

Ein neuer Sport - Blasrohrsport

Leitfaden : 6 Schritte zum erfolgreichen Blasrohrschießen - Teil 1 Grundausbildung

Einleitung

Das Blasrohr wurde und wird immer noch von indigenen Naturvölkern in Südamerika oder Asien für die Jagd benutzt. Die Blasrohre bestehen aus Holz, sind aus einem Stück oder 2 Hälften, die wieder mittels Harze verklebt und mit feinen Lianen zur Stabilität umwickelt werden. Geschossen wird häufig mit vergifteten Pfeilen oder Tonkügelchen; es geht nur um die Verwundung von Tieren da die Gifte hochwirksam sind und direkt in die Blutbahn gelangen. Beim sportlichen Blasrohrschießen geht es um Präzision.

Blasrohre

Die meisten unserer Match-Blasrohre bestehen aus Aluminium, Stahl, Acryl oder Glas. Das Mundstück kann aus Holz, Kunststoff etc. gedreht sein und sind mit einem Inhalationsschutz versehen. Um das Blasrohr absolut ruhig beim Schuss und immer in der gleichen Hand-Position zu halten, gibt es für die Führungshand einen Griff. Am Ende des Blasrohrs kann ein Laufgewicht angepasst werden. Das Laufgewicht kann über das Blasrohr geschoben werden oder nicht für das Auge sichtbar im Blasrohr selbst befestigt sein. Die Länge des Blasrohrs wird durch den wirksamen Weg des Pfeils im Rohr (man spricht von pfeilführende Länge) definiert und darf nicht durch Laufgewichte verändert werden. Die Blasrohre sind in 3 Klassen unterteilt:

Klasse A bis 220cm

Klasse B bis 160cm

Klasse C bis 121cm

Die Klassen "A und B" sind vor langer Zeit im Blasrohrforum (international) definiert worden; während die Klasse "C" international festgeschrieben wurde. Das Kaliber und das Gewicht des Blasrohrs sind frei wählbar.

FOTO folgt!

Von links nach rechts:

Klasse A : Authentisches Blasrohr von den Cofan Indianern 170cm

Klasse B : Blasrohr BigBlue Länge 150cm
Bambusblasrohr Länge 157cm

Klasse C : Blasrohr BigBlue Länge 120cm
Blasrohr Bumblebee Länge 120cm

Pfeile

In der Regel bestehen die Schäfte aus Bambus, Karbon oder Glasfaser. Der Konus ist aus Kunststoff oder aus Hologramm-Folie. Die Spitzen sind aus vollem Material gedreht.

Foto folgt!

Von links nach rechts:

Authentische Pfeile, Match-Pfeile Scheibe, Match-Pfeile 3D, Match-Pfeile Scheibe Nadel-Pfeile

Natürlich gibt es ebenfalls bei diversen Herstellern komplette Blasrohrsets und Pfeile zu erwerben.

Regeln

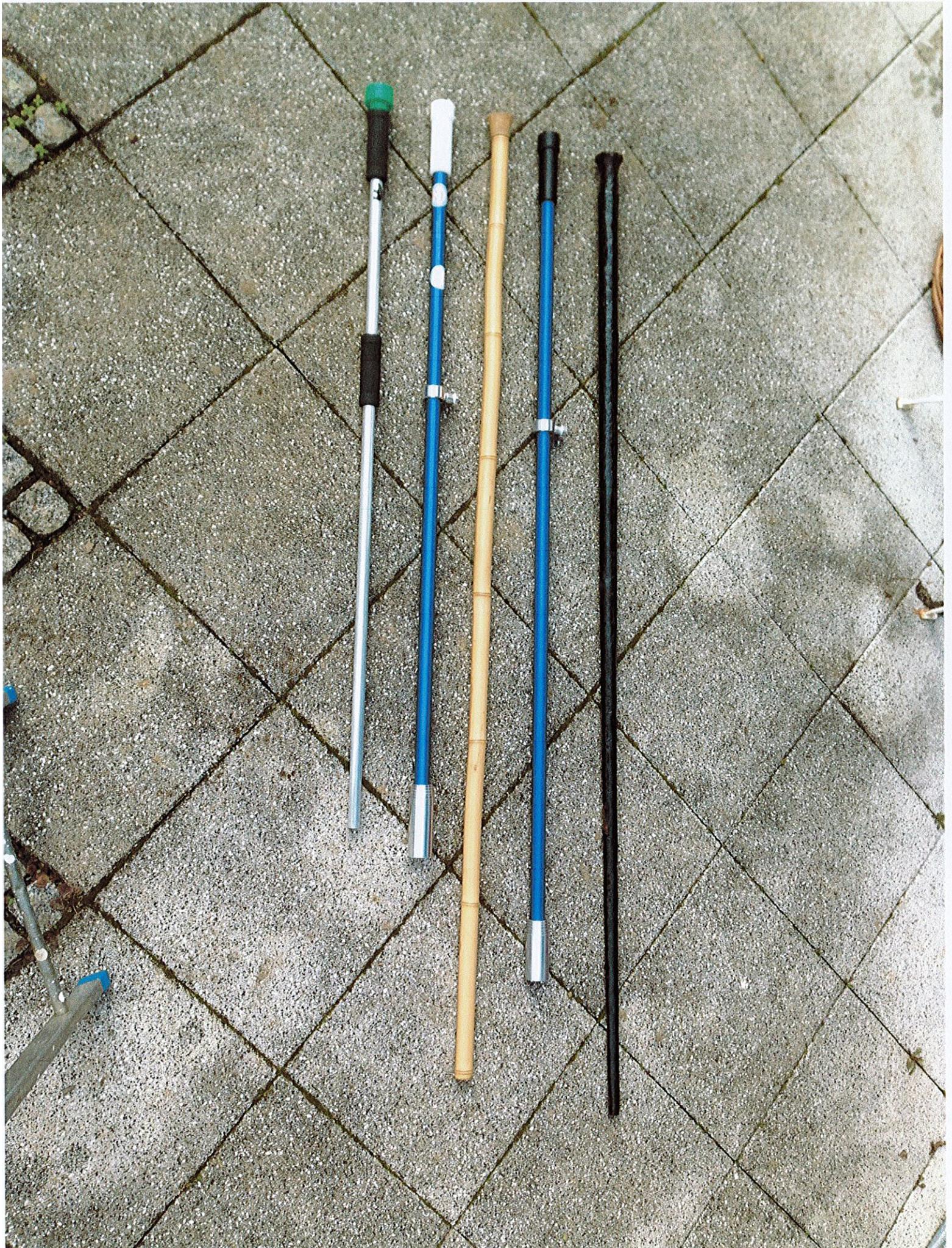
Beim Blasrohr ist die Länge, das Kaliber und das Gewicht frei wählbar; ebenso können die Pfeile in Länge und Gewicht frei gewählt werden. Zielhilfen sind verboten. Die Wettkampfklassen sind nach Damen, Herren und Schülern unterteilt. Es gibt 3-Pfeil-, 2-Pfeil- und Hunderunden auf unbekannte Entfernungen. Die Ziele sind 3D-Tiere. In der Regel bestehen die 3D-Ziele aus den Tieren der IFAA Gruppen 1 - 4. Die Entfernungen sind von ca. 3m - 28m. Scheibenturniere in der Halle werden bei Meisterschaften wahlweise für Menschen mit Behinderung 5m, Kinder und Jugendliche 7m und 10m für Erwachsene angeboten.

