

# Der technisch richtige Schuss

Der saubere Schuss ist meiner 30 jährigen Analyse nach auf zugespitzt ZWEI wichtige Dinge zurückzuführen.

1.

Der richtige Ablass der Sehne

2.

Der richtige follow through

Nun könnte man sagen ,das sind Binsenweisheiten, ... ja natürlich. Doch so einfach ist das nicht.

Zu 1.

Ich unterscheide den negativen weichen (lockeren) Ablass und den positiven weichen Ablass.

Das Schwierige dabei ist ... der Schütze merkt das direkt nicht ... nur an der Treffer-Gruppe bei richtiger Bewertung.

- Der negativ weiche Ablass führt zu einem leichten

Geschwindigkeitsverlust beim Lösen der Sehne und damit zu Treffern tief aber auch zu Seitenabweichungen.

- Der positiv weiche Ablass führt zu **keiner Irritierung** der Sehne, da er auch "hart" (paradox) und schnell ist.

Dies wird **nur** erreicht durch gleichzeitige Beibehaltung der Schulterblattspannung beim Schuss also (durch d. S.) - ... follow **through**

Zu2.

Der exakte f. thr. ist **aber** nicht nur das Nachhalten und dazu recht schwierig.

Der Bogenarm muß nämlich genau im richtigen Moment dem Schuss folgen und es müssen dazu unbedingt die **richtigen** Muskeln eingesetzt werden.

Die Schultermuskeln des Bogenarms müssen dazu **absolut** locker sein und das Folgen darf nur mit Einsatz der Sägemuskeln brustseitig geschehen.

Die Schwierigkeit für den Schützen ist bei diesen wichtigen Teilaspekten des exakten Schusses, neben natürlich vielen andern Dingen ,die beachtet werden müssen, dass die sich gegenseitig negativ beeinflussen, da z.B.

die beiden Schultern asymmetrisch arbeiten müssen.

Achte ich zu sehr auf das eine wird das andere wieder schlechter usw.

Viel Vergnügen beim Einarbeiten.

H.-H.S.