

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 Nutzung leichter und **kürzerer Bögen**, die bei gleichem Zuggewicht effizienter und schneller sind, als z.B. europäische Langbögen. Durch einen **weiten Auszug** bis hinter das Ohr wird die Rückenmuskulatur beidseitig aktiviert, wodurch auch stärkere Bögen besser 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. Deshalb fordern asiatische **Reflexbögen** die

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

Das Erlernen der **Daumentechnik** und die Gewöhnung des Daumens daran braucht zudem ein wenig 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 „Pistolengriff“) 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