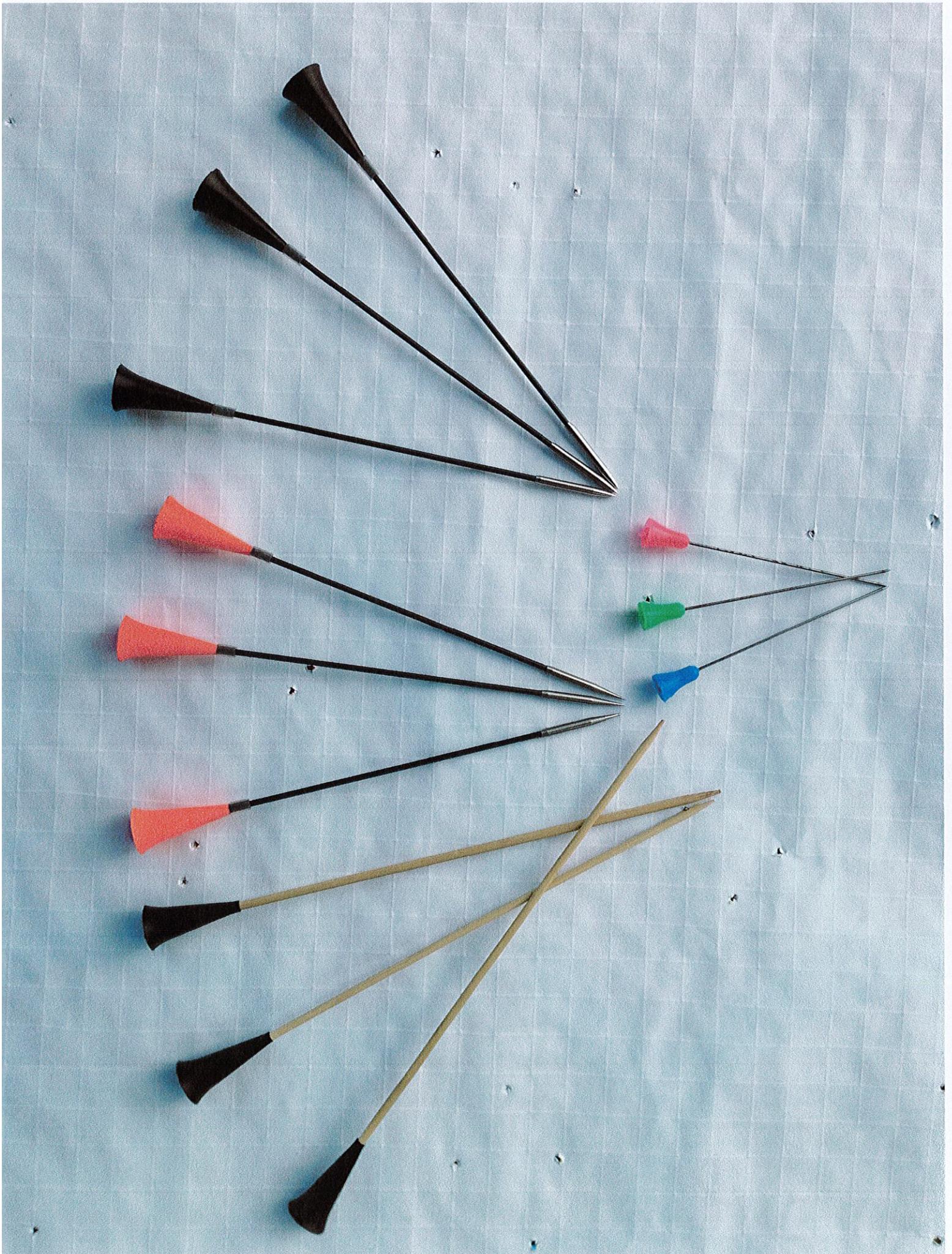
Letztendlich legt der Veranstalter in seinen Ausschreibungen die Regeln fest.

Nicht zu unterschätzen sind die gesundheitlichen Aspekte des Blasrohrsports. Training des bewussten Atem, Förderung des Gleichgewichts, der Konzentration, der Körperhaltung, Verbesserung der Körperspannung, Auge - Hand- Koordination etc., etc.

Neulingen, Anfängern, Menschen mit oder ohne Handicap, versierte Turnierschützen, Familien-/ Freizeitsport - Blasrohrschießen vereint alle!

Siehe auch Regelwerk Blasrohr Scheibe
DSB Sportordnung Teil 12





Ein neuer Sport - Blasrohrsport

Leitfaden: 6 Schritte zum erfolgreichen Blasrohrschießen - Pfeile

Pfeile

Neben dem Blasrohr, der Technik ist der Pfeil ein wichtiger Faktor. Er ist abhängig von der eigenen Schießtechnik, dem Spitzen- und Pfeilgewicht. Für die Pfeile gibt es ein optimales Gewicht sowie einen kleineren Bereich der Länge auch bezogen auf die Länge des Blasrohr. Es ist ein Unterschied ob man kräftig in das Blasrohr hinein haucht oder die Lippen als Ventil nutzt und mit voller Kraft in das Blasrohr bläst.

Der Vorteil eines leichten Pfeils, er ist schneller. Der Schütze/in benötigt weniger Blasdruck. Der schwere Pfeil schlägt härter im Ziel ein. Der Flug ist stabiler, das sich z.B. der Wind nicht so auswirkt. Entsprechend höher muss der Blasdruck sein.

Bei einer Spitze von z.B. 0.9 Gramm ist eine ideale Schaftlänge (Karbon) zwischen 12cm und 14cm(ohne Spitze u. Konus) bei Blasrohre von 120cm sowie 150cm. Jeder Schütze/in muss dies für sich selbst ermitteln.

Bei der Herstellung von sehr guten und auf sein System abgestimmten Turnierpfeilen, hier Kaliber 14mm - 16mm, Schaftdurchmesser 2mm, gibt es mehrere Möglichkeiten.

Für eine davon benötigt man:

