

Der Standardschuss **beruhend auf der** **Schießtechnik der** **Koreaner**

Bücher:Kisik Lee & Tyler Benner

ISBN 978-0-9824265-0-0

Astra LLC

www.astraArchery.com

Coach Kim Hyung Tak

ARCHERY

ISBN 97B-89_963014-0-0

- Ein großer Teil der weltbesten Schützen schießt in der Weise, wie sie die Koreaner unter intensiven Einsatz der Wissenschaft (Biomechanik, Medizin, Trainingswissenschaften, Sportpsychologie usw.) erarbeitet haben.

Diese Schießtechnik wird von den Koreanern nur für den Olympic Recurve erklärt, lässt sich aber auf alle Bogenklassen anwenden.

Coaching-Philosophie

- Technik
 - Mentale Verfassung
 - Physische Verfassung
 - Ausrüstung
-
- Hier behandeln wir nur die Technik!



Zur mentalen Seite gehört auch der Einsatz des Verstandes

- Planvoller Schuss-Aufbau
- Ein klares Konzept
- Ein gerader Lernweg

Die physische Kondition

- Die Bogenstärke muss der Kondition entsprechen
- Techniktraining mit Leichtgeräten!
- Auch Beweglichkeit der Schultern und Geschmeidigkeit der Hände ist wichtig!
- Ausdauer ist die Grundlage umfangreichen Trainings!
- Zum Stabilisieren des Körpers ist Kraft in allen Körperregionen wichtig

Das Material

- Die Wichtigkeit des Materials wird oft überschätzt
- Doch gibt gutes Material Selbstvertrauen und macht bei Spitzenleuten mitunter den Unterschied aus
- Je besser der Schütze desto genauer das Tuning

Die Technik

- Ohne Technik ist alles andere nichts
- Sie soll leicht erlernbar und kontrollierbar sein
- Sie soll effektiv sein
- Sie soll ökonomisch sein
- Sie soll mit der Gesundheit verträglich sein
- In diesem Vortrag wird nur über die Technik referiert!

Die Gliederung des Schusses

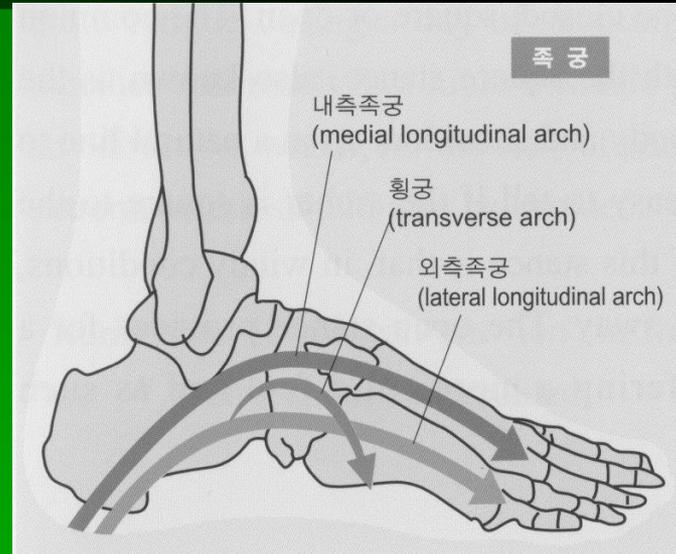
- Untere Vorbereitung
- Obere Vorbereitung
- Laden
- Transfer
- Halten und Zielen oder Fokussieren
- Lösen
- Nachhalten

Der Stand

- Fuss-Stellung
- Standbreite
- Fuss-Winkel
- Gewichtsverteilung

Die wichtigsten Punkte

- Das **Fußgewölbe**-ein architektonisches Wunderwerk. Richtiges Schuhwerk ist sehr wichtig, vor allem wenn Fehlstellungen vorliegen!



Neutral oder offen

- In beiden Fällen folgt das Becken der Fußstellung
- Offen: Verwringung unterhalb der Rippen. Stabil bei Wind. Aber: Zusätzliche Spannung, schwierig für Anfänger.
- Neutral: Rechter Winkel zur Schusslinie leicht einstellbar, keine Rotations-Spannung

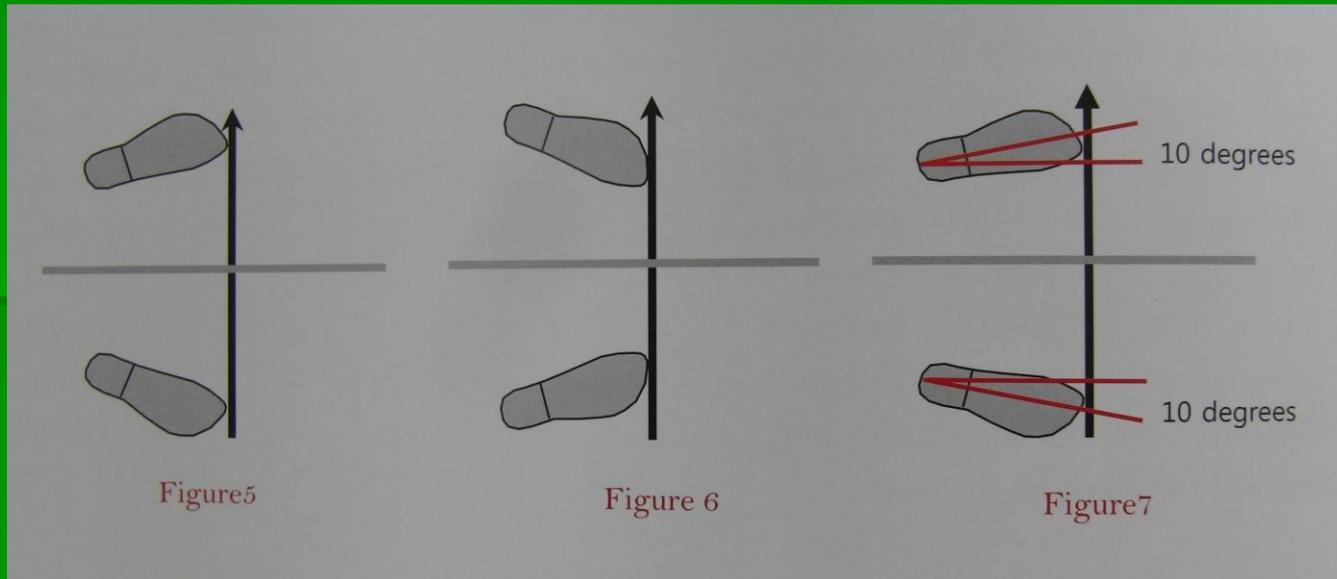
Offener Stand nach KS

- Beim **Stand** ist die Stabilität wichtig, vor allem bei Wind. Auch das Becken hält diese Richtung, die Verdrehung erfolgt erst oberhalb des Beckens (Rechts die “alte” Art)



Neutraler Stand

- Der Weg von Coach KIM



Druckverteilung

- Stabilität des Schwerpunkts

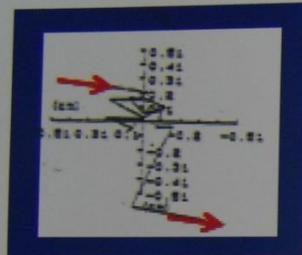


Figure11

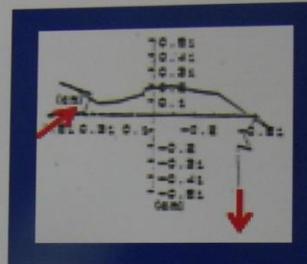
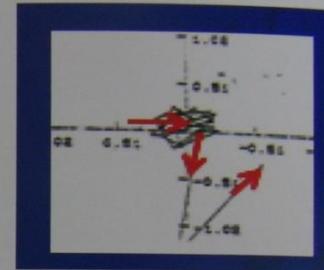
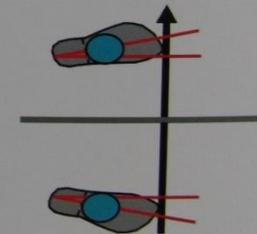
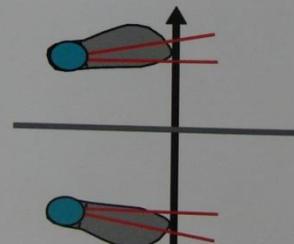
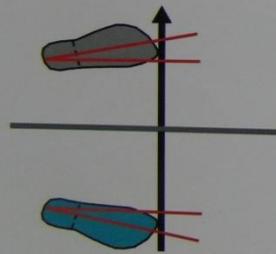


Figure12



Good

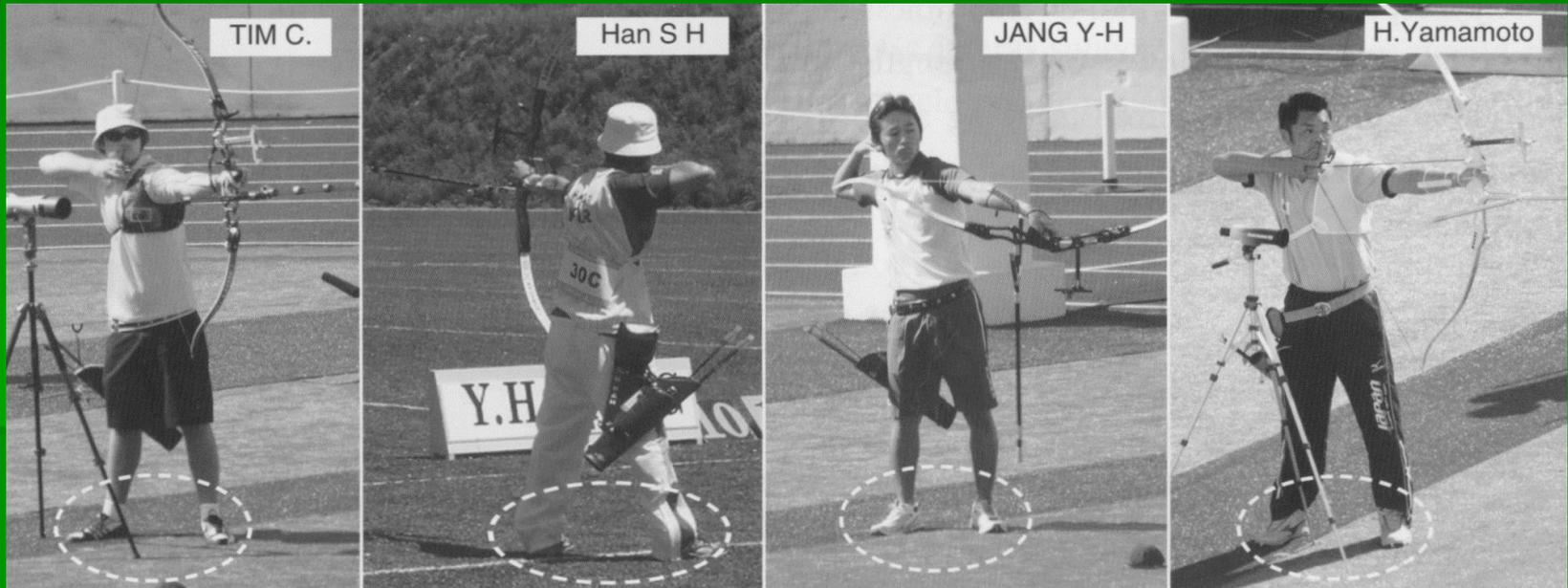


Der Stand für Anfänger

- Da Anfänger schon genug andere Probleme haben wählen wir zu Beginn den neutralen Stand. Wie auch bei den anderen technischen Details wird natürlich bei steigendem Niveau individualisiert angepasst und verfeinert.

