



Bogensport – Ankerposition

Als das Erreichen der Ankerposition bezeichnet man die gleichzeitige, sichere Vereinigung der Zughand mit dem Kiefer, dem Kinn und dem Hals. Sie verbindet den Bogenschützen mit dem Bogen und dient als fester, hinterer Teil des Visiers.

Obwohl das Wort Anker eher mit Stoppen oder Halten assoziiert ist, hat es im Bogensport eine andere Bedeutung. Da der Begriff sich jedoch eingebürgert hat, wird er in diesem Buch auch weiterhin benutzt.

Die Ankerposition dient als hinterer Teil des Visiers und spielt damit eine Rolle beim Zielen. Sie ist eine Position extremer Präzision – denn jede Abweichung von Schuss zu Schuss wirkt sich in vergrößerter Form auf der Zielscheibe aus. Es gibt viele De-

Total Archery – Der Bogenschütze von Innen

In dieser Ausgabe beginnen wir mit dem Abdruck eines Kapitels aus dem Bogensportbuch „Total Archery – Der Bogenschütze von Innen“ von KiSik Lee und Tyler Benner in der deutschen Übersetzung von Kurt Eggerling. Das ausgewählte Kapitel 13 über die „Ankerposition“ wird unseren Leserinnen und Lesern Nutzen bieten, ohne den Gesamtzusammenhang in dem Buch kennen zu müssen. Deshalb freuen wir uns, dieses Kapitel veröffentlichen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung der praktischen Hinweise. Die deutschsprachige Ausgabe ist zu bestellen über den Bogenfachhandel und das Schieß-Sport-Center Allermann · Heinrich Allermann GmbH · Alter Weg 61 · 28870 Ottersberg · Tel.: 0 42 05/3 94 00 · Fax: 0 42 05/39 40 39 · E-Mail: info@allermann.de · Internet: www.allermann.de.

während Abb. 13.4 genau den Kontaktbereich auf der Zughand und die Positionierung des Zeigefinger-Mittelhandgelenks zeigt.

Viele Bogenschützen begehen den Fehler, diese Position des Gelenks in der Tasche nicht voll einzuhalten und

aufwärts drücken, um ein solides Gefühl der Anlage zu bekommen – aber aufgrund der flexiblen Natur des Gewebes an dieser Stelle der Hand kommt es auch hier zu dem aufwärts rutschenden Anker, der vorher erwähnt wurde. Also ist es für eine solide Ankerposition wichtig, das Zeigefinger-Mittelhandgelenk voll in die Tasche zwischen Kiefer und Hals zu platzieren.

Das zweite Element der Ankerposition ist die Platzierung der Sehne an Kinn und Nase. Da das Zielen davon abhängt, wie die Sehne bei vollem Auszug und senkrechtem Bogen ausgerichtet ist, sind die Kopf- und die Ankerposition kritische Punkte der korrekten Sehnenausrichtung beim Ankeren. Zusammen mit dem Grad der Kopfdrehung und -neigung sind die Positionen der Sehne an Kinn und Nase bestimmende Faktoren für die Ausrichtung der Sehne. Eine Seitenankerposition – leicht zur Zugseite geneigt – sorgt für Freiheit unter dem Kiefer und ist die biomechanisch vorteilhaftere Position. Aber Vorsicht ist geboten: Geht man zu weit zur Seite mit der Sehne, so scheuert diese beim Lösen am Kinn. Abb. 13.2 zeigt Beispiele für einen „Mitte Kinn“-Anker, einen korrekten Seitenanker und einen Seitenanker, der zu weit an der Seite liegt. Hochgeschwindigkeits-Videoanalysen haben Unregelmäßigkeiten beim Pfeilflug durch den Bogen gezeigt, wenn der Anker zu weit an der Seite liegt. Aus diesem Grund ist es empfehlens-