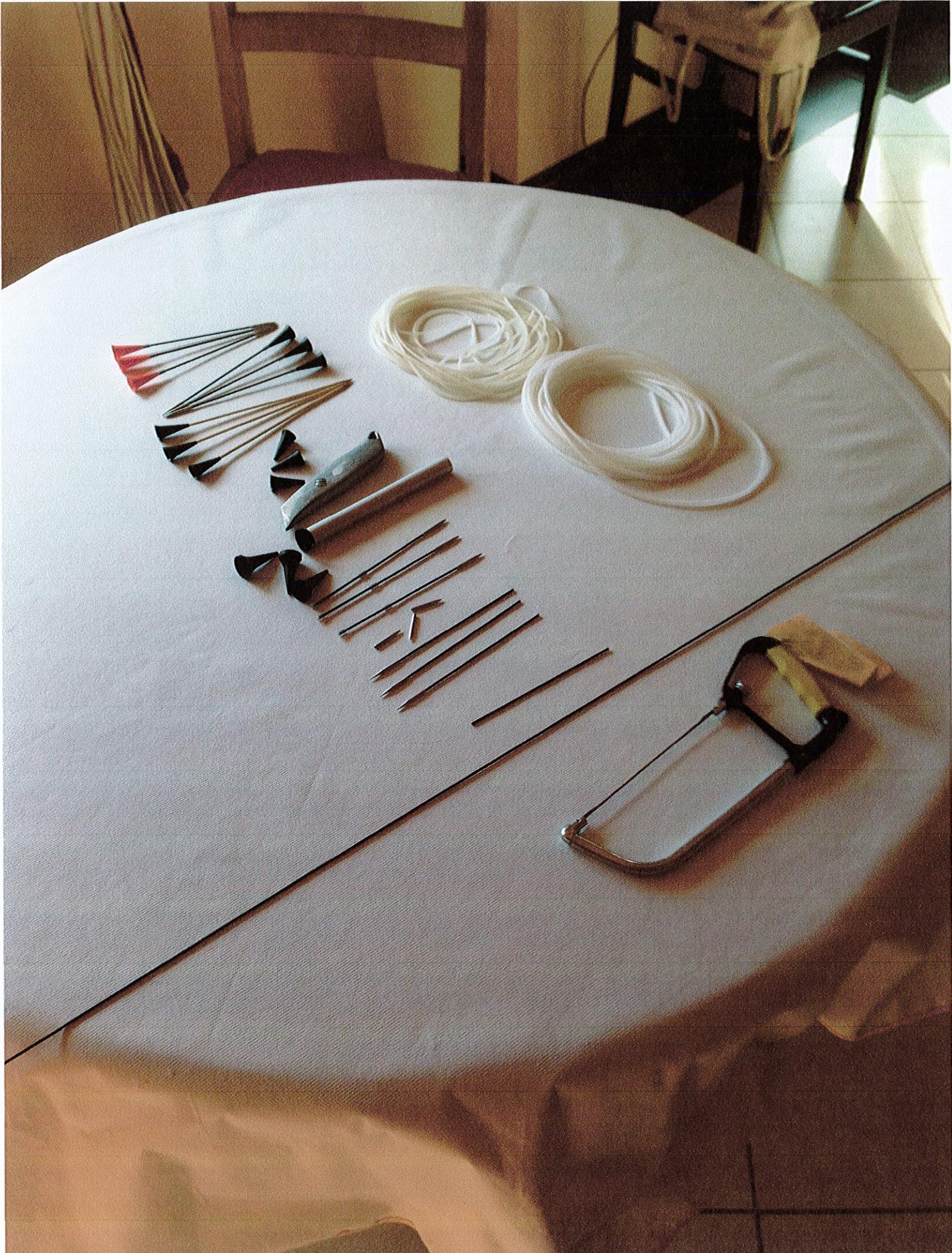
- 1 Universalsäge
- 1 St. Schleifpapier/Stein
- Karbonstäbe, 1m, Durchmesser 2mm (Modellbaufachgeschäft) oder Bambusspieße 2,5mm - 3mm (Asia Geschäfte)
- Pfeilspitzen aus Stahl Durchmesser 2mm
- 1 Stück Rohr vom Blasrohr zum Anpassen der Konen
- Riester Ohrtrichter/Konen, No. 10801 - 532, 2mm ri - Scope L3
- 1 Teppichmesser
- Silikonschläuche als Haltestopp und zum Zentrieren der Konen, SILI 24-1, 2x4mm Außen/Innen Durchmesser sowie SILI 13-1 1x3mm Außen/Innen Durchmesser, erhältlich in Firmen Technische Ausstattung für Industrie, Handwerk und Hobby.
- 1 Tube/Fläschchen elastischer Sekundenkleber. Dieser Sekundenkleber hat den Vorteil, dass er beim Einschlagen ins Ziel sich nicht verändert, er bleibt elastisch obwohl kurzzeitig bei diesem Einschlagen die Spitzen erhitzt werden. Normaler Sekundenkleber kann, weil ausgetrocknet, bröseln. Ein Verlust von Pfeilspitzen ist dann möglich.
- Lösung zum Entfetten der Schäfte und Spitzen
- Grundierung und Sprühlack zum Gestalten der persönlichen Pfeile

Der Karbonstab wird auf die ermittelte Länge gekürzt. Die Enden vorsichtig mit dem Schleifpapier - stein ggf. begradigt, angeschliffen und entfettet. Die Spitzen zum entfetten in die Lösung legen. Danach herausnehmen und an der frischen Luft trocknen lassen. Auf den Schaft ein Tropfen elastischen Sekundenkleber auftragen, und die Spitze darüber schieben. Die Konen werden in das ALU - Blasrohrstück geschoben, fixiert und mit dem Teppichmesser auf das Kaliber gekürzt. Auch hier ggf. mit dem Schleifpapier-Stein nacharbeiten. Die Silikonschläuche werden auf Maß vorgeschritten; einmal 8mm(1x3mm) sowie 4mm(2x4mm). Nun wird ein 8mm St. Silikonschlauch vom Ende des Pfeils über den Schaft geschoben. Jetzt kann die fertige Kone über den Schaft geschoben werden. Nun wird wieder ein 8mm Stück Silikonschlauch, hinter der Kone über den Schaft geschoben und verbleibt ziemlich genau am oberen Ende. Das 4mm Stück Silikonschlauch wird über das 8mm Stück Silikonschlauch am Ende des Schaft geschoben, die Kone wird hochgeschoben und zentriert.

Der Pfeil ist schußbereit.

Bei einem Bambusspieß, Durchmesser i.d.R. 2,5mm - 3mm, wird die Kone von der Spitze her stramm bis zum Ende des Schafts aufgedreht. Am Ende wird wieder mit einem passenden Stück vom Silikonschlauch, zum zentrieren der Kone, aufgeschoben.

Fertig ist der Bambuspfeil.



Foto

Die schwarzen Konen sind ideal zum Scheibenschießen, für die Hallendisziplinen. Für das Gelände empfiehlt es sich die Konen farbig zu gestalten; einmal um die Treffer zu identifizieren, zum Anderen bei Fehlschüssen das Wiederfinden der Pfeile im Gelände zu erleichtern. Auch hier gilt, Entfetten, Grundieren und Lackieren.

Foto

Köcher

Der Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ein Beispiel: ein Stück Bambusrohr auf die Pfeillänge geschnitten (bis zu den Konen, sodass im Gelände keine Zweige die Pfeile aus dem Köcher ziehen) zwei Löcher am offenen Ende bohren, eine Schnur durchfädeln und schon ist ein Köcher, den man um den Hals hängt fertig.

Foto



Leitfaden: 6 Schritte zum erfolgreichen Blasrohrschießen

Teil 1 Grundausbildung

Sehtest: Das dominante Auge

Das ist ein Thema, das sehr häufig beim Zielen instinktiv oder Systemschießen debattiert wird. Wir alle haben ein Auge, das dominant ist. Dieses Auge führt uns, wenn wir einen Punkt betrachten oder uns darauf konzentrieren wollen. Das zweite Auge wird nun vom dominanten Auge geführt und sieht die Dinge nicht so exakt, dafür aber mehr räumlich. Wenn man nun beim Zielen mit dem Blasrohr z.B. das Rohrende als Referenzpunkt verwendet, schießt man nicht instinktiv, sondern nach System.

Nun wird es interessant! Je nachdem welches Auge dominierend ist, findet beim Zielvorgang Berücksichtigung. Um herauszufinden welches Auge dominant ist, kann man einfach feststellen. Man nimmt ein DIN A4 Blatt Papier, schneidet einen Kreis in der Mitte oder man bildet mit den Händen ein Dreieck

Photo?

Mit ausgestreckten Armen konzentriert man sich durch den Kreis vom Blatt, bzw. dem Dreieck in den Händen auf einen Gegenstand in 3m - 8m Entfernung. Mit beiden geöffneten Augen bringt man diesen Gegenstand in die Mitte des Kreises/Dreieck. Schließt man nun z.B. das linke Auge und der Gegenstand bleibt in der Mitte und verschwindet beim Schließen des rechten Auges aus der Mitte, hat man ein Auge, das rechtsdominant ist. Umgekehrt gilt es für ein linksdominiertes Auge. Das heißt, bei Rechtsdominanz hält man das Blasrohrende(Systemschießen) immer links vom Treffpunkt an; rechts wird schemenhaft als Schatten das scheinbare Blasrohrende wahrgenommen, dazwischen sollte sich der angestrebte Treffpunkt befinden. Einfach, nicht wahr? Bei einer festgestellten Kreuzdominanz muß erlernt werden immer die Richtung sowie die Links-/Rechtsabweichung genau einzustellen.

Konzentrationsübungen Augen

Jay Kidwell hat diesen Punkt wunderbar beschrieben.