Standbreite

- Einige Beispiele

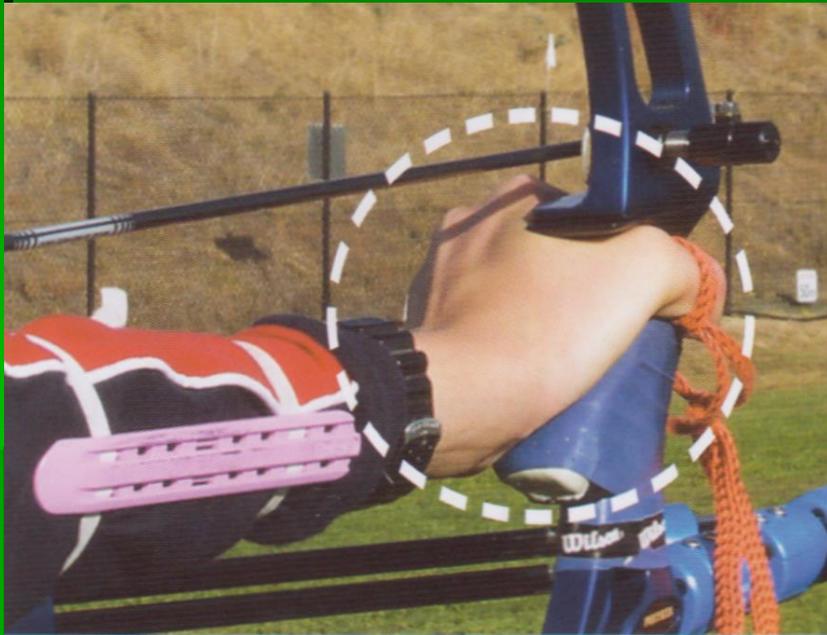


Set = die untere Vorbereitung **(nach dem Einrichten des Stands)**

- Pfeil einlegen
- Bogenhand setzen
- Zughand setzen
- Haltung aufbauen
- Vorspannung für das Heben in die obere Vorbereitung

Der Griff (Fingerschlinge!)

Bilder sagen mehr als 1000 Worte



45 Grad-Winkel!

- Druckzone neben der Lebenslinie

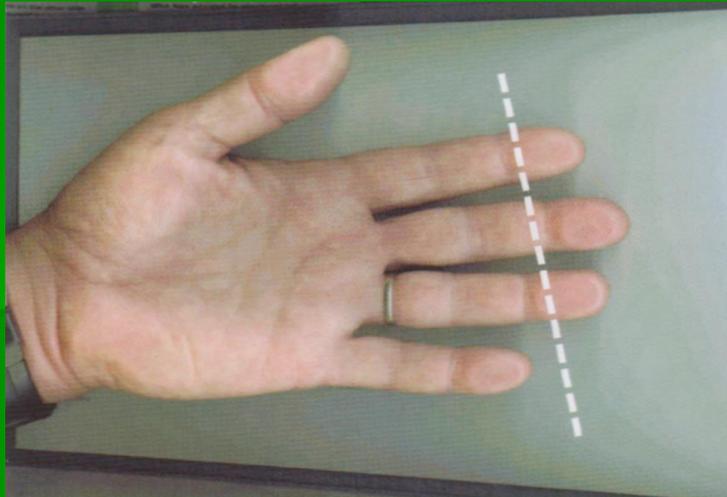


Die Daumen-Zeigefinger-Gabel

- Daumen und Zeigefinger bilden nahe der Hand eine Gabel parallel zum Pfeil, die mit leichtem Druck nach innen den Bogen stabilisiert. Der Zeigefinger darf dabei durchaus das Shelf des Bogens etwas überragen.

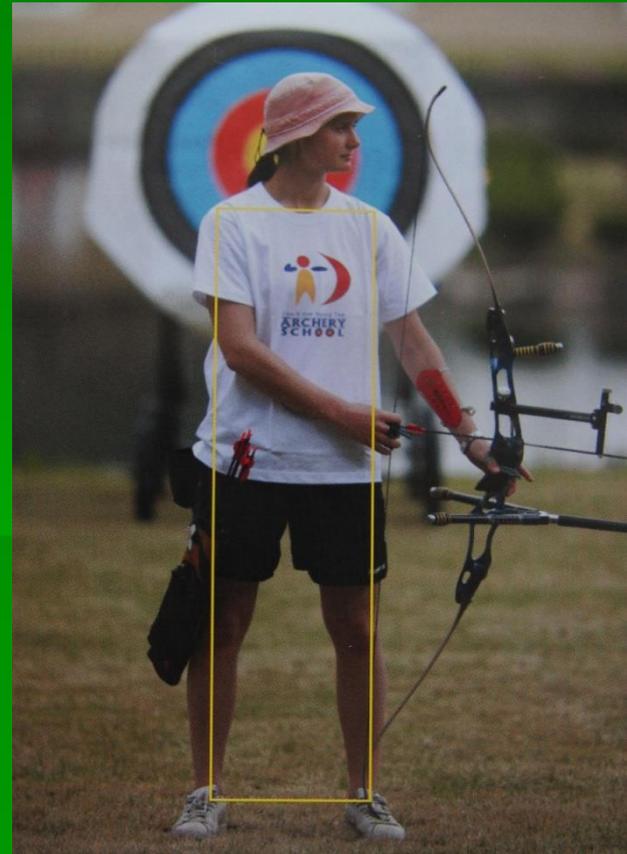
Einhaken

- 30 – 50 – 20
Zugverteilung



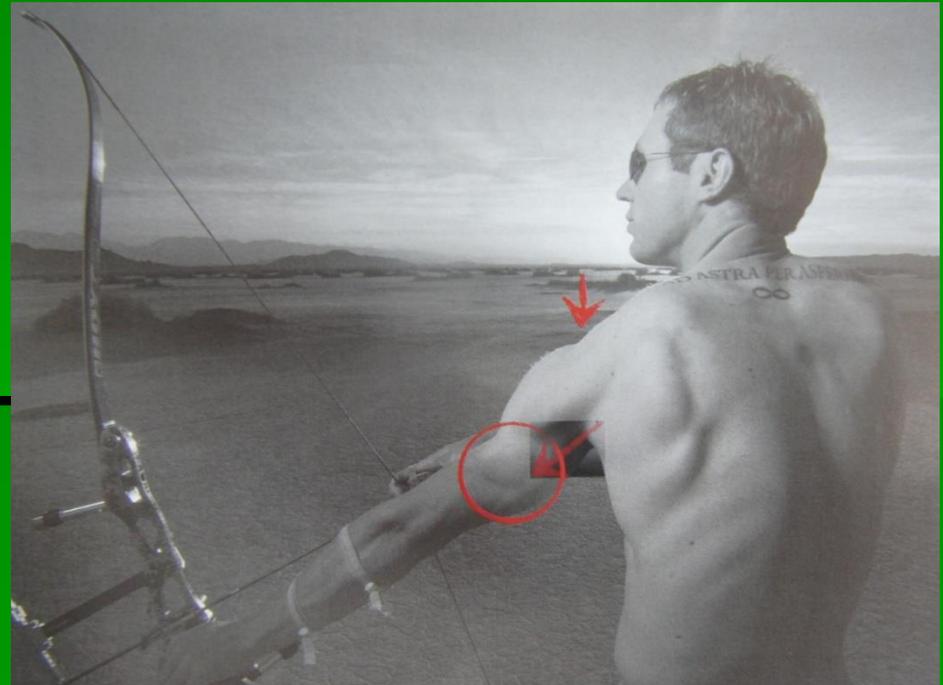
Haltung

- Vertikale symmetrische Zentrallinie
- Aufgekipptes Becken
- Tiefe Brust
- Freier Bauch



Vorbereitung der Schultern

- Spannung im Lan1 und am Unterrand der Schulterblätter
- V oberhalb des Deltamuskels



Abschluss des SETs



Obere Vorbereitung

- Kopf positioniert
- Zugelbogen tief
- Vorspannung in den Latissimi
- Tiefe Schultern, langer Hals
- Arme in Startstellung