Abb. 13.1 Diese Fotos zeigen deutlich die Stelle, an der der hintere Knöchel des Zeigefingers (Zeigefinger-Mittelhandgelenk) unterhalb des Kieferknochens hineindrücken sollte, um einen soliden Anker zu gewährleisten. Es ist sehr wichtig, dass der Knöchel ganz in die Tasche passt und nicht seitlich am Kiefer und Gesicht hoch rutscht. Obwohl auf diesen Fotos der Pfeil schon abgeschossen wurde, zeigen sie doch ein klares Bild der Kieferkante und der Tasche, in die das Zeigefinger-Mittelhandgelenk hinein muss.

tails zur Ankerposition, die in diesem Kapitel nacheinander behandelt werden. Das erste und wichtigste Element der Ankerposition ist die Stelle, an der das Zeigefinger-Mittelhandgelenk (2. Metacarpophalangeal-Gelenk) liegt. An der Ecke des Kiefers befindet sich eine Tasche zwischen der Kieferkante und der Halsmuskulatur. Genau in diese Tasche muss das Gelenk gedrückt werden, um eine effektive Ankerposition zu haben. Abb. 13.1 zeigt ein Beispiel dafür –

gleiten oft mit der Ankerposition am Gesicht hoch. Wenn das Gelenk nur unter dem Kieferknochen sitzt und nicht in der Tasche, fällt der Bogenschütze zurück zu einem Anker, der bei Drucksituationen (oder in einer etwas unsicheren Situation) am Gesicht hoch rutscht. Statt des Knöchels am Zeigefinger-Mittelhandgelenk benutzen viele Bogensportler den fleischigen Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger. Wenn man diese Art Anker benutzt, muss man



Abb. 13.2 Im linken Foto ist zu sehen, wie ein „Mitte Kinn“-Anker eine Kopfneigung nach links erzeugt, damit die Sehne richtig ausgerichtet ist – das ist falsch. Im mittleren Foto sitzt die Sehne an der Seite der Nase und zu weit zurück am Kinn, sodass die Lippen zur Seite geschoben werden. Beim Lösen wird die Sehne am Kinn längs scheuern und einen ungleichmäßigen Pfeilflug verursachen, der auch durch feines Tuning nicht korrigiert werden kann. Im rechten Foto sitzt die Sehne etwas seitlich von der Kinnt mitte, aber immer noch an der Vorderseite des Kinns – nicht an der Seite des Kiefers, wie im mittleren Bild. Die Sehne liegt auch bequem auf der Nasenmitte und der Kopf ist entspannt. Nebenher bemerkt: Die Fotos zeigen große Unterschiede im Einhaken zwischen linkem und rechtem Bild. Im rechten Bild sehen wir einen tiefen Haken. Je tiefer der Haken, desto stärker die Position.

wert, den Seitenanker konservativer zu gestalten. Zu weit, und ein Seitenanker verursacht beim Lösen Sehnscheuern am Kinn, was die Sehne seitlich beeinflusst. Um ähnliche Effekte an der Nase zu vermeiden, sollte die Sehne mitten auf der Nase liegen. Das ist auch aus Sicht der Wiederholbarkeit der beste Referenzpunkt. Bogensportler verzerren normalerweise ihr Gesicht beim Ankeren oder beim Positionieren der Sehne am Kinn. Wenn auch von geringerer Bedeutung, so ist es doch wichtig, dass der Bogenschütze während des Ziehens und Schießens sein Gesicht so still und entspannt wie möglich hält. Selbst Klei-

nigkeiten – wie das Schürzen der Lippen, um die Sehne zu berühren, oder das Anspannen der Kinnmuskeln beim Ankeren – können sich zu einer Kettenreaktion aufschaukeln und den Schuss vermässeln. Dieses ist nur ein weiteres Beispiel für eine Kontrolle, die kritisch für Spitzenleistungen und das stetige Leistungsniveau des Bogenschützen ist.