Er sagt "to pick a spot", den Zielpunkt aussuchen. Doch wie geschieht dies? Man sucht sich in der Natur oder auf der Zielscheibe einen Punkt aus, auf den man sich konzentriert ohne ihn aus den Augen zu verlieren, ohne die Augen zu und auf zu machen. Ich selber fixiere gerne ein Blatt von einem Baum oder einen Grashalm und konzentriere mich zwischen 10 - 30 Sekunden darauf. Ideal ist es, wenn sich vor dem anvisierten Ziel etwas bewegt. Diese Übung kann fast überall durchgeführt werden.

Atmung

Blasrohrschützen benötigen zur Ausübung ihres Sports einen guten Atem sowie eine gute trainierte Lunge. Das kann man trainieren und ist nach 1 - 2 Wochen mit einem sogenannten Peak Flow messbar. Der Peak Flow(Ausatmungsspitzenfluss), ist ein Messwert in der Medizin, der die maximale Ausatmungsgeschwindigkeit einer Person erfasst. Gemessen wird der Spitzenfluss mit einem Peak Flow Meter, einem kleinen Handgerät oder einem Spirometer. Diese Geräte messen den Luftstrom durch die Bronchien und sind damit ein Maß für die Lungenfunktion(Quelle Wikipedia).

Foto folgt!

Übung Atem

Wenn man sich vorstellt, dass es unsere erste Regung ist, wenn wir auf die Welt kommen, Sauerstoff in die Lungen aufzunehmen, und wenn wir unseren Körper am Ende unseres Lebens verlassen, unseren Atem ein letztes Mal abgeben, welchen hohen Stellenwert der Atem hat.

Bewußte Atemübungen, 2 - 3 Mal am Tag, werden in das unbewußte Atmen übergehen. 10 - 15 Minuten für die Übungen sind dabei ideal.

Der Atem erfolgt im Vierer - Rhythmus, Ein- und Ausatmen in einem Zug. Zuerst wird im Unterbauchraum, dann im Oberbauchraum, im unteren Brustbereich und dann im oberen Brustbereich eingeatmet.

Ohne den Atem anzuhalten, läßt man die Luft ausströmen - auch in diesem Vierer - Rhythmus. Zuerst aus dem unteren Bauchraum>oberer Bauchraum>unterer Brustbereich>oberer Brustbereich. Es ist sinnvoll sich bei diesen Übungen entspannt und bequem hinzusetzen oder hinzulegen.

Auch bei Thai Chi, Qi Gong, einigen Formen des Yoga, Feldenkrais und andere körperorientierte Praxen fördern tiefes rhythmisches Atmen. Zusätzliche körperliche Bewegung rundet alles ab.



Schritt 1 - Der Stand

Jeder der nachfolgenden Schritte des Schußablaufs sind lediglich Zwischenstationen und hängen mit den anderen Schritten zusammen, vereinfacht ausgedrückt: Der gesamte Schußablauf ist als Prozess zu sehen, der mit dem Stand beginnt und nach dem Einschlagen des Pfeils im Ziel sowie dem Nachhalten endet.

Der Stand beeinflusst den körperlichen und den mentalen Bereich. Das Gefühl der inneren Balance wird mit dem Stand erreicht, in physiologischer und in psychologischer Sicht. Ein offensiver Stand ist hilfreich und bietet viel Bewegungsfreiheit. Erreicht wird dies indem man die Füße parallel in Schulterbreite auseinander nimmt wobei der vordere Fuß leicht nach außen zum Ziel gedreht wird. In dieser Vorbereitung zum Schußablauf werden die Knie leicht gebeugt (vergl. auch Kampfsportarten) und der Oberkörper wird etwas nach vorne geneigt somit legt man sich aktiv in den gesamten Ablauf. Man denkt nun an seine Mitte, z.B. den Nabel wie sich die oben erwähnte Balance einstellt. Dieser Vorgang wird auch mit Centering oder zentrieren bezeichnet. Die körperliche und geistige Bereitschaft zum Handeln wird hierdurch gefördert.

Zusammengefasst:

Die Füße werden schulterbreit auseinander genommen. Bei Rechtshandschützen wird der linke Fuß und die linke Schulter direkt zum Ziel zeigen. Der linke Fuß wird leicht nach außen zum Ziel gedreht, die Knie und Hüfte sind leicht gebeugt. Jetzt befindet man sich in der Mitte! Wenn nun das Körpergewicht etwas in Richtung Ziel verlagert wird, legt man sich aktiv in den Schuß/Ablauf hinein. Linkshandschützen verfahren genau umgekehrt.

Foto

Schritt 2 - Die Hand

Beide Hände müssen sich immer an die gleiche Stelle des Blasrohr befinden. Die Hand, die sich am Mundstück befindet, darf den Mund nicht berühren da sonst die Gefahr besteht, dass seitlich an der Hand/Faust die Luft entweicht und der Schuss zu kurz ist! Der Arm wird seitlich locker (nur nicht verkrampft/gepresst) an den Körper gelegt. Rechtshänder rechts, Linkshänder links. Dies sind zusätzliche Referenzpunkte!

Foto

Der Ellenbogen des Führungsarms wird leicht gebeugt (nicht durchgedrückt) die Hand darf das Blasrohr nicht fest umschließen um ein Verreißen während des Schusses zu vermeiden. Dies wird erreicht indem man mit der Führungshand eine Faust bildet und das Blasrohr lose in dieser angedeuteten Vertiefung auflegt.