Laden mittels Rotation PUMPJACK

Rechte Schulter zurück, Arm mit tiefer Schulter zurück holen



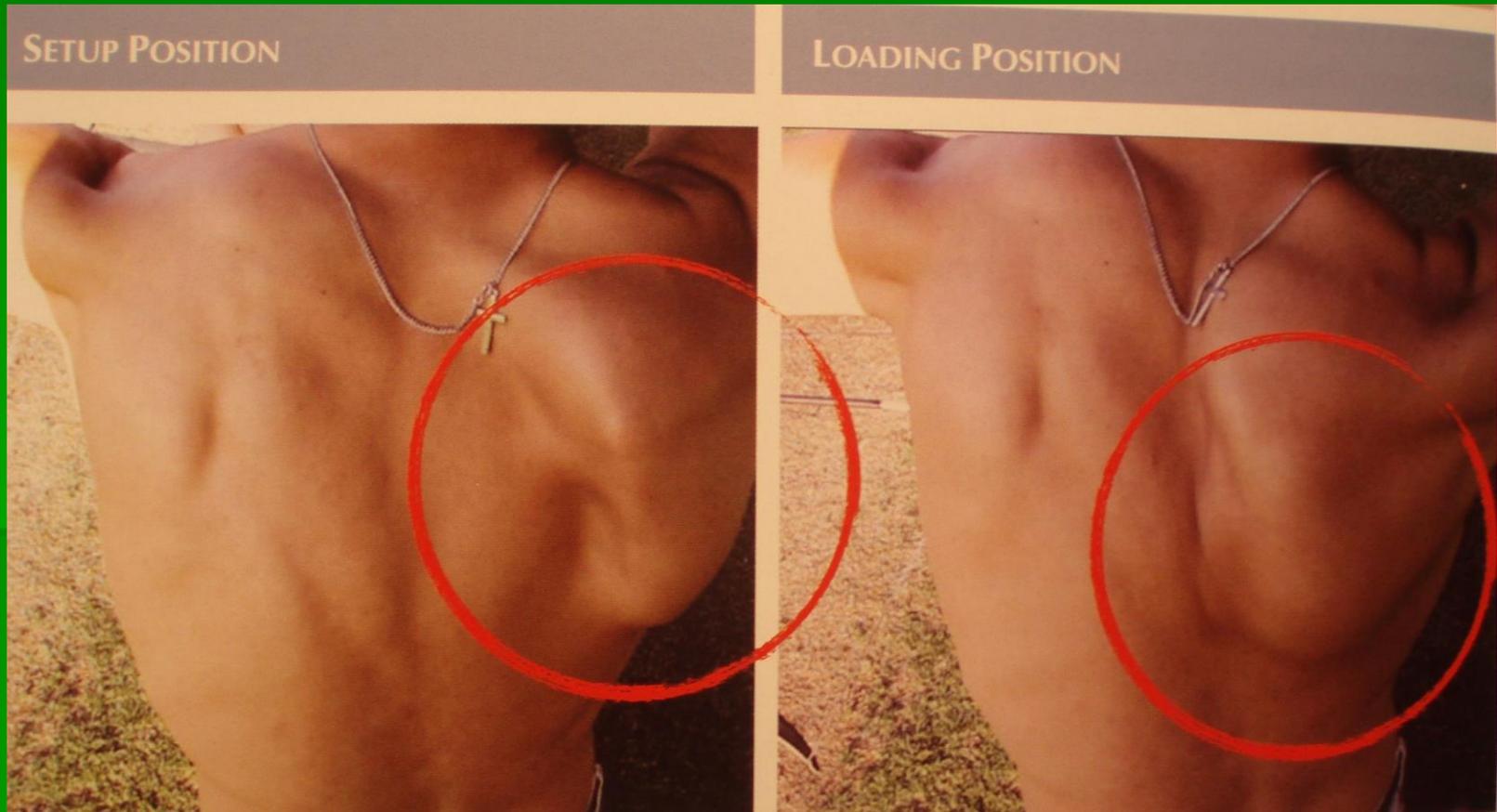
Pump Jack



Das Laden zweigeteilt

- Das Drehen des Schultergürtel samt Zurückziehen der Zugschulter
- Das Nachhintendrehe des Zugoberarms
- Die Ankerposition wird von unten her eingenommen (Ohne Vor-Rück-Bewegungen!!)

Schulterblatt Setup-Laden



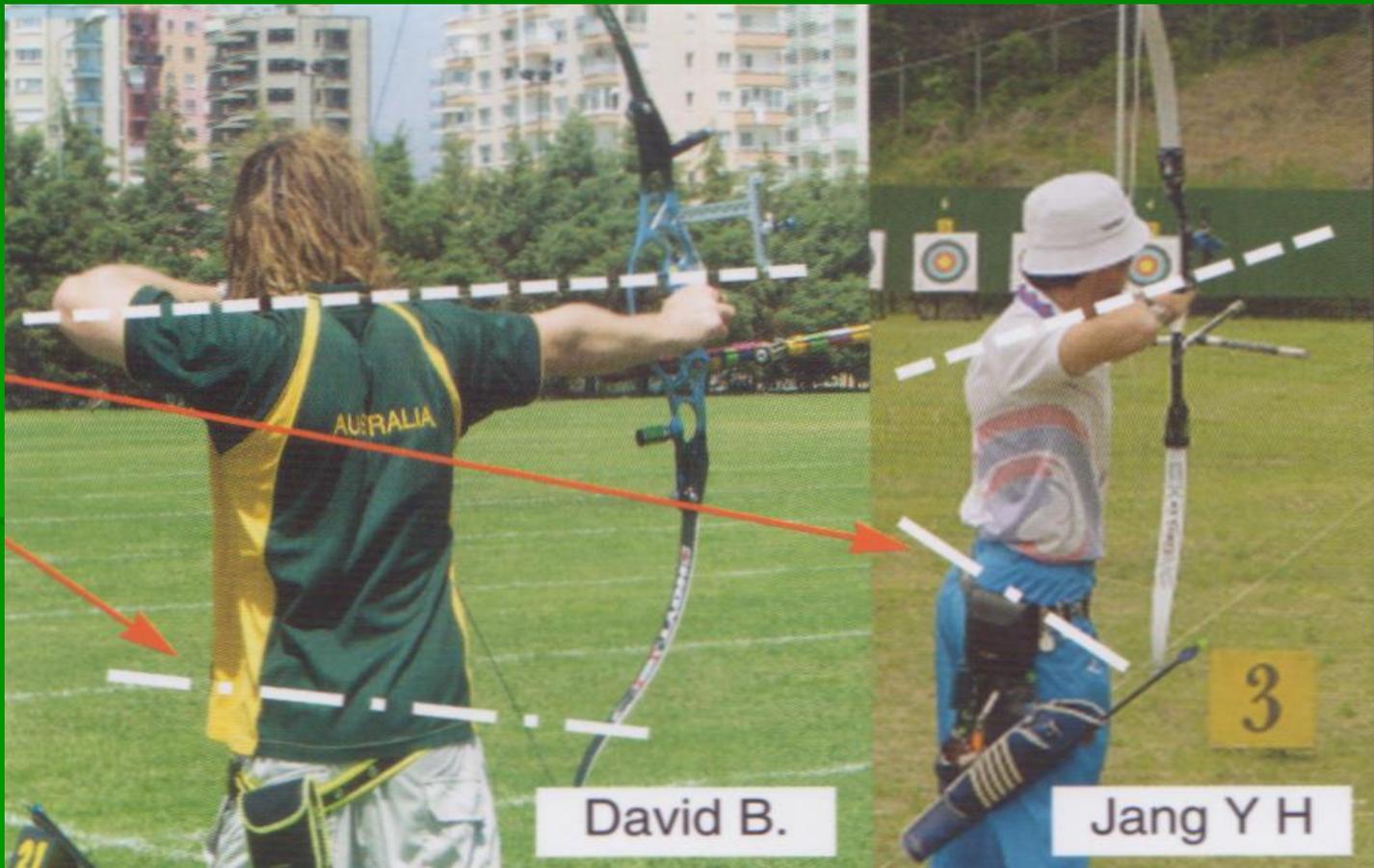
Winkeländerung der Sehne

- Änderung der Druckbelastung der Finger durch Änderung des Sehnenwinkels



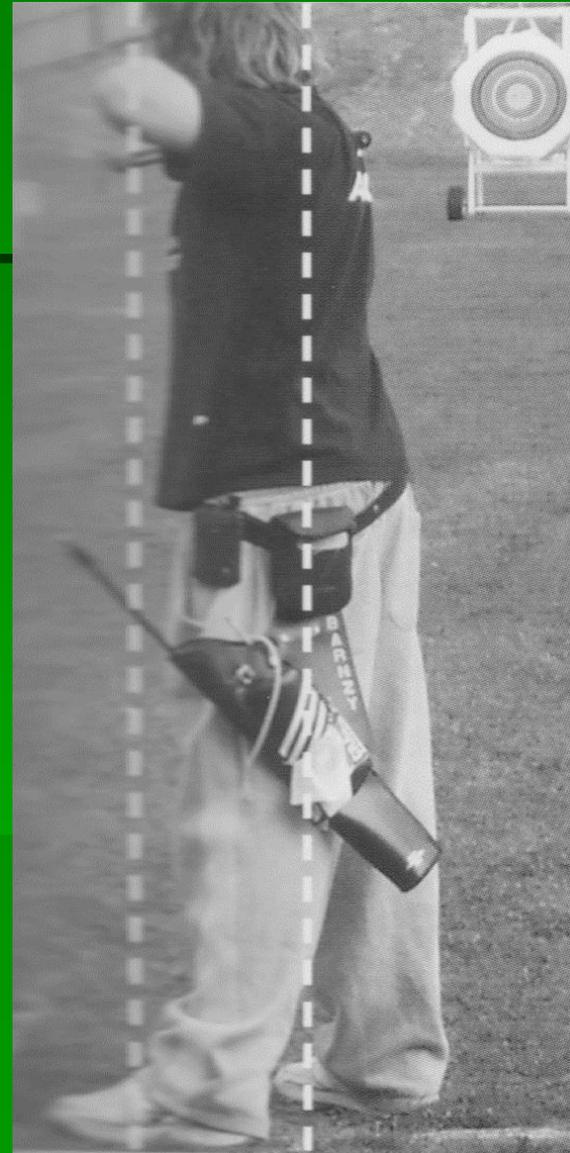
Hüftausrichtung

- Offene Hüftstellung, wenn offene Fuss-Stellung



- Oberkörperhaltung
– Lean out

Die Drehung der Schultern in die Schussrichtung erfolgt erst in der Gegend der Nieren



Oberkörperausrichtung 2

- Kopf leicht Richtung Brustbein geschoben, aufrecht



Bewegung zum Kopf

- Von unten ans Kinn
- Rechts der richtige Abstand



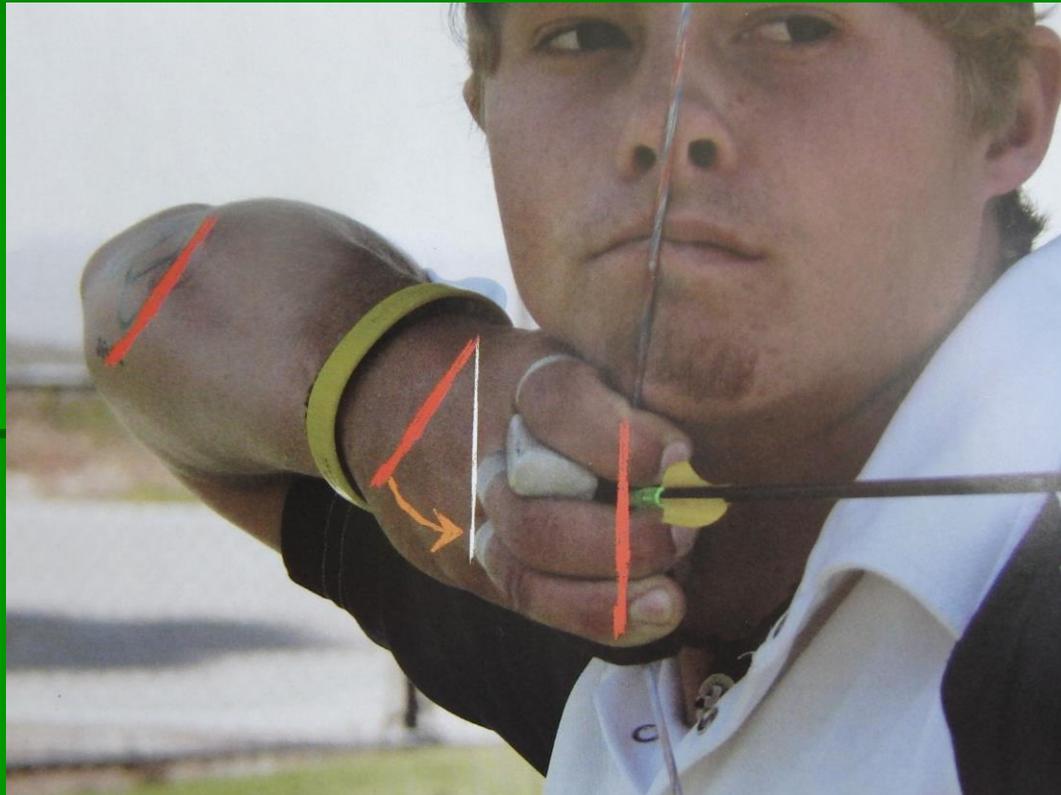
Anker und Transfer

- Zwischen den Schulterblättern muss Platz sein
- Lan2 ist die Zone des bewussten Bewegens



Position des Handrückens

- Handrücken und Rist spannungslos!



