

Trainers Corner

Der dynamische Schuss – oder der Fluch mit dem langen Pfeil

von Thomas Rufer, Trainingsverantwortlicher BVB

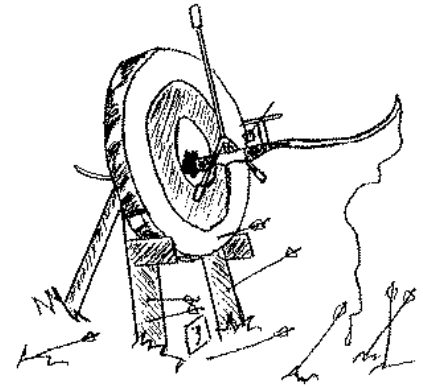
Wir alle kennen sie: Die Schüsse, die „Einfach gut gehen“. Leider kennen wir auch alle den bösen Bruder davon: Wenn es einfach nicht will und man ziehen kann, solange man will... Die Lösung ist schnell zur Hand: „Der Pfeil selbst muss länger sein als die anderen. Keine Frage!“ ... Aber klar doch. Das glaubt ja jeder sofort ☺

Warum ist es überhaupt so, dass bei einigen Pfeilen der ganze Ablauf, ja der ganze Schuss, wunderbar problemlos erfolgt und es manchmal mehr ein Kampf und „Gmurks“ ist als ein schönes Schiessen?

Leider gibt es keine universelle Antwort darauf und leider auch kein Wundermittel dagegen. ABER es ist erstaunlich wie oft der Grund für dieses Problem bei ein und demselben Grund zu suchen ist: Der fehlenden Dynamik im Ablauf.

Dynamik... Was ist das überhaupt? Ich verstehe unter dem Begriff Dynamik das kontinuierliche Durchziehen und –Stossen. Fast jeder hat bereits mehrere Male gehört, wie wichtig das sei...

Woran erkennt der Schütze, ob er hier ein Problem hat? Da die Dynamik... Nunja... dynamisch ist, ist sie schwer von aussen zu sehen und zu vermessen.



Eine der wenigen Möglichkeiten der externen Kontrolle ist die Videoaufnahme. Diese können Aufzeichnungen des Gesamtschützen oder Ausschnitte seines Schiessablaufes wie auch Details des Zug- oder Bogenarmes sein. Auch der Bogen selber mit dem Stabilisator kann als ein interessantes Objekt in dieser Beobachtung einige Hinweise geben. Beginnt der Schütze oder sein Equipment zu zittern und zu rudern, so kann man sicher sein, dass der Schuss nicht wirklich durchgehend dynamisch ist: Das System ist instabil; das Ziehen und Stossen wird nicht (auch wenn der Schütze versichert, dass dem so sei) kontinuierlich gemacht. Wie sonst ist es möglich, dass z.B. der Ellenbogen nicht nur nach hinten geht sondern durch das Rudern und Zittern sich auch wieder nach vorne bewegen kann?

Der Schütze selber hat auch die Möglichkeit, sich selbst von „innen her“ zu betrachten. Er muss sich fragen, wie sich der Schuss angefühlt hat, wie die Muskeln gearbeitet haben. Aber wie oben beschrieben, ist es leider oft so, dass dieser innere Eindruck täuschen kann. Die Selbstbetrachtung ist also mit Vorsicht zu geniessen und sollte immer durch eine externe Kontrolle überprüft werden.

Wie aber sind die anfangs angesprochene Dynamik und das oben zu überprüfende Zittern genau miteinander verknüpft?



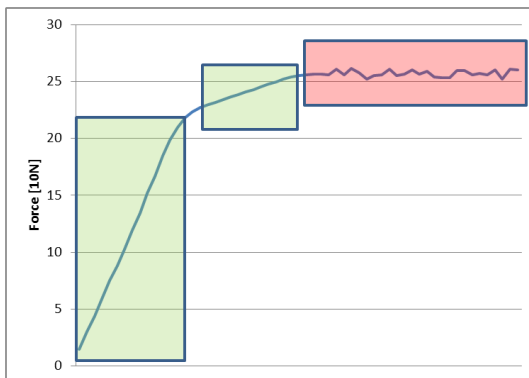
Solange der Muskel in Bewegung ist, ist die Dynamik vorhanden und der Muskel bewegt sich kontrolliert. Sobald die Bewegung aufhört, ist die Kontrolle über den Muskel nicht mehr da. Die Dynamik ist verschwunden und kann nicht mehr komplett erlangt werden ohne den Muskel zu entspannen und somit den Schuss komplett neu aufzubauen.

