



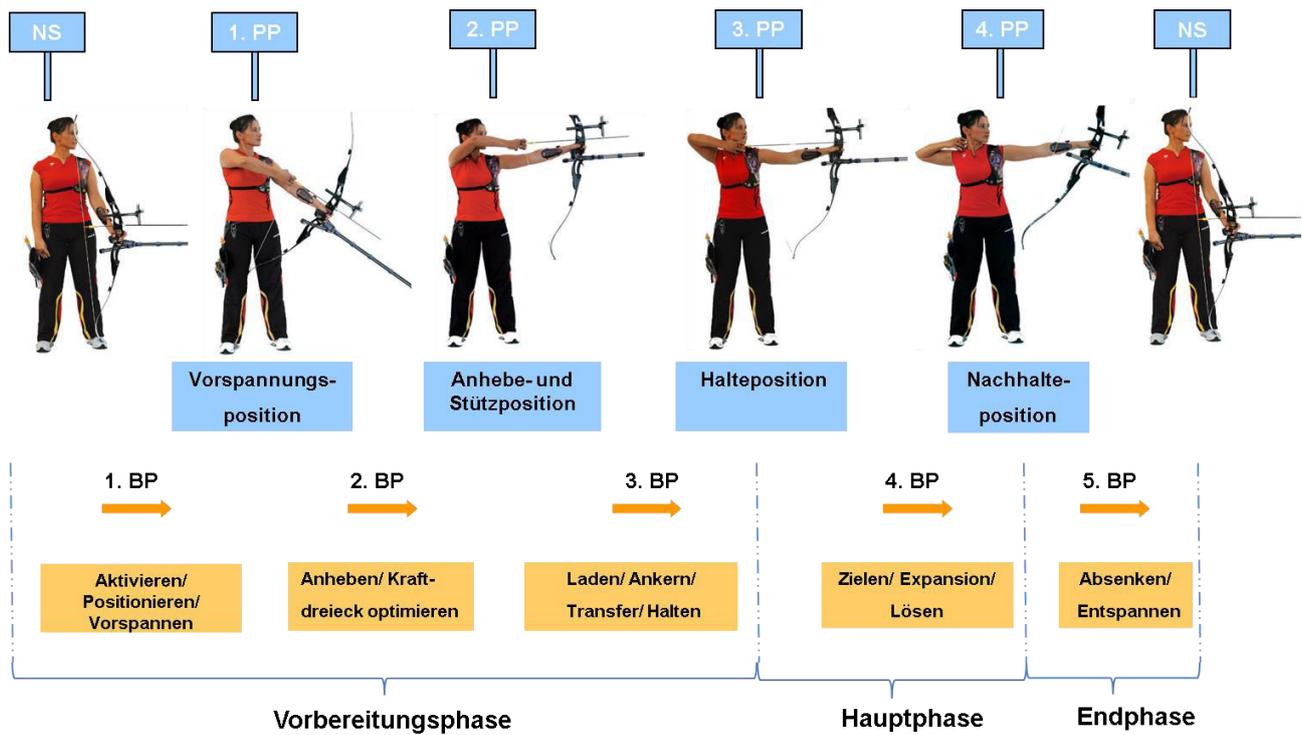
**Aktualisierungen zur Technik Bogen Recurve**

**Positionsphasenmodell**

**von Bundestrainer Oliver Haidn**

**2018**





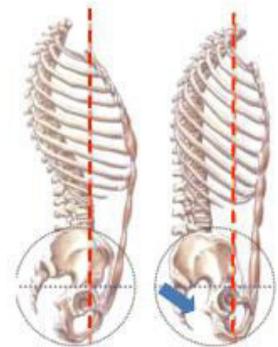
## NULLSTELLUNG

- Paralleler oder offener, schulterbreiter Stand.
- Gewicht 60% auf den Fußballen – 40% auf den Fersen.

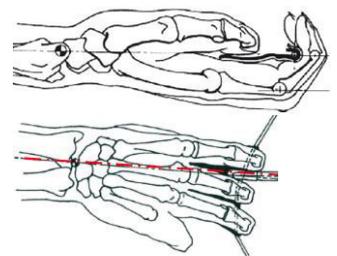


**BP 1****Körperkern aktivieren**

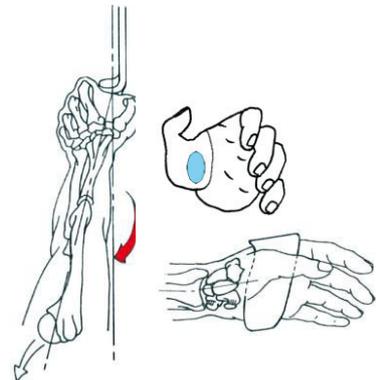
- Core-Muskeln anspannen.
- Becken kippen.
- Brustbein tiefer stellen.
- Schultern tief und auf gleicher Höhe.

**Zugseite positionieren: Zugarm, Zughand und -finger**

- Zugarm abgewinkelt. Oberarm des Zugarms bleibt nahe am Brustkorb.
- Zughand steht senkrecht, gerade bis überstreckt und etwa auf Bauchnabelhöhe.
- Zugfinger sind parallel. Daumen liegt im Handteller. Der kleine Finger ist gewinkelt. Sehnenkontakt: Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger zwischen dem 2. und 3. Fingerglied. Belastung: Zeigefinger 40%, Mittelf. 50%, Ringf. 10%. Fingerposition bis zum Lösen halten.