Der Sternomastoideus als Kontrollzone

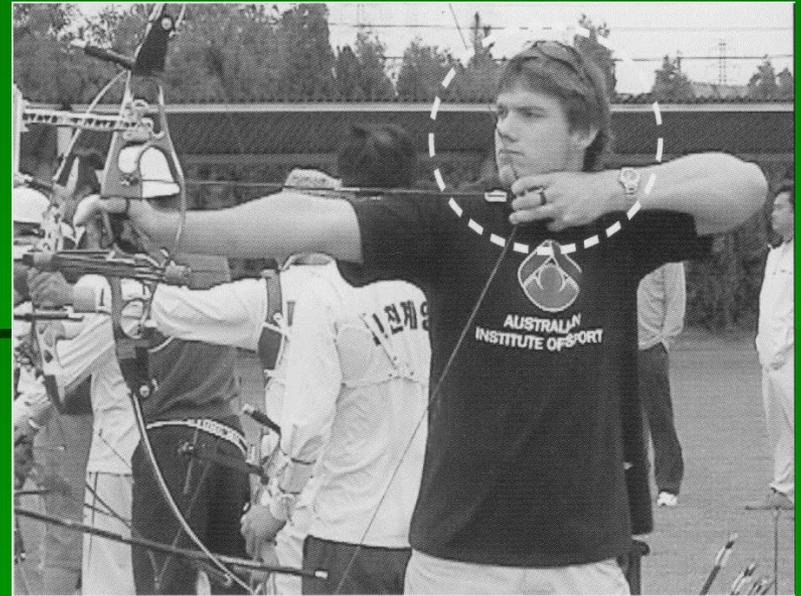


Die Daumenposition beim traditionellen Schützen

- Wir sehen hier sehr viele verschiedene Daumenhaltungen, die meisten davon verspannen die Hand und verhindern ein weiches Lösen.
- Der Daumen sollte hinter dem Kieferwinkel geparkt werden ohne sich dort fast zu haken.

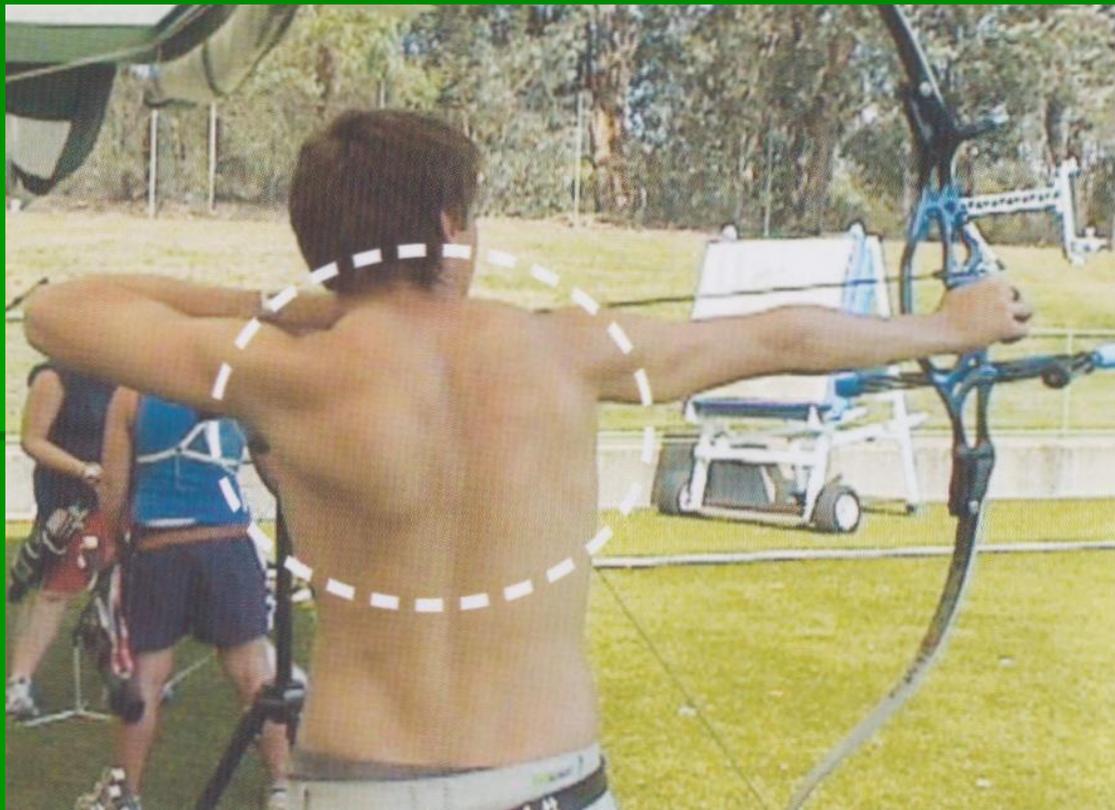
Kopfposition

- In den meisten Fällen ist ein Seitanker nötig, damit der Kopf aufrecht gehalten werden kann. Augen auf gleicher Höhe!



Transfer – zum Halten

- Die Zugkraft wird aus den unteren Rückenmuskeln erzeugt

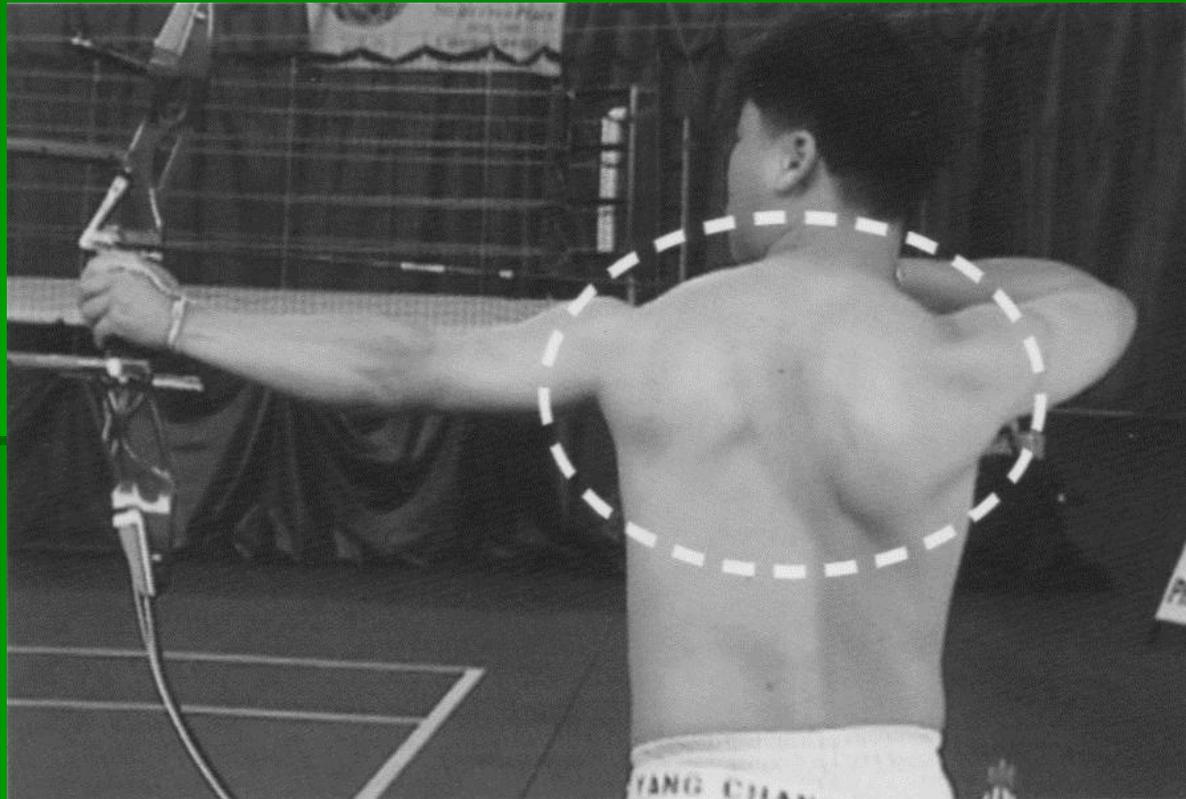


Transfer

- Konzentration der Kräfte im Rücken
- Schultergürtel in Verlängerung des Bogenarms
- Führt in die Halteposition
- **Ausatmen!**