Die Positionierung des Daumens ist nach dem Knöchel des Zeigefingers der zweite, oft missverstandene Punkt des Ankerens. Es gibt nur zwei Positionen, die der Daumen einnehmen kann, entweder vor oder hinter dem Kopfwender-Muskel – dem Muskel,

der vom Ohr abwärts zur Kehle läuft und der heraussteht, wenn man den Kopf zur Seite dreht. Etwa 30 Prozent der Bogen- ▶▶



Abb. 13.3 Das linke Bild zeigt eine falsche Ankerposition, die nur den vorderen Teil des Zeigefingers benutzt und eine erhebliche Lücke zwischen Daumen und Hals lässt. Das rechte Bild zeigt eine korrekte Ankerposition mit vollem Kontakt zwischen Hand und Kiefer. Innerhalb gewisser Grenzen kann man sagen – je strammer der Anker, desto besser ist die Verbindung des Bogenschützen mit seinen Rückenmuskeln.

Traditions- Fahnen

Schützen in aller Welt vertrauen dem Hause FahnenFleck:

- Individuelle Neuanfertigungen
- Restaurierungen
- Handarbeit made in Germany

Sprechen Sie mit uns:

FahnenFleck
Seit 1882

Haidekamp 95 - 25421 Pinneberg
Telefon: 0 41 01/79 74 - 0
Telefax: 0 41 01/79 74 - 45
E-Mail: info@fahnenfleck.de
www.fahnenfleck.de

Partner des **DSB**
Deutscher Schützenbund e.V.

WELTWEITE KOMPETENZ

► schützen können hinter dem Muskel ankern, da ihr Kiefer kurz und die Hand relativ lang ist. Nur Bogenschützen mit sehr großen Händen und relativ kleinen Köpfen und Halsen sollten einen Anker hinter dem Muskel überhaupt in Betracht ziehen. Für nahezu alle Bogenschützen ist die korrekte Daumenposition vor dem Muskel – und sicher gegen ihn gedrückt – mit einem Winkel nach unten gegen die Lufröhre. Was die meisten falsch machen ist, dass sie das Ausstrecken des Daumens aufgeben, das sie in der Einhakposition etabliert hatten. Manche halten sogar mit dem Daumen den Tab fest. Andere benutzen den Daumen als eine Art Kante. All diese Daumenpositionen sind falsch, weil sie einen höheren Grad an Intensität und Aktivierung von Muskeln im Unterarm erzeugen und damit Verbindungen zur Rückenmuskulatur verringern. Durch das Herausbiegen des Handgelenkes und das Zurückstrecken des Daumens – sodass die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger fast gespannt ist – kann der Fingerhaken an der Sehne bei entspannten Unterarmmuskeln beibehalten



Abb. 13.4 An diesem wichtigen, markierten Kontaktbereich sollte in der Ankerposition der größte Druck empfunden werden. Der Daumen sollte nach unten/zurück gestreckt werden, um die günstigste biomechanische Position der Hand für das Lösen zu erreichen. Man beachte: Der Daumen ist nach unten und zurück gestreckt, aber immer noch gerade. Auch der kleine Finger ist zurück und nach außen gestreckt und nicht zu sehr gekrümmt.

Noch ein kleiner Hinweis zur Position des Daumens: Der Daumen sollte im letzten Gelenk nicht stark abknicken – etwa wie ein 90-Grad-Winkel. Zwar muss er nicht komplett gerade sein; es ist aber wichtig, dass



Abb. 13.5 Im markierten Oval ist zu sehen, wie die Haut am Hals des Bogensportlers durch den Daumen und das Zeigefingergelenk nach hinten gezogen wird. Auch sieht man hier einen sehr guten, strammen Anker, wie die Falten am Kinn zeigen, die von der stark angedrückten Sehne herrühren. Dieses sind die Schlüsselaspekte für eine verbundstarke und beständige Ankerposition. Der schwarze Pfeil deutet eine akzeptable Varianz bei der Drehung der Hand nach innen an. Hier ist die Hand nicht ganz senkrecht, aber der Ringfinger befindet sich sicher auf der Sehne.

werden. Weil wiederum der Unterarm entspannt ist, ist es unwahrscheinlicher, dass der Bogenschütze versucht, mit den Fingern oder den Muskeln des Arms durch den Klicker zu kommen.

er ungefähr gerade und entspannt ist. Das heißt, der Nagel des Daumens sollte den Hals beim Adamsapfel berühren. Man kann leicht ausprobieren, dass durch Abknicken des Daumens die Muskeln der Hand und

des Unterarms angespannt werden. Um die Neigung der Hand zu kontrollieren, muss der kleine Finger den Hals berühren. Wie der Daumen, sollte auch der kleine Finger nicht zu sehr abgeknickt sein, da es Spannung in der Hand verursacht und zu unbeabsichtigtem Lösen führen kann. Die Zughand muss nicht ganz senkrecht stehen, aber sie muss zumindest soweit gedreht sein, dass der kleine Finger den Hals berühren kann.