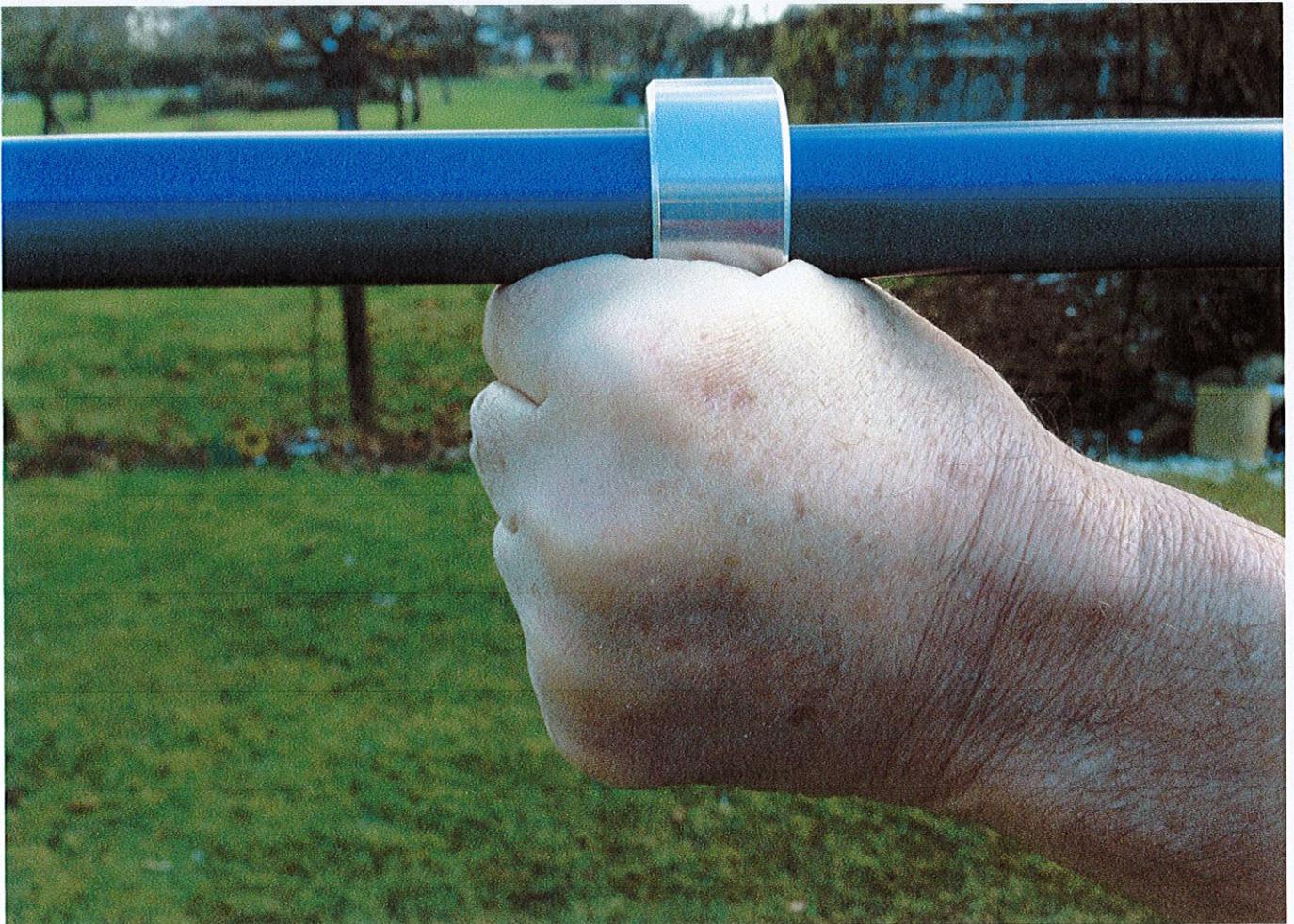
Foto

Ideal ist es, wenn zur Ausstattung des Blasrohr ein kleiner Handgriff für die Führungshand vorhanden ist. Dieser kann so beschaffen sein, dass er nur ein Fixpunkt für die Führungshand ist und nicht verkrampft in der Faust gehalten werden kann!