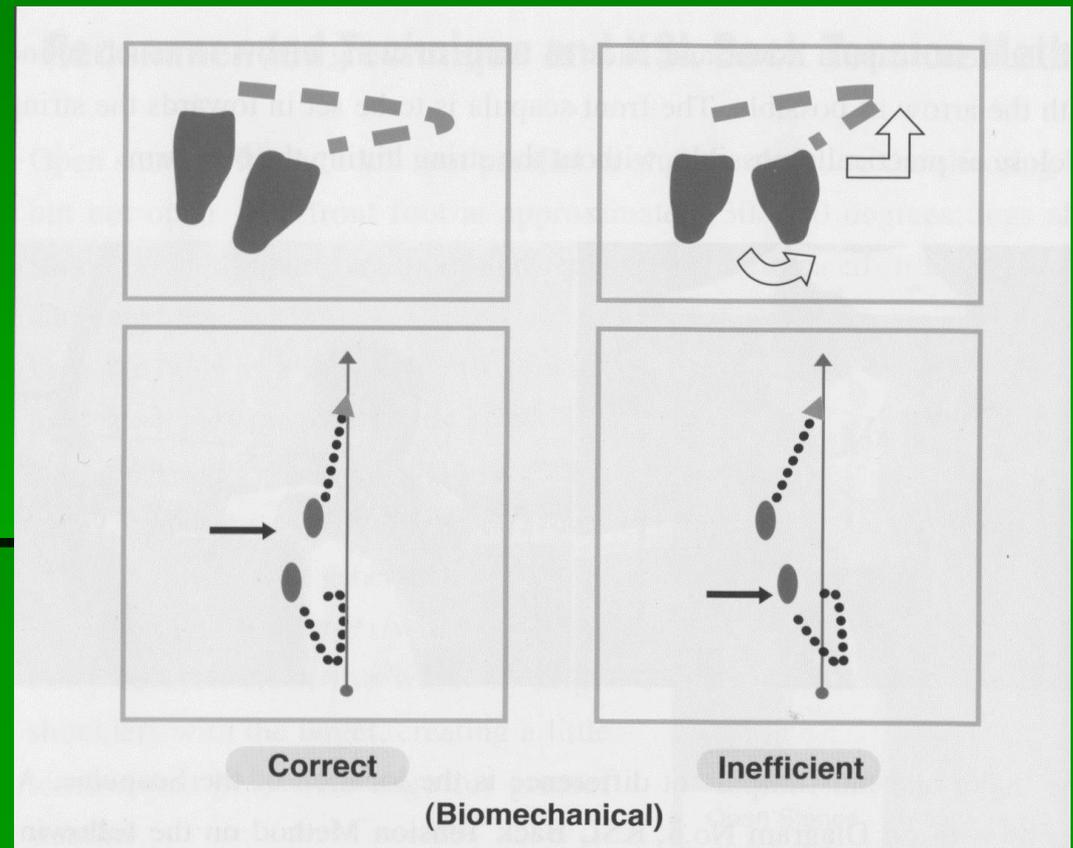
Die Schultern

- So tief wie möglich, aber die Schulterblätter liegen nicht symmetrisch!

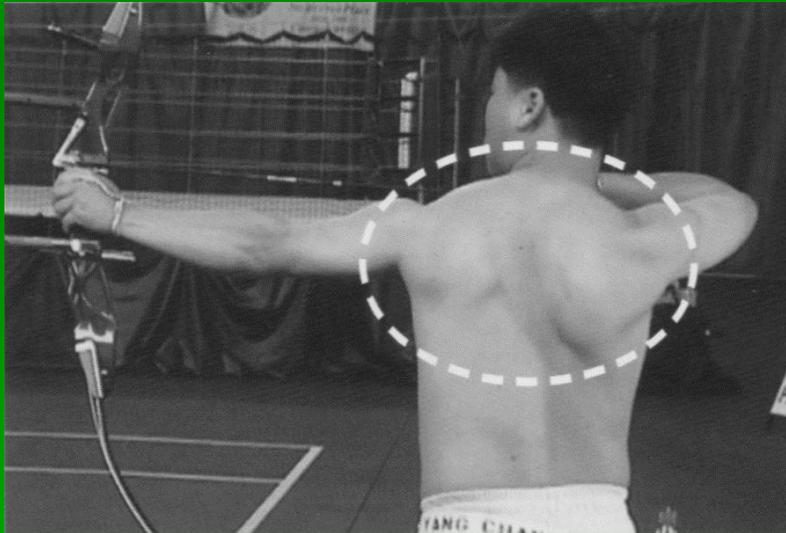


Die Position der Schulterblätter

- Die Schulterblätter sind ungleich hoch auf Grund der unterschiedlichen Anforderungen.
- Die Schultern aber so tief wie möglich!



Bogenschulter-Zugschulter

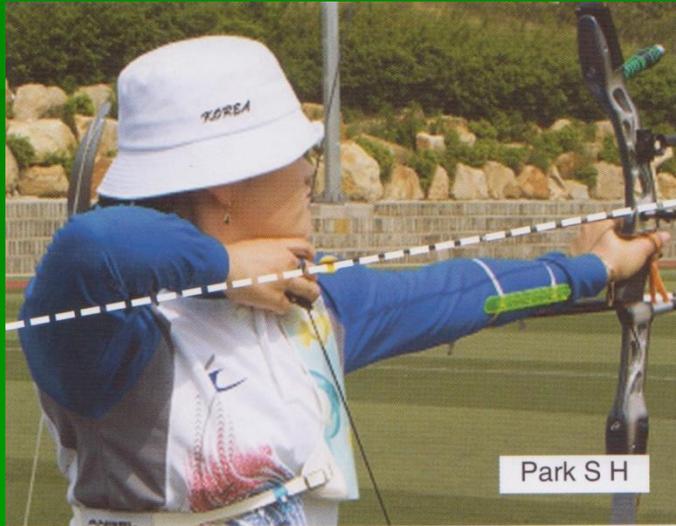


- Tiefe Schultern, bei beiden Schützen perfekte Ausrichtung. Man beachte rechts die waagrechte Ohrenposition!