Nun mag es etwas seltsam klingen, wenn ich de facto sage, dass man den Arm immer bewegen soll während des ganzen Schusses und nicht damit aufhören

soll. Denn schlussendlich wollen wir ja ruhig und genau zielen können, oder? Beides ist korrekt.

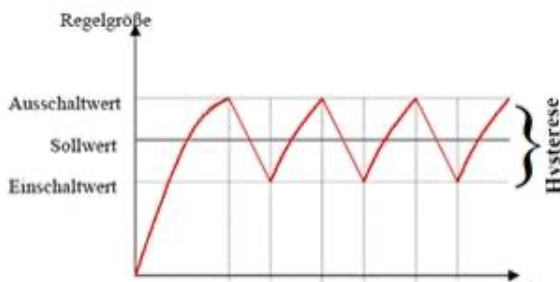
Um zu verstehen, warum es Sinn macht, diese Dynamik während des Schusses zu erhalten und warum Dynamik mit Muskelkontrolle zusammenhängt, möchte ich ganz kurz in die Muskelanatomie abdriften: Der menschliche Muskel ist hervorragend geeignet, um eine Kraft langsam zu ändern; insbesondere das kontinuierliche Steigern beherrscht er super. Auch kann er sich sehr gut und genau bewegen (Die Bewegung ist eine Folge der kontinuierlichen Veränderung der Kraft).

Was der Muskel aber nur sehr schlecht machen kann, ist das kontinuierliche Halten einer Kraft und somit auch einer Position. Wenn er es dennoch tun sollte, geschieht etwas Ungewolltes: Ein sehr schnell einsetzendes und anhaltendes Zittern und Bewegen ist die Folge.



Warum? Der Muskel (und mit ihm das Hirn) fällt in eine Notlösung zurück: Da die Kraft vom Muskel nicht perfekt konstant gehalten werden kann, beginnt der Muskel das zu tun, was er gut kann: Er verändert die Kraft konstant ein kleines Bisschen. Vom „leicht zu viel Kraft“ zu „etwas zu wenig Kraft“ wieder zurück zu „etwas zu viel Kraft“ und immer so weiter. Das Zittern und ‚Rudern‘ beginnt.

In der von einem Regelkreis sprechen. Kein 100% stabil. Jeder Regler korrigiert schwankt deshalb ständig um den Sollwert. Mit dem Zittern ist das genau gleich: Der zwischen „zu viel“ und „zu wenig“: Das



Regeltechnik würde man technischer Regler ist konstant nach und Zielpunkt herum.

Muskel pendelt immer Zittern ist geboren.



Wäre es da dem Muskel könnte, die er gut beherrscht, welche genau und ruhig ist und der Muskel dadurch nicht zur Notlösung zu greifen braucht?

Jawohl! Sicher geht das!

nicht doch toll, wenn man eine Regelaufgabe geben

Schusses.

Willkommen zurück bei der Dynamik und dem Nicht-aufhören-zu-Ziehen-und-Stossen. Wenn wir nun niemals in der Position einfrieren und die Kraft ständig und kontinuierlich steigern, so können wir das ansonsten auftretende Zittern des Muskels in eine Richtung lenken, die wir wollen: In der Linie des

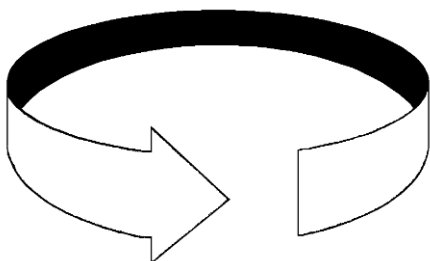
Dadurch haben wir 2 dicke Fliegen mit einer Klappe geschlagen:

1. Das Zittern und das Rudern treten massiv weniger stark auf. Oftmals verschwinden sie quasi komplett. Insbesondere das Rudern.
2. Wir gewinnen innere Sicherheit durch den Schuss, der sich „Einfach gut anfühlt“.