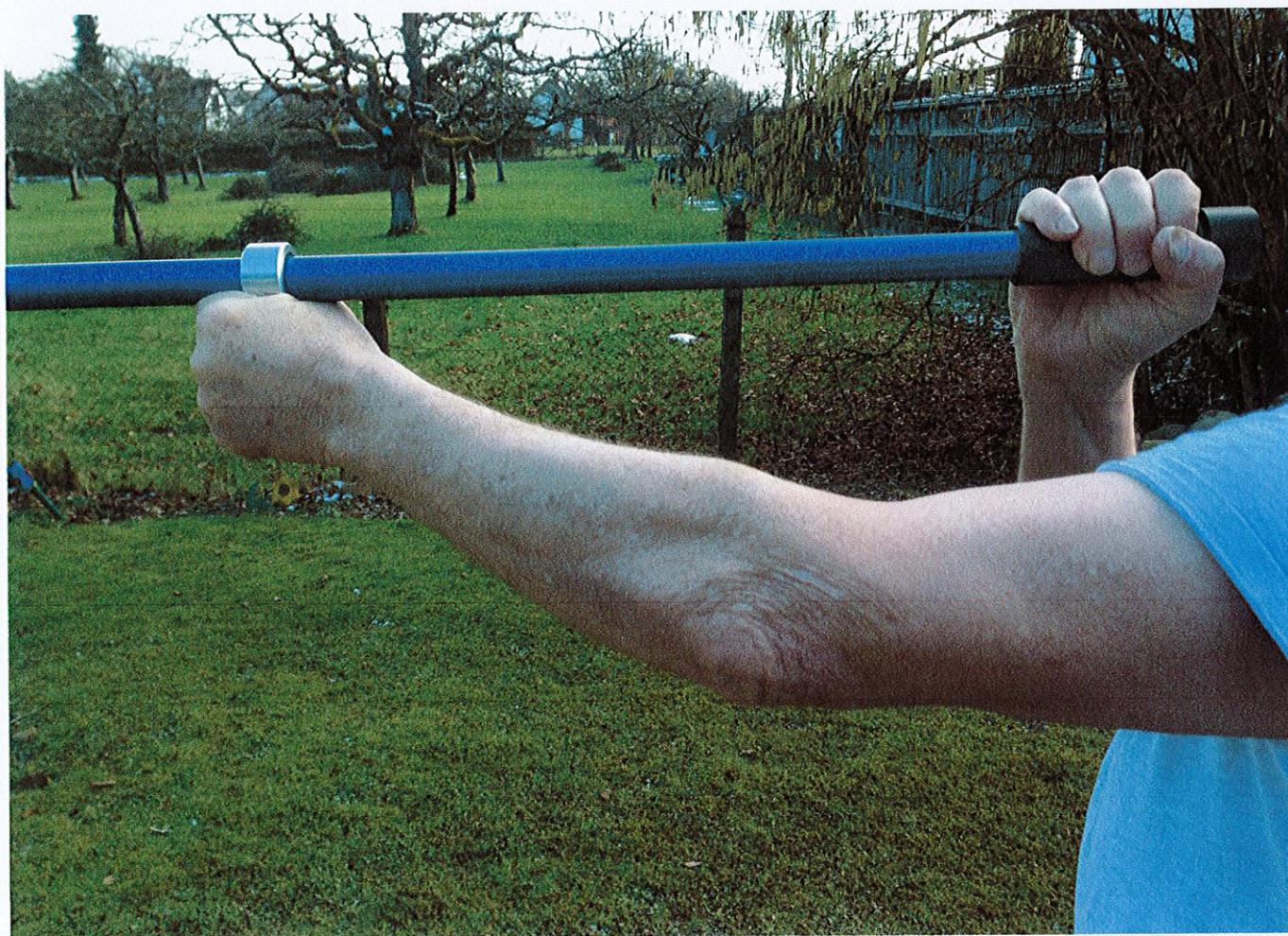
Foto

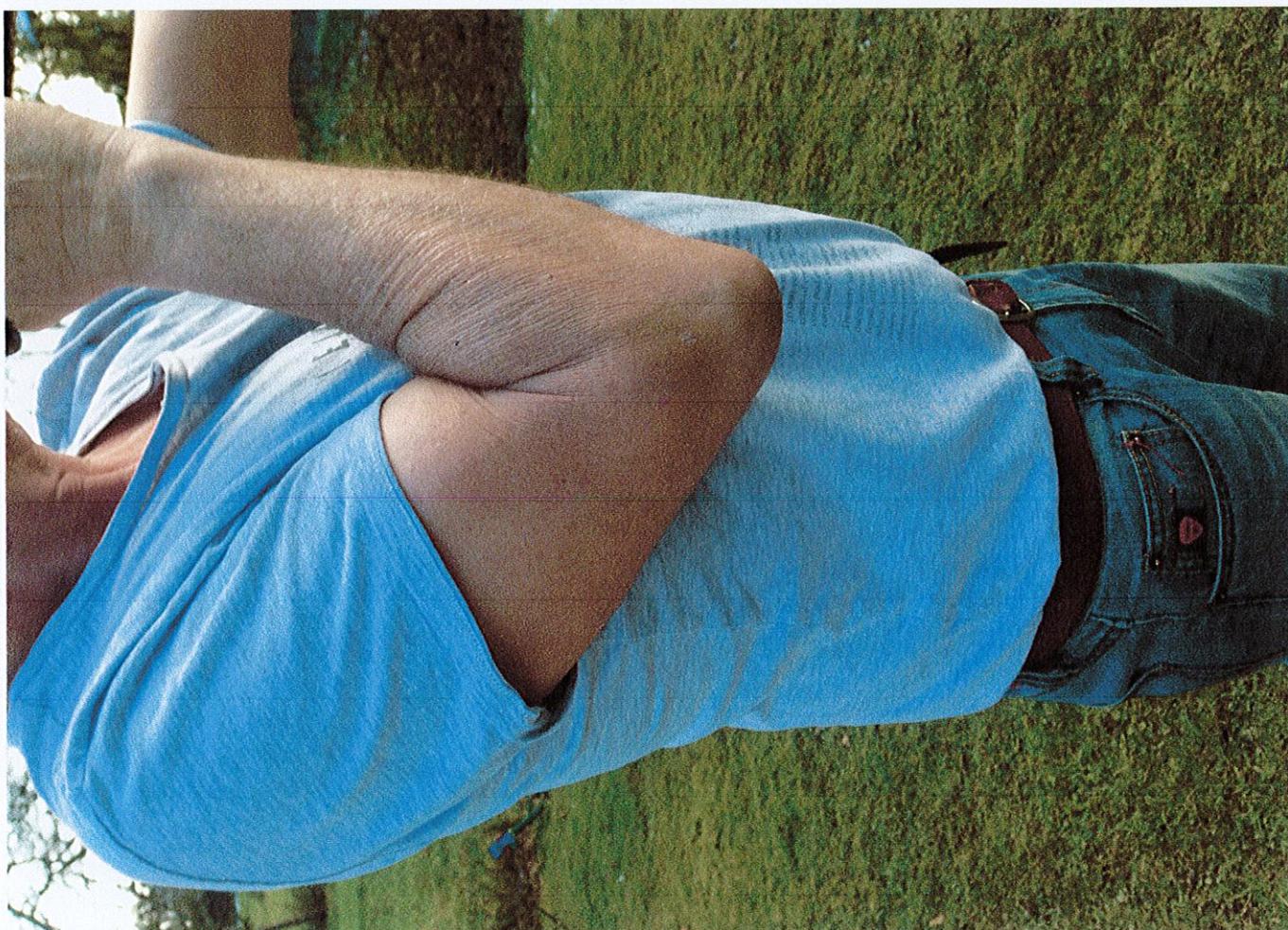


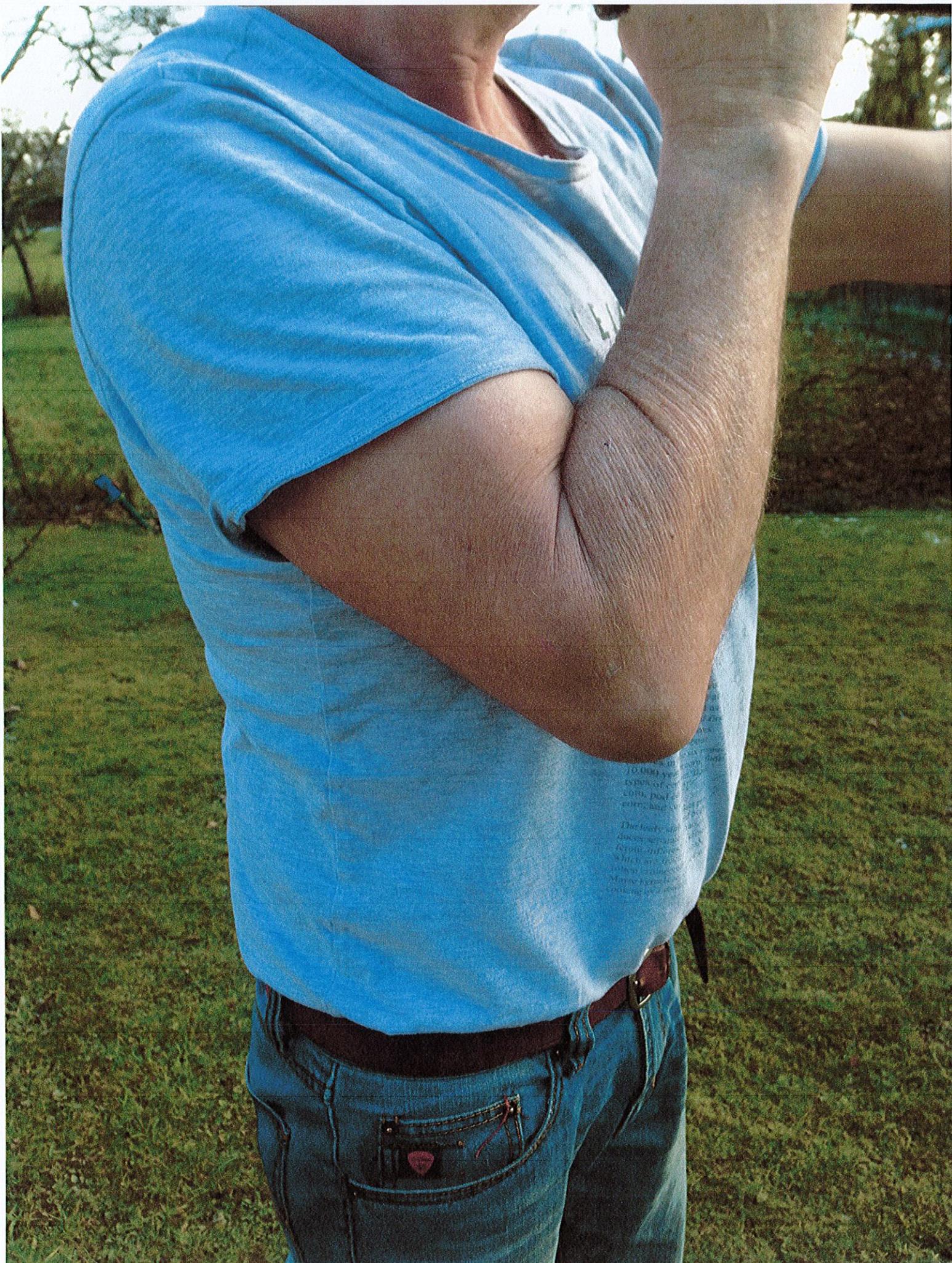












Leitfaden: 6 Schritte zum Erfolgreichen Blasrohrschießen - Teil 1 Grundausbildung

Schritt 3 - Das Vorzielen

Die Energien, Gedanken werden gebündelt(Konzentration).

Das Blasrohr fest an die Lippen setzen, Vorzielen und den äußeren Fokus ganz bewußt wahrnehmen. Gedanklich setzt man sich mit der Situation auseinander. Das Ziel sowie das Umfeld werden klar, bewußt aufgenommen und analysiert. Beim Vorzielen wird das Blasrohr direkt auf das Ziel gehalten.

Niemals von unten nach oben oder von oben nach unten bzw. seitlich durch das Ziel wandern und dabei den Schuss lösen.

Target Panic droht!

Schritt 4 - Das Zielen

Die Luft wird nur durch die Nase eingeatmet. Nun wechselt man vom äußeren auf den inneren Fokus, d.h. die Konzentration richtet sich auf den Punkt, wo der Pfeil einschlagen soll; der Zielpunkt wird ganz bewußt ausgesucht! Ringsherum wird nichts mehr wahrgenommen, alles andere wird ausgeblendet. Mit beiden geöffneten Augen wird das Ziel anvisiert. Nachzielen, langsam auf das Ziel fixieren. Das Rohrende wird man dann 2x sehen, das Echte und schemenhaft als Schatten das Zweite. Dazwischen sollte das anvisierte Ziel liegen(siehe Sehtest das dominierende Auge)Auf keinen Fall mit den Augen zwischen Rohrende und dem Ziel hin- und herschauen; diese Zehntelsekunden gehen beim Zielen verloren. Dieser Vorgang darf nicht mehr als 2 - 3 Sekunden dauern um das Einfrieren(Choking) des Schusses zu verhindern. Unter Einfrieren des Schusses versteht man die Unfähigkeit eine Leistung im richtigen Moment abzurufen.

Schritt 5 - Der Schuss

Der Schuss ist das Einfachste im gesamten Prozess/Schussablauf. Es wird mit vollem Druck ausgeblasen; nachblasen nicht vergessen. Das Nachblasen gewährleistet, dass komplette Luftvolumen ausgeblasen wird(eine weitere Konstante). Die Schultern sind absolut ruhig; kein vorwärts wippen mit dem Kopf/Körper.