Kraftzonen an der Rückseite



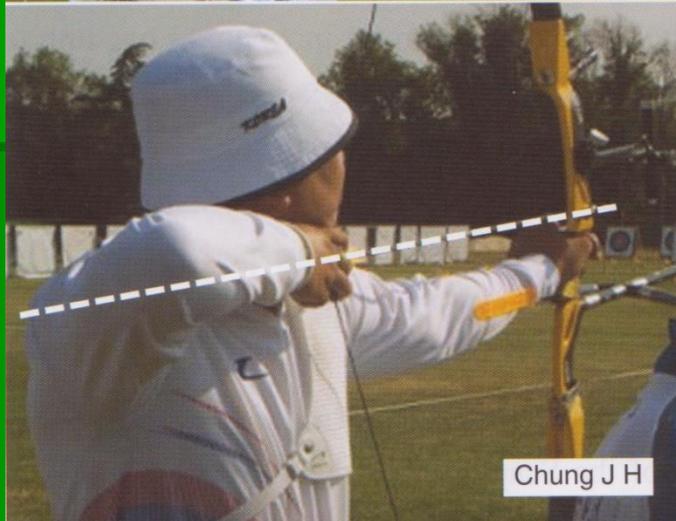
Zugkraftlinien



Park S H



Park K



Chung J H



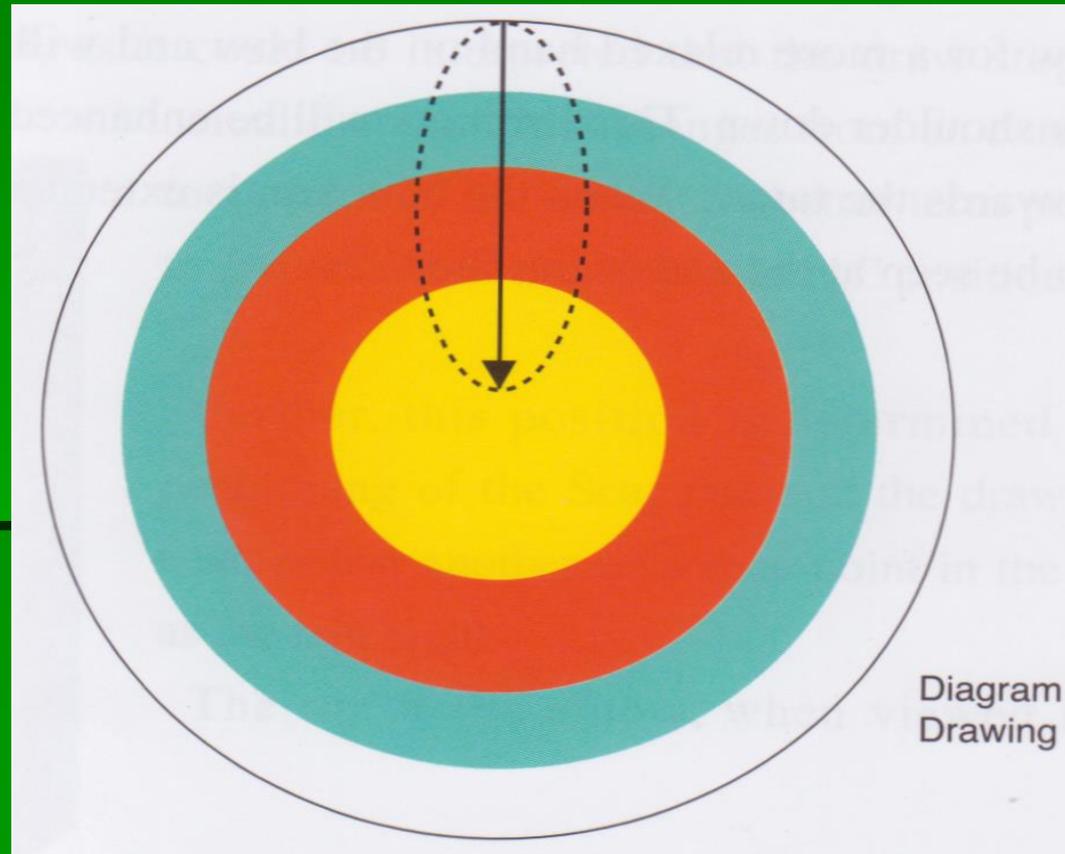
Yoon M

Linie von oben gesehen

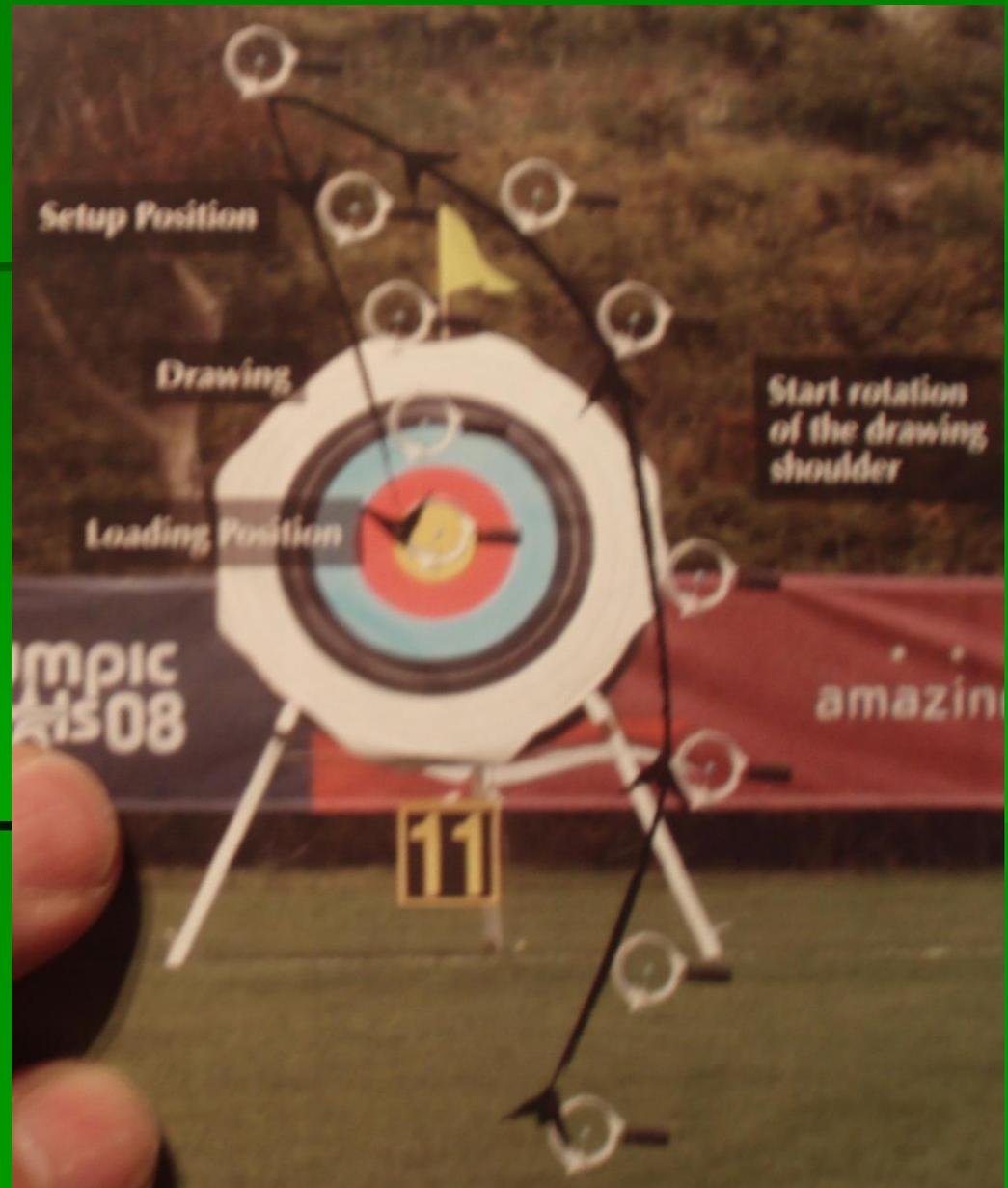


Halten und Zielen

- Korn über dem Ziel ansetzen



Weg des Pins



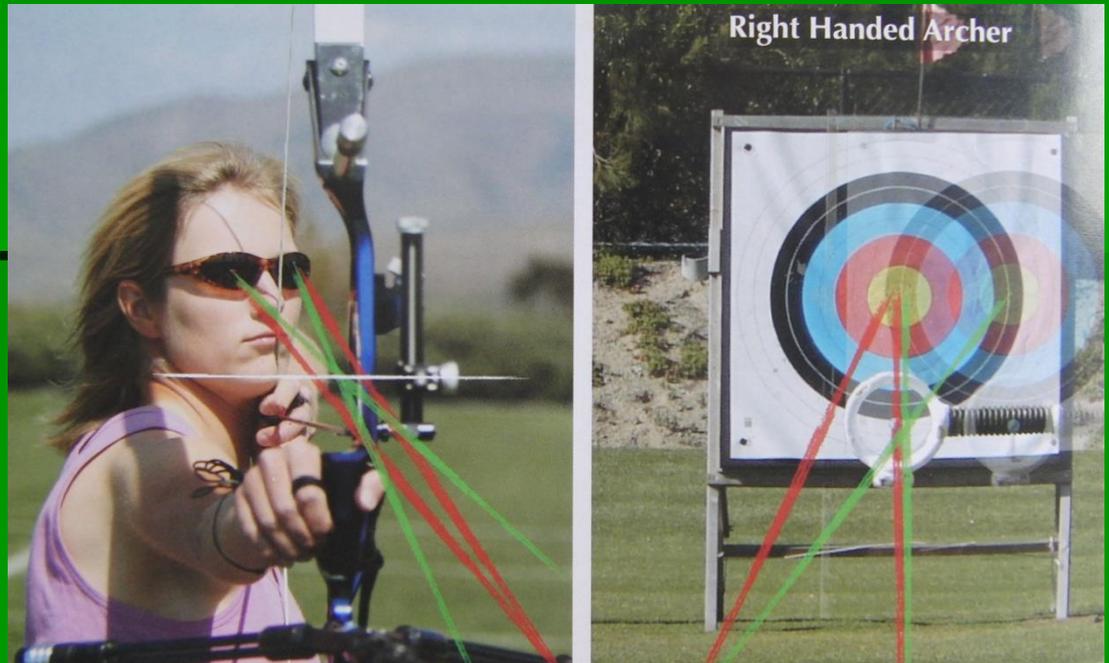
Zielen

- Das Zielen erfolgt erst nach dem Transfer!!!

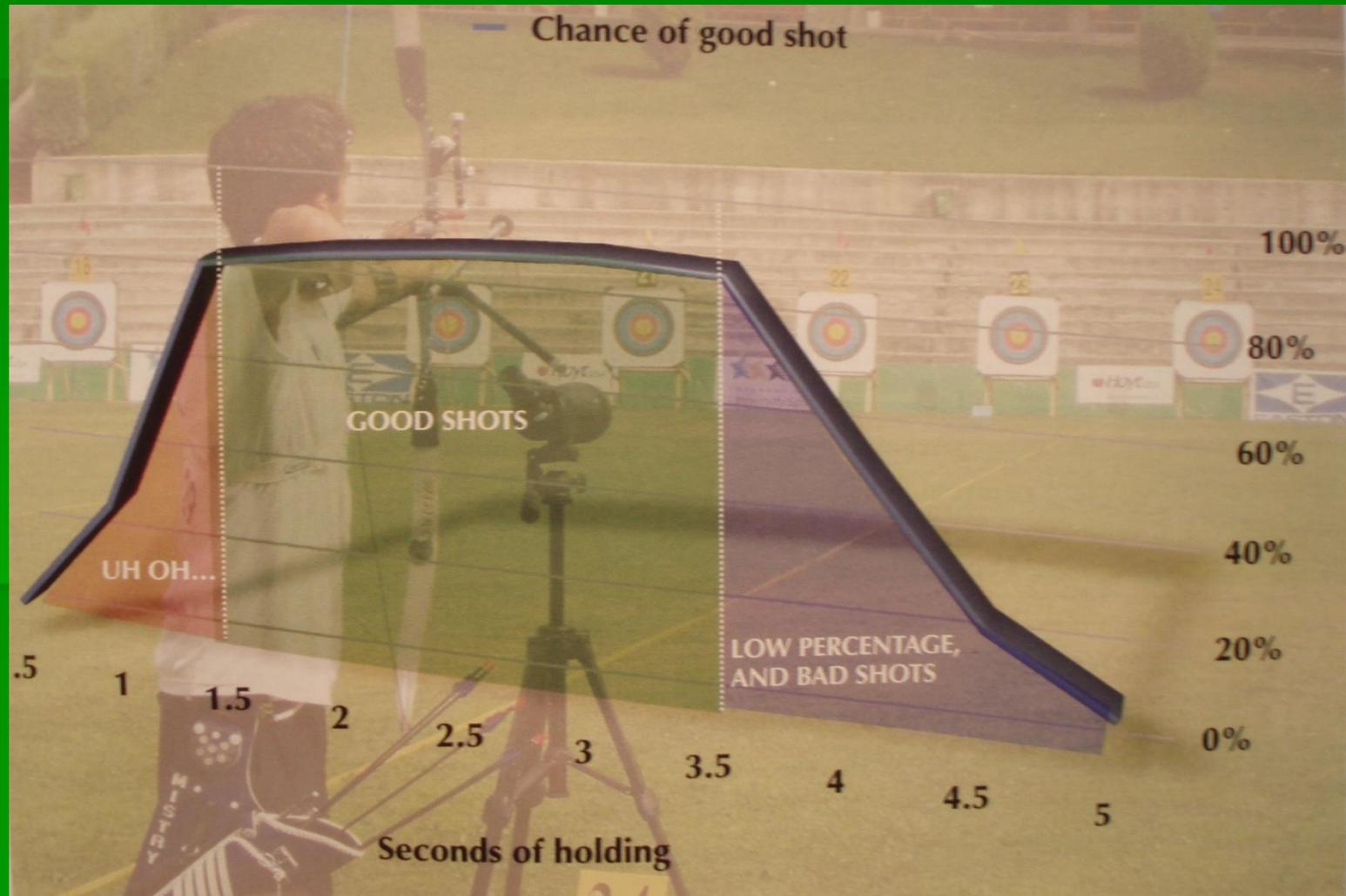


Beidäugiges Zielen

- Das Ziel wird scharf gesehen
- Zentrierend zielen



Zeitspanne des Haltens



Expansion und Release

- Ohne Extraimpuls
- Ausgelöst durch die Rumpfmuskulatur (Trapezius). Die Schulterblätter rücken etwas zusammen!



Die Zugfinger

- Sie werden entspannt und von der Sehne zur Seite gechleudert
- Anschließend fallen sie sofort wieder zurück in eine leicht gebeugte Haltung
- NIE sieht man gestreckte Finger!!!
- Die Hand gleitet am Kopf nach hinten

Der Mensch hat ein Konzentrationsvermögen wie ein Goldfisch: 3 Sekunden!

- Worauf soll man sich konzentrieren?
- Auf jeden Fall auf die Technik!!!



