Griff haben.
- Nutzung:
 - Im Setup gleitet ihr nun mit der bereits LOCKEREN Bogenhand in den Griff. Durch das starke Rutschen kann es sein, dass ihr viel "tiefer" in den Griff geht als sonst.
 - Beachtet beim Schiessen, insbesondere in Schritten 2 & 3, wie sich die Hand anfühlt:
 - Rutscht die Hand nach Aussen am Bogen, so war der Druckpunkt auch zu weit aussen. Passt ihn etwas an (Wenige mm aufs Mal!)
 - Rutscht die Hand nach Innen am Bogen, so war der Druckpunkt auch zu weit innen. Passt ich etwas an (Wenige mm aufs Mal!)
 - Solider Sitz? Mit kleinsten Veränderungen (0.x-2mm max) des Druckpunktes im Setup könnt ihr ausprobieren, ob das Gefühl noch solider und ruhiger gemacht werden kann. Je mehr ihr die Hand unter Druck entspannen könnt, desto besser ist der Druckpunkt gewählt.
 - Ist ein guter Druckpunkt gefunden, so versucht euch selber seine Position zu erklären. In Worten an euch selber. Ist eine einleuchtende Erklärung gefunden, so schreibt ihr diese in euer Trainingsjournal.