**Stützseite positionieren: Bogenarm, Bogenhand und Griff**

- Dreh- und Anstellwinkel des gestreckten Armes ca. 30° („Stützzlinie 1-2“).
- Anstellwinkel der Bogenhand ca. 45°.
- Netz der Hand liegt im tiefsten Punkt des Griffs. Der Druckpunkt ist rechts von der Lebenslinie (RH).

**Vorspannen**

- Entgegengesetzte Druck- und Zugbewegung
- Kraftdreieck vorbereiten.

**PP 1: VORSPANNUNGSPPOSITION**

- Kopf ist gedreht: Blick zum Ziel.
- Hüfte ist parallel zum Stand.
- Der Oberkörper ist beim offenen Stand um die Wirbelsäule gedreht.
- Die Bogenschulter zeigt nahezu in Zielrichtung.

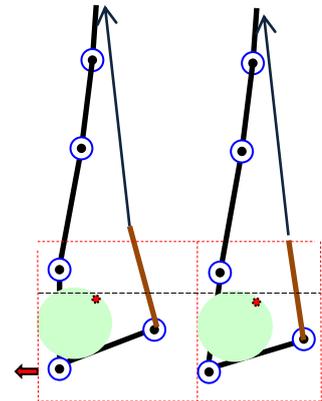


**BP 2****Zug- und Bogenarm gemeinsam anheben**

- Anheben erfolgt in etwa auf Augenhöhe.

**Kraftdreieck optimieren**

- Zugschulter in Richtung „Stützlinie 1-3“ bewegen (Extra Set).
- Vorspannung erhöhen.

**PP 2: ANHEBEPOSITION**

- Kraftdreieck ist stabilisiert
- Vorzielpunkt ist erfasst
- Spannungsverteilung (SV): 70% Rückenspannung – 30% Unterarmspannung



**BP 3****Laden**

- Bogenschulter stabil halten.
- Zughand wird geradlinig in die Ladeposition (unterhalb Kinn) geführt.
- Zugschulter wird weiter auf die „Stützinie 1-3“ geführt.
- Zugarmellbogen bleibt innerhalb der Pfeillinie.
- SV: 80% Rückenspannung – 20% Unterarmspannung

**Ellbogenbewegung**

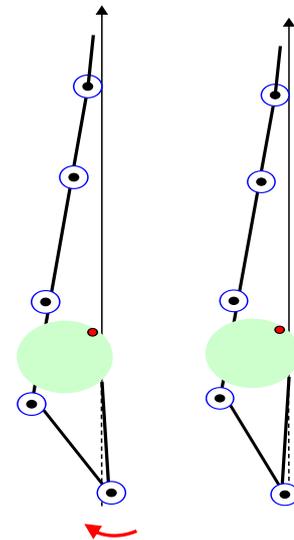
Transfer  
Ankern  
Laden

**Ankern**

- Zughand und –arm bewegen sich nach oben.
- Zeigefinger schließt bündig mit dem Kieferknochen ab.
- Sehne berührt Kinnecke und Nasenspitze.
- SV: 90% Rückenspannung – 10% Unterarmspannung.

**Transfer**

- Sehr kleine, konsequente Drehbewegung des Zugarmellbogens.

**Halten**

- Rückenspannung und „Stützinie 1-3“ werden gehalten.
- SV: 90% + x Rückenspannung.

**PP 3: HALTEPOSITION**

- Lagebeziehung von Stütz- und Zugseite ist optimiert.



## BP 4

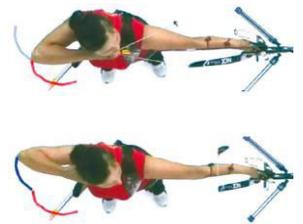
## Zielen

- Korn wandert von oben her ins Ziel und wird im Zielfenster gehalten.
- Position des Sehnenschattens prüfen.
- Die Augen bleiben auf das Korn/ Ziel fixiert.



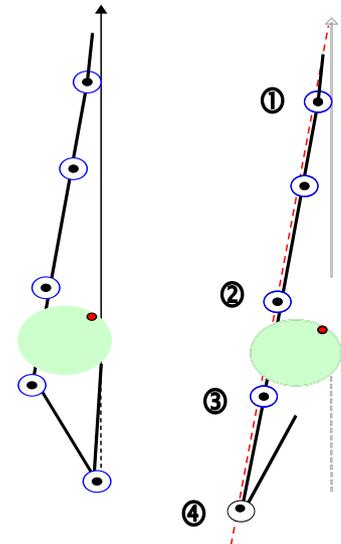
## Expansion

- Weitere Erhöhung der Rückenspannung.
- Mikrobewegung (1 - 2 mm durch den Klicker), durch:
  - Oberarmrückseite bewegt sich „parallel“ zur Schießlinie nach hinten.
  - Kontraktion im Rücken weitet die Brust (und den Oberkörper).



## Lösen

- Auflösung des Kräftegleichgewichts (Kraftdreiecks): Freigabe der Sehne und des Bogens
  - Die Sehne gleitet durch die sich entspannenden Finger.
  - Der Bogengriff löst sich von der Bogenhand.



## PP 4: NACHHALTEPOSITION

- Bewegungsrichtungen bleiben erhalten:
  - Zughand folgt dem Zugarmellbogen.
  - Bogenhand bewegt sich in Zielrichtung, Bogenhandgelenk klappt nach unten ab.
- Nachzielen.
- Nachhalten: Restspannung aufrechterhalten und „Stützlínie 1-4“



**BP 5****Absenken**

- Der Bogen wird abgesenkt.
- Der Schütze begibt sich wieder in die Nullstellung.

**Entspannen**

- Die Muskulatur entspannt sich.
- Der Schütze empfindet den Schuss nach und analysiert seinen Bewegungsablauf.