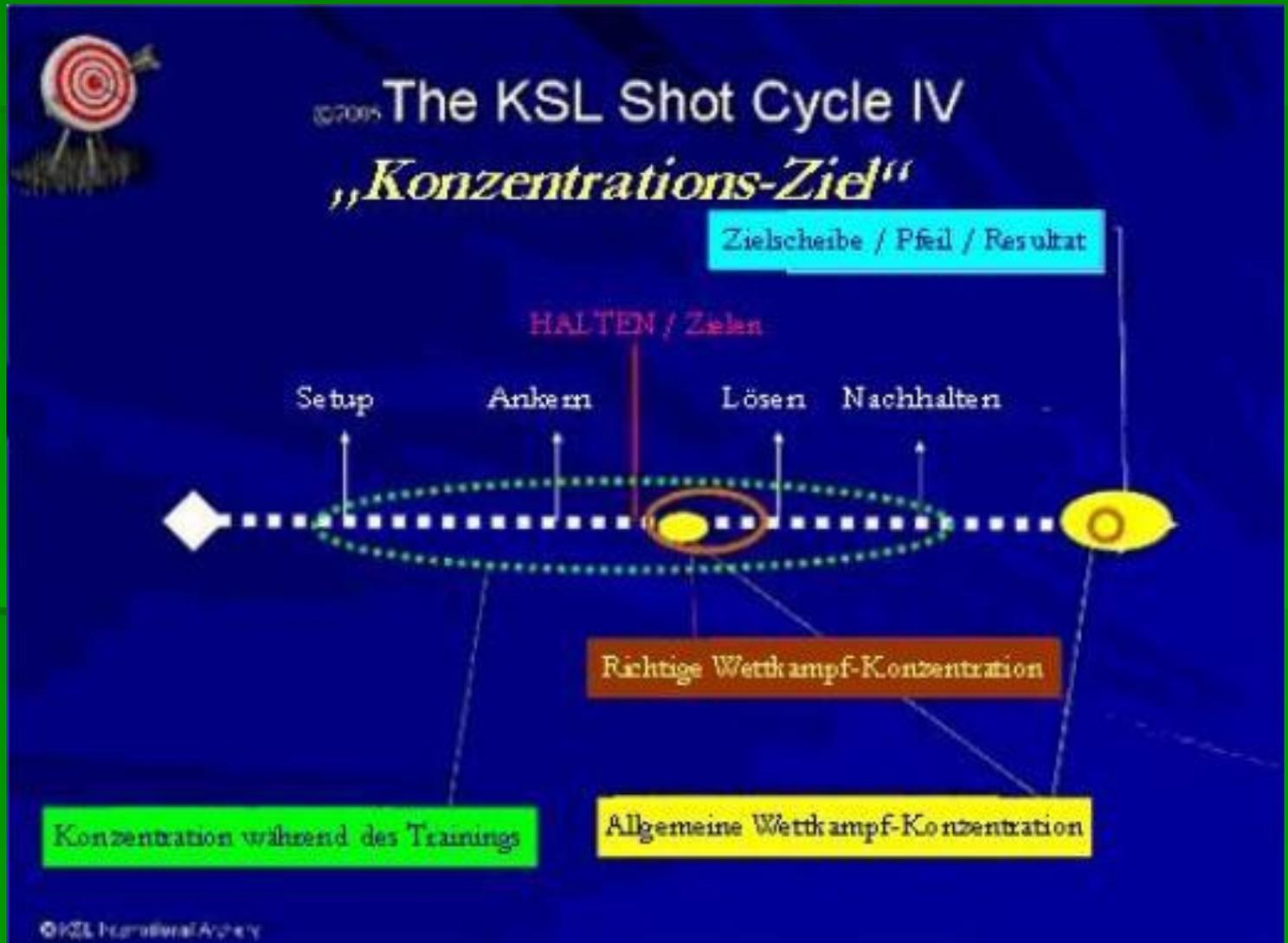
Worauf bei der Technik soll aber die Konzentration gerichtet werden?

- Beim Training ist jeder „Punkt“ möglich!