Wichtig: Es wird immer mit vollem Druck ausgeblasen egal ob auf 3m oder auf 30m geschossen wird!

Schritt 6 - Das Nachhalten

Es gibt genau 2 Gründe weshalb das Nachhalten im Ziel so wichtig ist. Einmal können dabei Fehler wie das vorzeitige fallen lassen des Führungsarms(Tiefschüsse)vermieden werden. Zum Anderen fördert das Nachhalten dem Gehirn sich auf das Feedback von der Flugbahn des Pfeils zu konzentrieren und somit zu lernen wie Schüsse von Anfang an richtig berechnet werden.

Wie Anfangs erwähnt, handelt es sich bei dem Schussablauf um einen Prozess der mit dem Stand beginnt und mit dem Treffen des Pfeils und dem Nachhalten im Ziel endet.

Alle vorgenannten Punkte sind Referenzpunkte, feste Konstanten, die im Schussablauf immer gleich ablaufen und die Konzentration sollte immer auf dem gleichen Niveau sein.

Seien Sie in jeder Phase des Schussablaufs Frau/Herr der Lage!

Die Schützen/innen entwickeln ihren eigenen Stil. Wenn es funktioniert bleiben Sie dabei! Versuchen Sie nicht die Technik eines anderen Schützen zu imitieren.

Es ist wichtig, nie, den eigenen Wohlfühlbereich zu verlassen!

Ein neuer Sport - Blasrohrsport

Leitfaden: 6 Schritte zum erfolgreichen Blasrohrschießen - Training

Der Nullpunkt

Was bezeichnet man als Nullpunkt? Es ist der persönliche Schussbereich des Schützen. Anders gesagt, er ist der Schnittpunkt von der Sehlinie und Flugbahn des Pfeils. Vereinfacht ausgedrückt, ist der Nullpunkt der Punkt auf den man, auf das Blasrohr umgesetzt, direkt also waagrecht auf den Zielpunkt anhalten kann. Zwischen einem geübten Schützen und einem ungeübten Anfänger wird dieser Nullpunkt unterschiedlich sein. Hast du deinen Nullpunkt gefunden, mußt du nun auch noch wissen, ob sich das Ziel innerhalb der persönlichen Schussentfernung oder außerhalb liegt. Liegt das Ziel außerhalb des Schussbereichs, muß das Blasrohr höher angehalten werden. Dazu später unter Walk Up`s mehr.

Wie ermittle ich den Nullpunkt? Hierzu nimmt man wieder eine Zielscheibe mit einer Auflage oder man befestigt wieder ein Klebeband, Trassierband horizontal auf der Zielscheibe. Es wird zwischen 5m - 10m angefangen zu schießen. Solange die Treffer in der Höhe stimmen wird die Schussentfernung Meter um Meter verlängert, bis man zu einer Entfernung angekommen ist, ab der alle Treffer zu tief liegen. Um sicher zu gehen, sollte dieser Vorgang mehrmals an verschiedenen Tagen wiederholt werden. Darüberhinaus wird der Nullpunkt ebenfalls im Gelände ermittelt, da hier kleinere Abweichungen möglich sein können.

Walk Up`s

Man kann den Begriff mit „Zu Fuss“ ableiten. Bei Distanzen von festgesetzten 10m z.B als Hallendisziplin, wird jeder Meter, beginnend mit 3m - 11m geschossen. Eine Scheibe wird mit 5 - 6 Auflagen versehen. Es wird immer nur ein Pfeil auf eine Auflage geschossen. Man geht erst einen Meter weiter, wenn die Trefferquote zwischen 94% und 96% liegt. Danach werden die Distanzen zwischen 3m und 11m geschossen; vor und zurück ohne die Entfernung zu kennen. Die Schrittfolge, Entfernung, bestimmt der Schütze/in für sich selbst.

Bei Vorbereitung auf eine 10m Disziplin vor(Halle), wird zusätzlich ein Schwerpunkttraining auf die 9m und die 11m Distanz gelegt. Liegt man bei beiden Distanzen wieder wie o.g. zwischen 94% und 96% werden die 10m sicher getroffen.

Sehr hilfreich bei diesem Training sind Schüsse mit geschlossenen Augen. Man wählt eine Distanz ab 3m, nimmt seinen Stand ein, visiert das Ziel mit beiden Augen an, führt das Blasrohr an den Mund, schließt die Augen und schießt. Hiermit kontrolliert man seinen kompletten Schussablauf. **Achtung:** Die Sicherheit hat Vorrang. Stellt sicher, dass sich hinter und seitlich der Zielscheibe niemand befindet. Das sicherste ist die Zielscheibe vor einer Wand zu platzieren.

Die Vorbereitungen im Gelände werden ähnlich trainiert. Ergibt die Turnierausschreibung Zielentfernungen bis 28m, trainiert man von 3m - 30m, horizontal, bergauf sowie bergab.

Auch hier sind die Walk Up`s als Training für die Ergebnisse im Turnier sinnvoll. Die Entfernungen z.B. 3m, 30m, 15m... man läuft auf und ab, schießt ohne die Distanz zu kennen.

Ein neuer Sport - Blasrohrsport

6 Schritte zum erfolgreichen Blasrohrschießen - Training

Die Richtung

Wie erreicht man die Treffsicherheit? Die Voraussetzung ist, dass du deinen eigenen Stil kennst und die Schritte immer gleich bleiben. Trotzdem kommt es regelmässig zu Fehlschüssen. Gibt es ein Wissen, ein Geheimnis, das dich von einem Spitzenschützen unterscheidet? Im Prinzip nein! Ist der Ablauf immer gleich, muß man sich auf zwei Berechnungen konzentrieren. Die Richtung und die Entfernung. Seine Links- Rechtsabweichung sollte man genau kennen!

Die Richtung wird berechnet, indem man eine Zielscheibe verwendet. In der Mitte befestigt man senkrecht ein 2 - 5cm breites Trassier- oder Klebeband. Du fängst an ab 3m zu üben, solange bis du 95% Trefferquote erreicht hast. Beobachte dabei immer den Pfeilflug. Dann gehst du weiter, je nach Gefühl in 1 Meter oder in 2 Meter Schritten. Dieses kannst Du beliebig fortsetzen, immer in kurzen Schritten bis 25/30 Meter. Man zielt in der Regel über das Rohrende(siehe Schritt Zielen); unser Unterbewusstsein speichert diese Informationen über die Flugbahn des Pfeil ab ohne sich zunächst um die Höhe zu kümmern.

Die seitliche Abweichung ändert sich nicht, ob du auf 3m oder 30m schießt. Somit wird die Richtung/Seitenabweichung zu einer weiteren Konstanten.

Merke: Ein Pfeil, der auf 8m eine Abweichung von wenigen cm hat, wird das Ziel auf 20m verfehlen!

Photo!

Wenn du die Richtung beherrscht, gibt es nur noch die Entfernung zu berechnen.

Die Entfernung:

Man lernt die Entfernung zu berechnen, indem man sich die Flugbahn des Pfeils verinnerlicht. Die Flugbahn des Pfeils wird dann ebenfalls zu einer Konstanten werden.

