

Bogenschießen mit asiatischen Reflexbögen **Daumentechnik-Workshop**

beim SV Kriftel



Abbildung: <https://www.orphanednation.com/american-cowboys-in-kyrgyzstan/>

In ganz Asien wurde die **Bogensehne** zu-
meist nicht mit drei Fingern, sondern mit
dem **Daumen** gezogen. Das ermöglicht ein
schnelles und sauberes Lösen und die Nut-
zung leichter und **kürzerer Bögen**, die bei
gleichem Zuggewicht effizienter und schnel-
ler sind, als z.B. europäische Langbögen.
Durch einen **weiten Auszug** bis hinter das
Ohr wird die Rückenmuskulatur beidseitig
aktiviert, wodurch auch stärkere Bögen bes-
ser zu halten sind und der **Körper ins**
Gleichgewicht kommt. Mit der Kombination
aus richtiger Griff- und Lösetechnik kippt
der Bogen beim Release und gibt dem Pfeil
den Weg für einen geraden Flug frei. Des-
halb fordern asiatische **Reflexbögen** die

Schießtechnik der Bogensportler*innen, denn sie sind weniger „fehlertolerant“.

Das Erlernen der **Daumentechnik** und die Gewöhnung des Daumens daran braucht zudem ein we-
nig Ausdauer und für erfahrene Bogensportler*innen die Umstellung mancher Bewegungsabläufe.
Das Ergebnis ist die Erfahrung eines noch dynamischeren Bogenschießens.

Für die Daumentechnik geeignet sind alle **Bögen**, die beidseitig
zu benutzen sind, einen geraden Griff haben (keinen „Pistolen-
griff“) und leicht bis zur Wange gezogen werden können. Wer
normalerweise mit drei Fingern auszieht, sollte mit einem Bogen
beginnen, der mindestens 10 lbs. leichter ist. Außerdem stehen
für den **Workshop** zwei *Arc Rolan Snake*-Bögen sowie einige
Lederdaumenringe und Pfeile mit Naturfedern zur Verfügung.



Wir treffen uns auf der **Bogensportanlage des SV Kriftel**, Auf der Hohlmauer 5, 65830 Kriftel
(<http://www.schuetzenverein-kriftel.de/3D-Bogenschützen>), zwischen Frankfurt und Wiesbaden.

Anmeldung per SMS bei **Stephan (015773474519)**.

Wer nicht Mitglied des SV Kriftel ist, zahlt den Gastschützenbeitrag von 9,- €.

Wir bitten um pünktliches Erscheinen, weil wir wahrscheinlich in den **3D-Parcours** gehen.

Workshop-Termine:

- Sonntag, **24.3.2019**, 10:30 Uhr

- Sonntag, **7.4.2019**, 10:30 Uhr