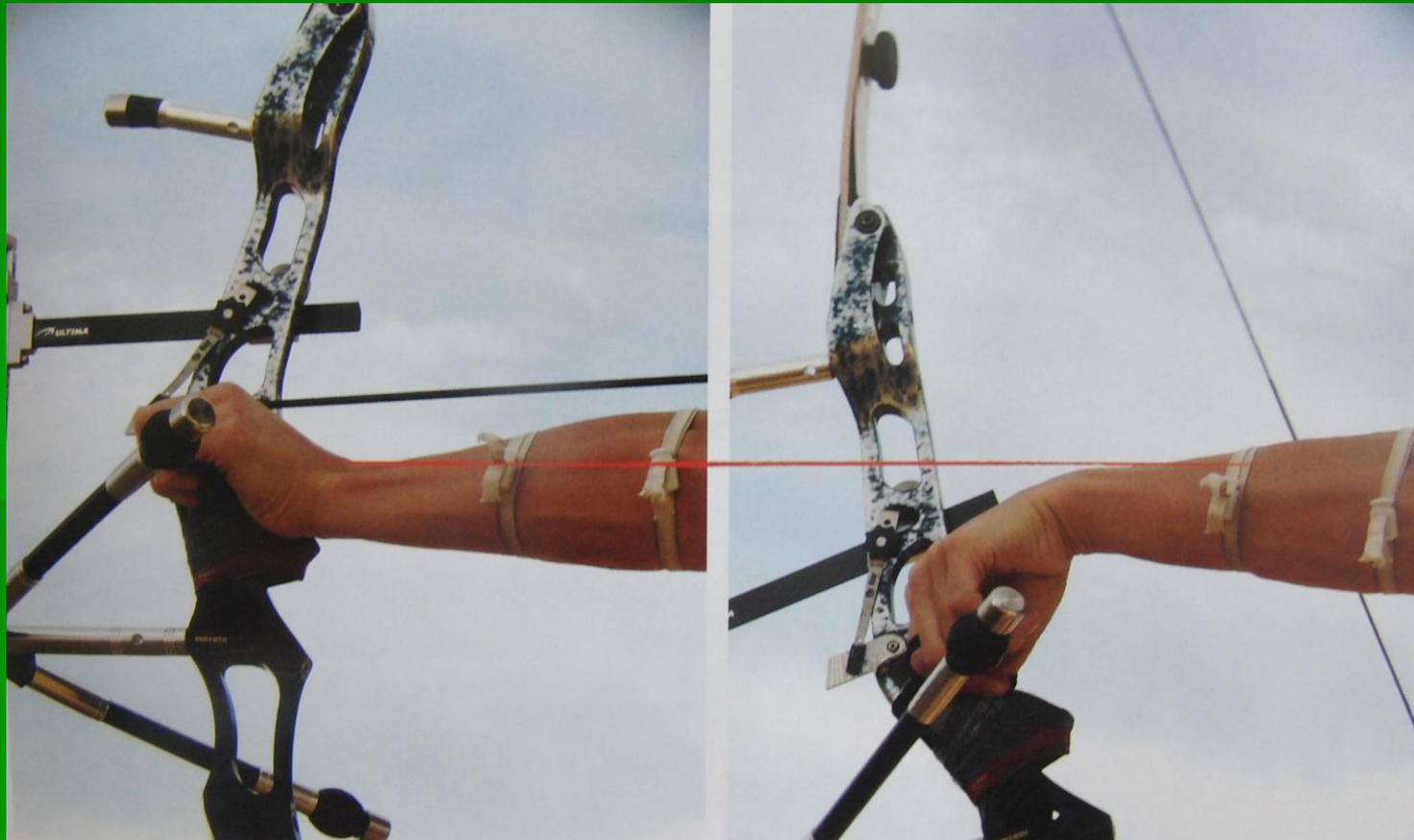


Richtige Wettkampf-Konzentration

■ Expansion



Release der Bogenhand

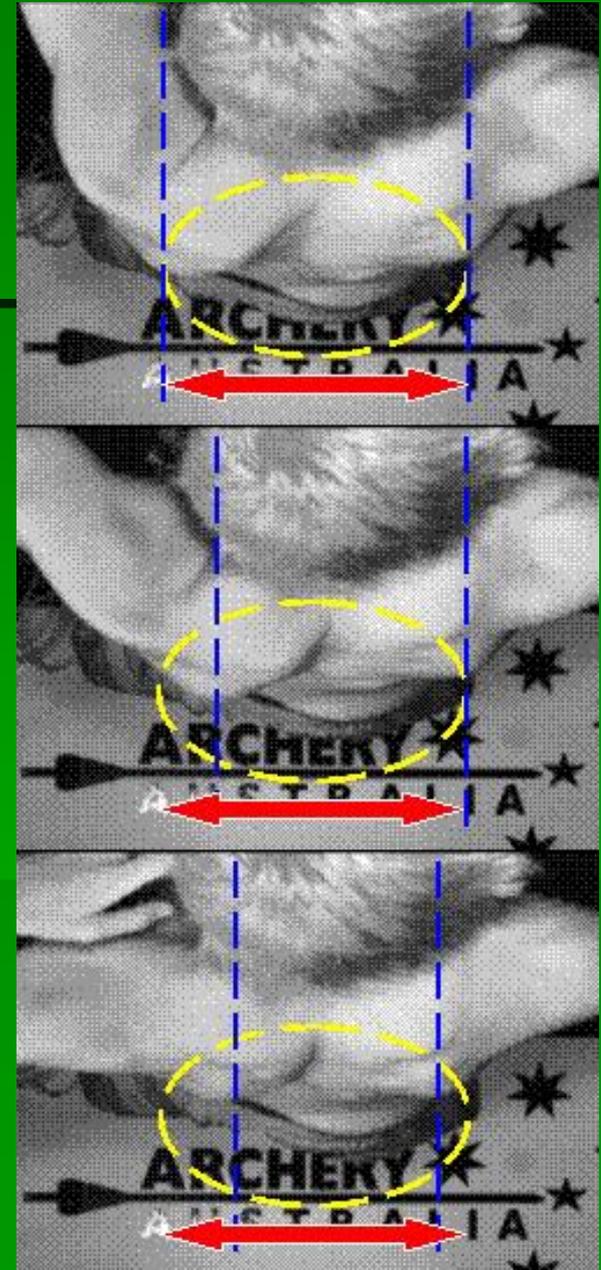


Follow through

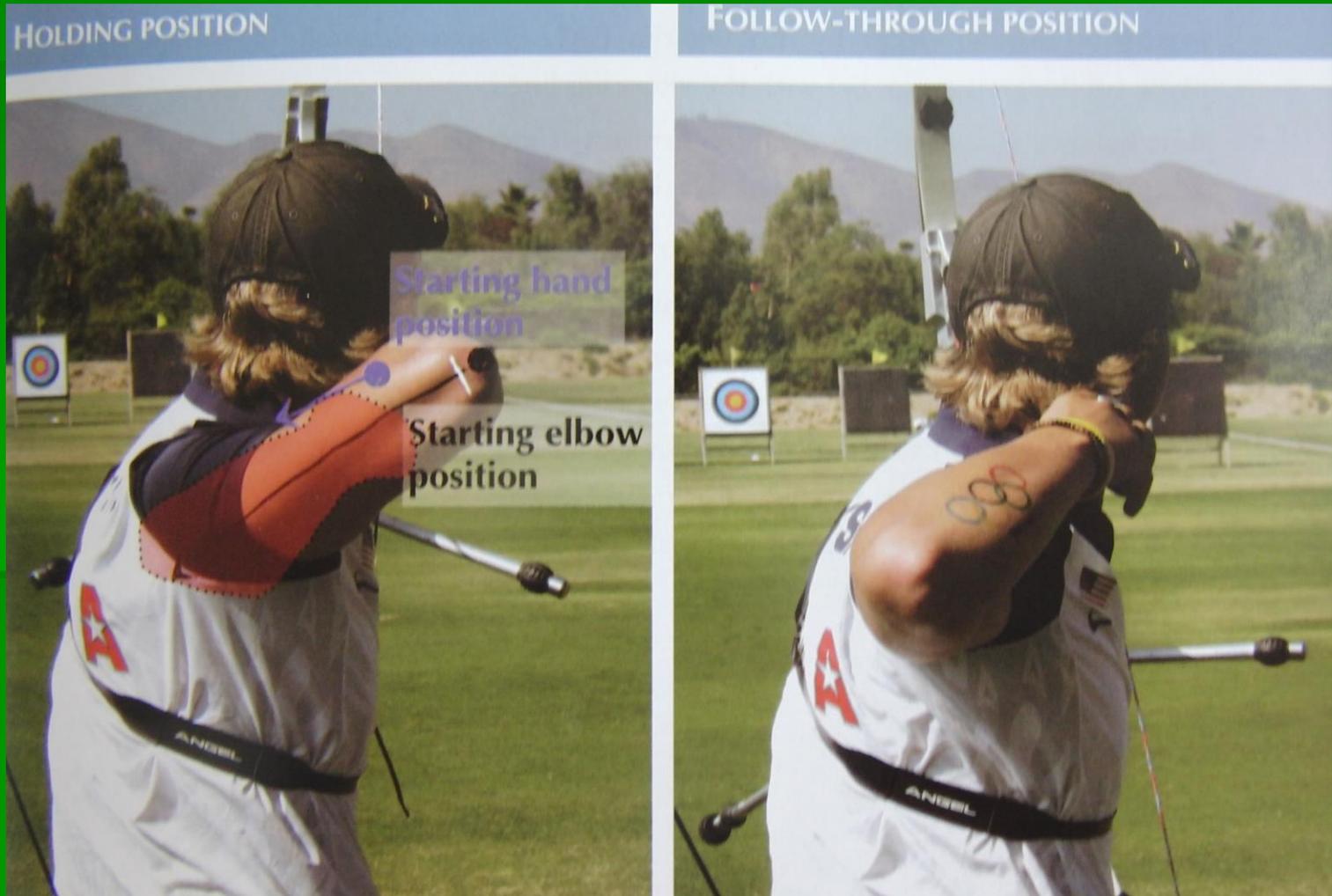
- Das Follow through ist Teil des Lösens.
- Augenkontrolle
-
- Die Schultermuskulatur muss auch noch 1-2 Sekunden nach dem Lösen kontrolliert werden, um das Gefühl für den richtigen Abschuss zu bewahren.

Schulterblätter

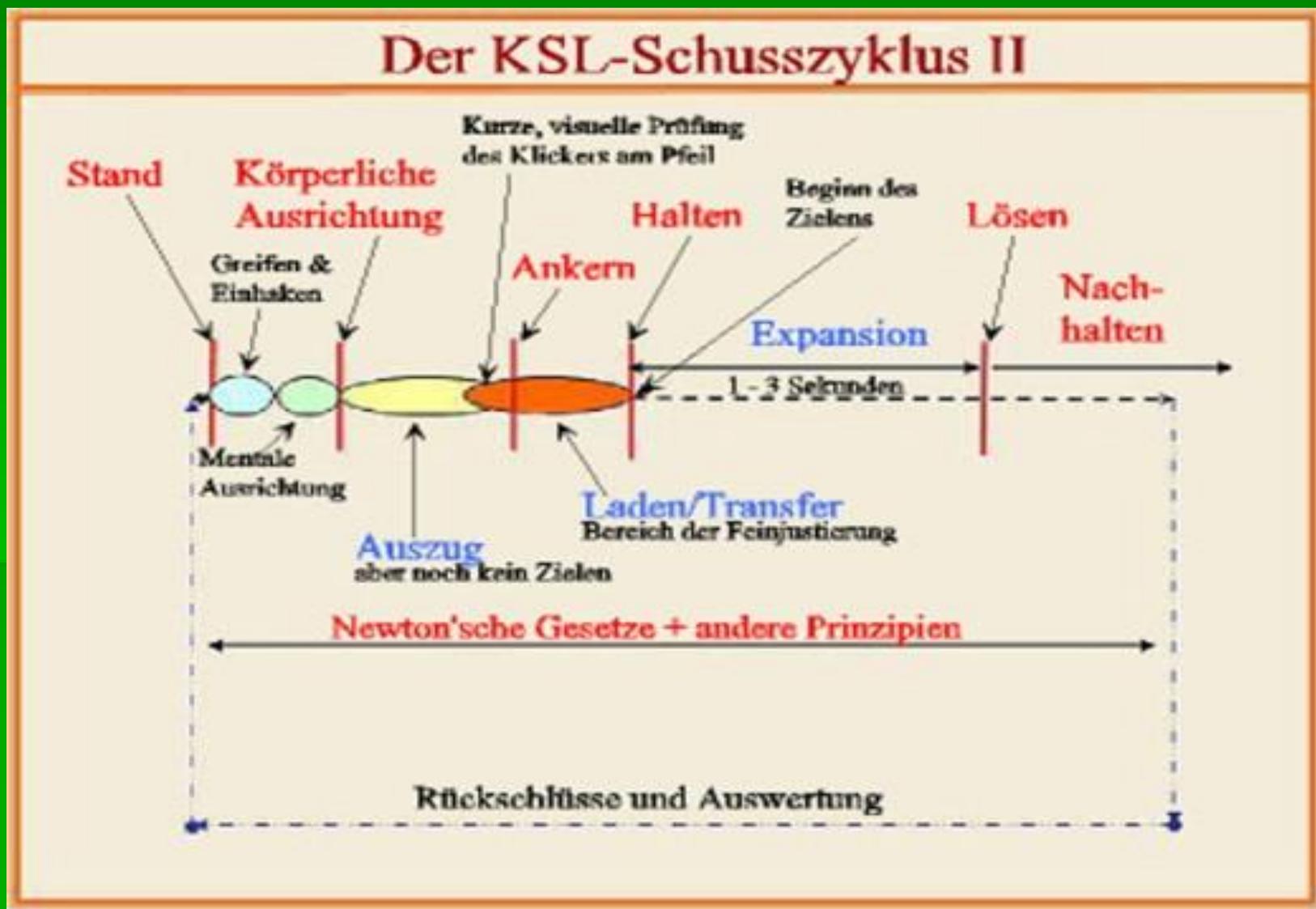
- Die blauen Linien zeigen den Abstand an.
- Dieser wird im Follow Through noch geringer!



Follow through von hinten



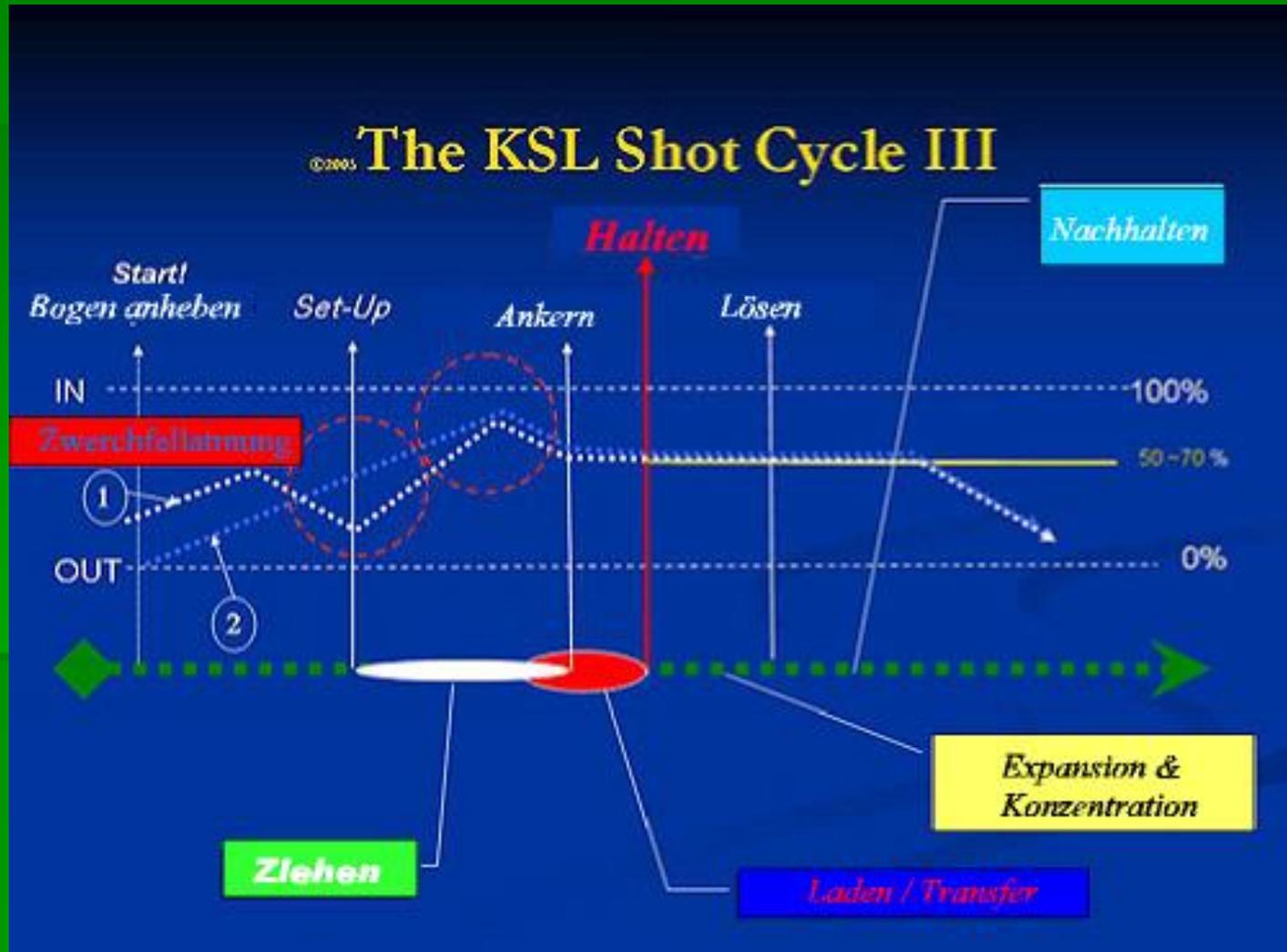
Der gesamte Schuss als Diagramm



Die Atmung

- Etwas vertiefter Atemzug mit Beginn der Zugbewegung (**Bauchatmung**)
- Natürliches Ausatmen während der Transferphase bis zur Atem-Mittellage
- Atemstillstand während Zielen und Release!

Der Atemzyklus und eine Alternative



ENDE...ENDE...ENDE....

- Haut Euch das vom Hocker?