Viele Bogenschützen sind überrascht, wie stramm und voll sich die Ankerposition anfühlen muss. Manche beschreiben es sogar als leichtes Zittern. Es ist besser für den Anker, etwas strammer in Hals und Kiefer zu liegen, als lockerer – es ist also nicht gar so verkehrt, wenn man so darüber denkt. Von oben gesehen, sollte es nirgends Lücken geben (siehe Abb. 13.3).

Der Druck auf der Zughand liegt viel weiter hinten, als die meisten erwarten würden. Viele Bogenschützen orientieren sich an ihrem Zeigefinger für den Kontakt mit dem Kieferknochen. Aber das ist ineffizient, denn dadurch wird nicht der volle Auszug durch die gesamte Hand erreicht. Der Hauptkontakt beginnt beim Zeigefinger-Mittelhandgelenk, welches unter dem Kieferknochen in der bereits erwähnten Tasche liegt, und erstreckt sich weiter bis zum ersten Gelenk des Daumens (siehe Abb. 13.4). Bei manchen Bogenschützen ist der Kieferknochen sehr schräg, sodass sie diesen vollen Handkontakt nicht hinbekommen und deshalb mehr den Zeigefinger benutzen müssen. Das ist nicht falsch, aber der volle Handkontakt bietet eine kraftvollere Verbindung. Die Aufgabe der Finger ist es, den Haken zu halten und die Sehne zu lösen, wenn es soweit ist. Für die Ankerposition ist die Hand zuständig.

Zusammenfassung

Das Ziel der Ankerposition ist eine starke Verbindung zwischen Sehne, Pfeil und Zughand mit dem inneren Kern des Körpers und den starken und kontrollierenden Rückenmuskeln. Je fester und solider dieser Kontakt ist, desto besser. Aus diesem Grund wird empfohlen, einen Finger-Tab ohne Kinnaufklage zu benutzen – oder zumindest eine sehr schmale Auflage, die nicht den Hauptkontakt mit dem Kiefer behindert. Je fester der Kontakt zwischen Hand/Finger und Kieferknochen/Hals ist, desto stärker ist die Verbindung. Da der Bogenschütze vermeiden will, dass sich während der Expansion die Ankerposition ändert oder ver-

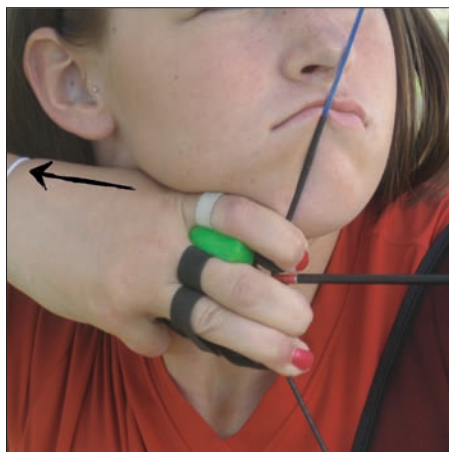


Abb. 13.6 Das linke Bild zeigt einen Bogensportler, bei dem eine Lücke zwischen Zeigefinger-Mittelhandgelenk und dem Ende des Kieferknochens zu sehen ist. Auch ist die Hand zum Handgelenk hin abwärts gerichtet. Eine solche Position erfordert beträchtliche Anstrengung im Unterarm. Im Vergleich dazu zeigt das rechte Bild eine korrekte Position, bei der das Zeigefinger-Mittelhandgelenk unter dem Kieferknochen sitzt und die Hand nach oben zum Handgelenk zeigt.

rutscht, sollte er während des Übergangs zur Expansion keine Bedenken haben, den Anker zu stramm zu halten. Die Expansion sollte sich anfühlen wie ein Drehen durch den Körper – nicht wie ein Gleiten oder Ändern der Ankerposition am Gesicht.