Und damit haben wir den Bogen zurück zum Anfang des Textes geschlagen mit der Beantwortung der Frage, was eine häufige Ursache für mühsame Schüsse ist.

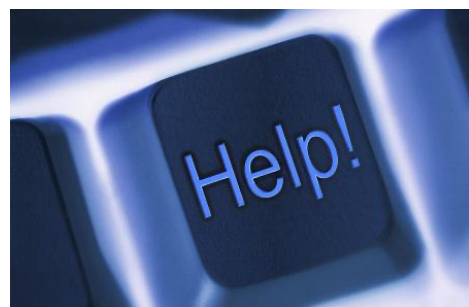
Auch haben wir nun kurz beleuchtet, wie dem entgegenzutreten ist.

Ein Mancher wird sich nun fragen, wie genau denn nun diese Lösungsansätze trainiert und geübt werden soll. Denn was ich hier präsentiert habe als Lösung ist ja nur die Endauswirkung. Es ist wohl den wenigsten Schützen möglich, meinen Rat vom Nicht-aufhören-zu-Ziehen-und-Stossen ohne weitere Inputs in die Realität umzusetzen.



Leider gibt es (Wie bereits zu Beginn gesagt) kein Wundermittel. Dennoch kann ich versuchen, einige Tips und Hilfen zu geben:

- Niemals versuchen, mehrere Dinge gleichzeitig zu ändern. Immer nur ein Detail im Ablauf oder der Form ändern und immer einen Vergleich „Vorher“ mit „Nachher“ machen. Dieser Vergleich soll NICHT auf die Punktzahlen abzielen sondern viel mehr auf die Art, wie sich das Schiessen anfühlt. Sehr genaue und auf den Schützen bezogene Trainingsjournal-Einträge helfen hier enorm!
- Jeder Änderung genügend Zeit geben, um nicht mehr als „fremd“ wahrgenommen zu werden. Dies kann je nach Schütze eine lange Zeit dauern. Erst wenn das Detail eingeschliffen ist entscheidet sich, ob es gut oder schlecht ist. Erst dann allenfalls wieder auf die alte Version des Details zurückgehen. Dieser Rückveränderung muss auch wieder die Zeit eingeräumt werden um nicht mehr als „fremd“ wahrgenommen zu werden.
- Die Aufrechterhaltung der Dynamik ist einfacher zu erreichen, wenn man sich auf die kontinuierliche Steigerung der Kraft konzentriert und nicht auf die kontinuierliche Bewegung. Mit der steigenden Kraft wird sich automatisch eine minimale Bewegung ergeben. Da die Bewegung eine Folge der Kraft ist und nicht umgekehrt, ist es wesentlich einfacher, die Kraft kontrolliert zu steigern als die Bewegung in winzigen Dimensionen zu machen.
- Versucht, euch bei der Planung eurer Änderungen einen Plan zu machen. Dieser Plan kann z.B. damit beginnen, mit welchen Adjektiven man eine Bewegung oder ein Gefühl beschreiben kann. Versucht diese Beschreibungen in die Ausführung der Änderung einfließen zu lassen und bewertet das Gesamtgefühl bei jedem dieser Adjektive. Danach könnt ihr z.B. eine Kombination der besten 2 Adjektive machen und daraus ein Ziel beschreiben, wie denn nun das Detail genau aussehen sollte.



Der Weg zur Dynamik mag ein langer und steiniger sein. Wenn ihr aber diese Änderung umsetzen könnt, so seid versichert, dass sich aus all den Steinen, welche euch im Wege liegen, ein wunderbares Schloss bauen lässt.

Jedes Hindernis ist eine Chance zur Verbesserung.