Zur Erinnerung noch einmal die Schlüsselemente der Ankerposition:

- Die Sehne soll an der Ecke des Kinns sitzen
 - nicht in der Mitte und nicht am Kiefer.
- Die Sehne muss exakt auf der Mitte der Nase leicht anliegen.
- Die vorher etablierte Einhakposition muss beim Übergang in die Ankerposition exakt beibehalten werden.
- Das Zeigefinger-Mittelhandgelenk muss stramm in der Tasche am Ende des Kieferknochens liegen.
- Der Daumen sollte sich entweder hinter oder eben vor dem Kopfwender-Muskel

einpassen – eingekeilt zwischen dem Muskel und der Luftröhre.

- Die Zughand muss fast senkrecht gedreht werden, sodass der Ringfinger bequem auf der Sehne liegt.
- Je strammer der Anker, desto besser.

Die Ankerposition wird von Änderungen der Kopfpositionierung direkt beeinflusst. Kleine Änderungen beim Einhaken wirken sich ebenfalls negativ auf die Ankerposition aus. Da die Position des Daumens zwischen Ladeposition und Ankerposition die gleiche bleibt, muss der Bogenschütze nur dafür sorgen, dass sich zwischen diesen beiden nacheinander liegenden Positionen nichts ändert. Veränderungen der Ankerposition können auch Auswirkungen auf das Gefühl und Empfinden während der Expansion und beim Lösen haben. ■



Abb. 13.7 Auf dem linken Foto sieht man, dass das Zeigefinger-Mittelhandgelenk nicht eng am Kieferknochen anliegt und sogar an der Wange hoch gerutscht ist. Auch das Mittelfingergelenk drückt sich im linken Bild aus der Hand heraus, während es im rechten Bild flach ist. Das rechte Bild zeigt die korrekte Position.

Die Buchautoren

KiSik Lee ist bekannt geworden als Nationaltrainer von Südkorea, Australien und den Vereinigten Staaten und wurde so ein wahrer Weltbürger. Seine Athleten haben Dutzende von Medaillen auf Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften gewonnen und zahlreiche Weltrekorde geschossen. Lees ausgezeichnete Karriere und über 30 Jahre Erfahrung machen ihn zur weltweiten Instanz in der Bogensporttechnik. Der langjährige Fita-Präsident Jim Easton, Mitglied des Internationalen Olympischen Komitees, sagte einmal: „Zu Herrn Lees Einfluss auf den Bogensport gibt es nichts Vergleichbares.“ KiSik Lee lebt mit seiner Ehefrau Ha Park zurzeit in Chula Vista in Kalifornien, wo er als nationaler Cheftrainer der Vereinigten Staaten von Amerika am Arco USA Olympic Training Center tätig ist.

Tyler Benner Obwohl er aus einer Familie mit Bogensporttradition kommt – sein Großvater war Meister im Feldbogenschießen in den 1960er-Jahren – hat Tyler Benner selbst erst mit 16 das Bogenschießen begonnen. Schon immer sehr wissbegierig, war er ständig auf der Suche nach korrekten Ausdrücken und Erklärungen für seinen geliebten Sport. Nach seinem Physik- und Philosophiestudium am Claremont McKenna College und nach der Leitung einer Serie von Forschungsprojekten über „Harmonie im Bogensport“ zog Benner an das US Olympic Training Center in Chula Vista in Kalifornien, um sich ganz dem Training mit KiSik Lee zu widmen. Zwei Jahre lang trainierte er intensiv unter Lees Anleitung. Zwischen den beiden entwickelte sich eine Art „Blutsverwandschaft“ – einer optimalen Zusammenarbeit zwischen Meister und Schüler. Tyler Benner ist weiterhin mit Schreiben, Fotografieren und dem Einstieg ins Unternehmertum beschäftigt.