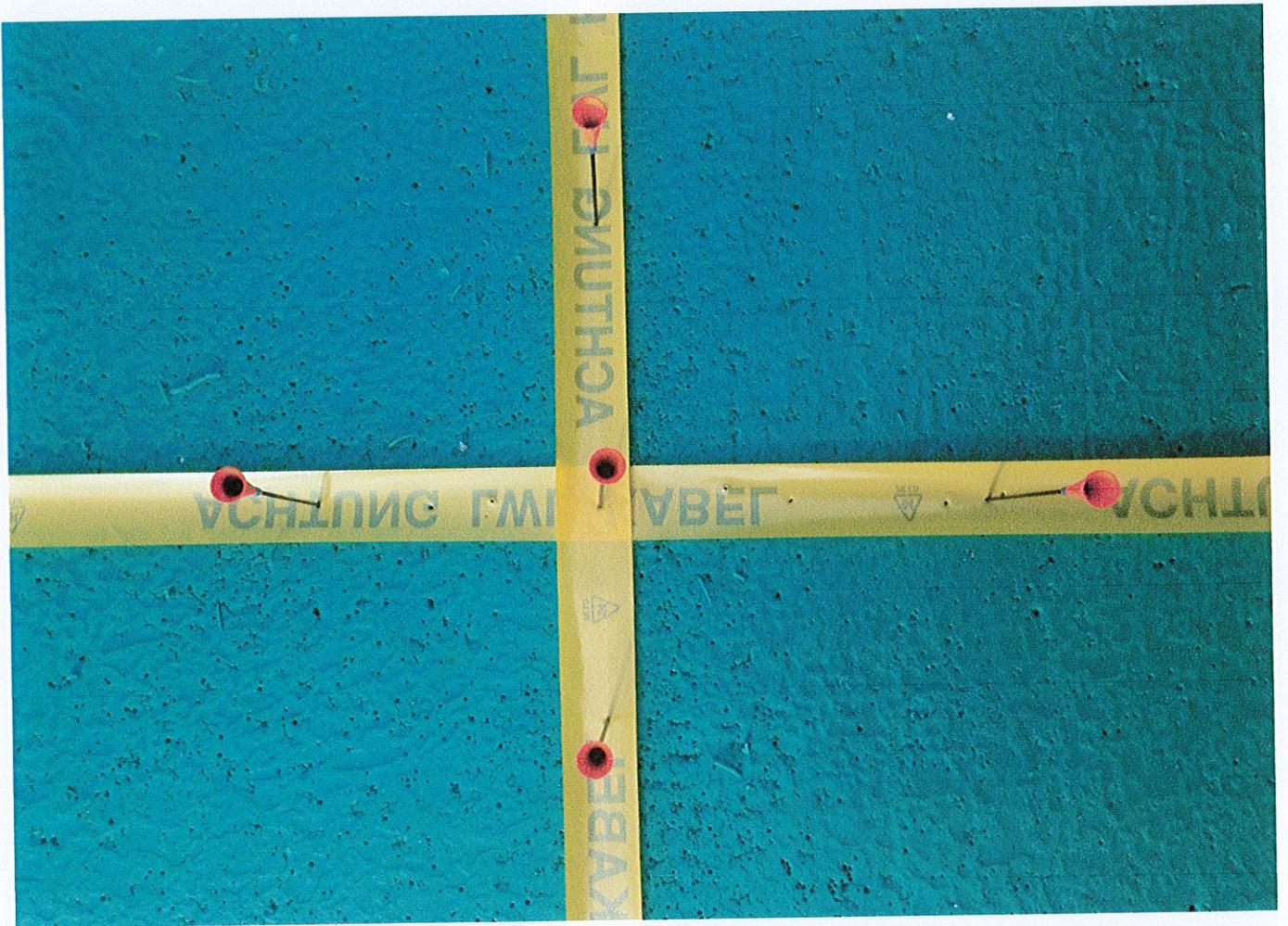
Wie erreicht man das effektiv? Du nimmst wieder ein Trassier- oder Klebeband und befestigst es horizontal auf die Zielscheibe. Der Trainingsablauf ist analog dem der Richtung, von 3m - 25/30m bei Trefferquote 95%, mit dem feinen Unterschied bei jedem Schuss zu lernen, das Feedback über die Flugbahn des Pfeils einzuholen.

Merke: Nur die Flugbahn hilft zur Verbesserung der Treffsicherheit; der Treffpunkt des Pfeils hilft in dieser Phase nicht weiter!

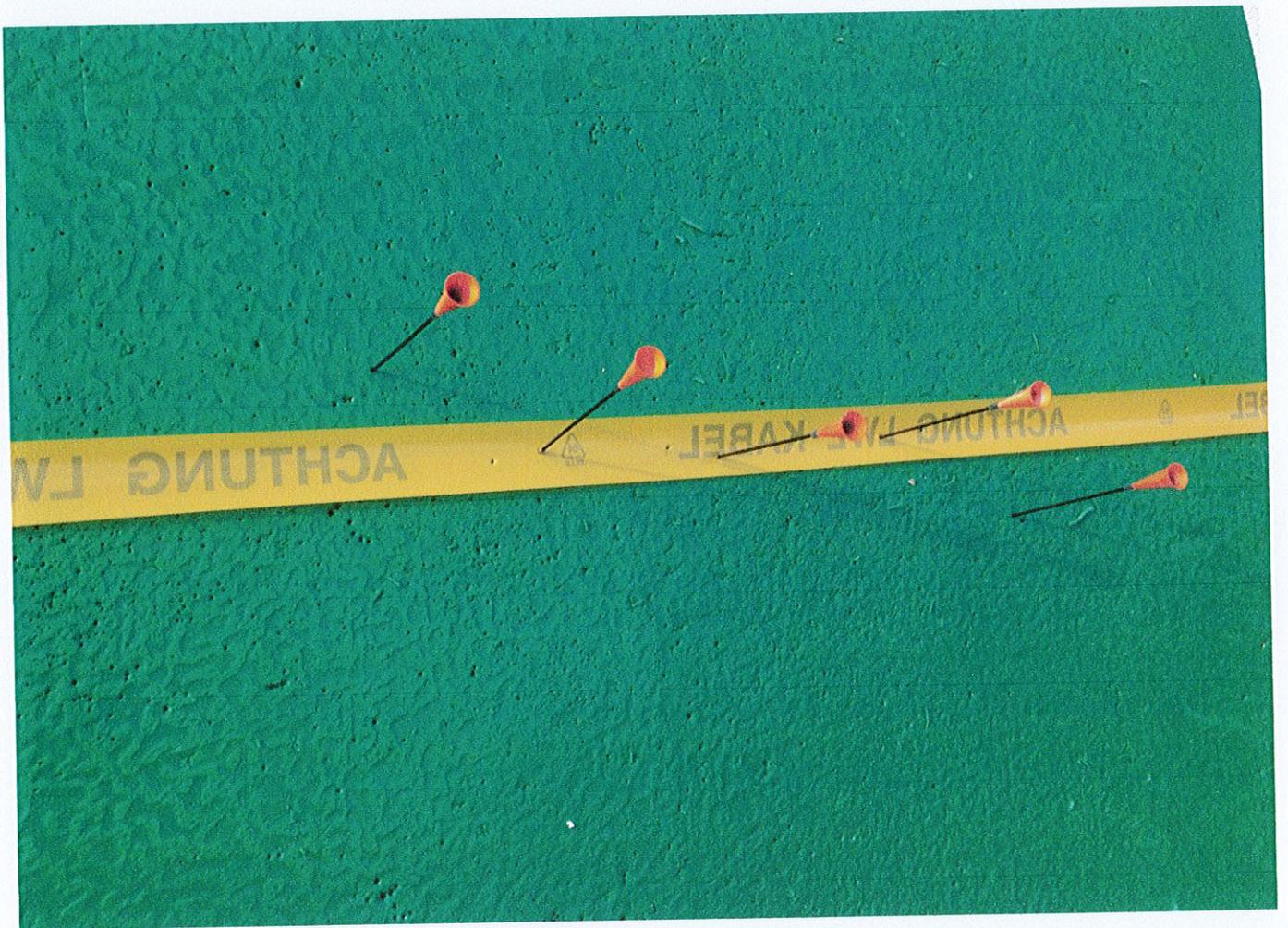
Photo!

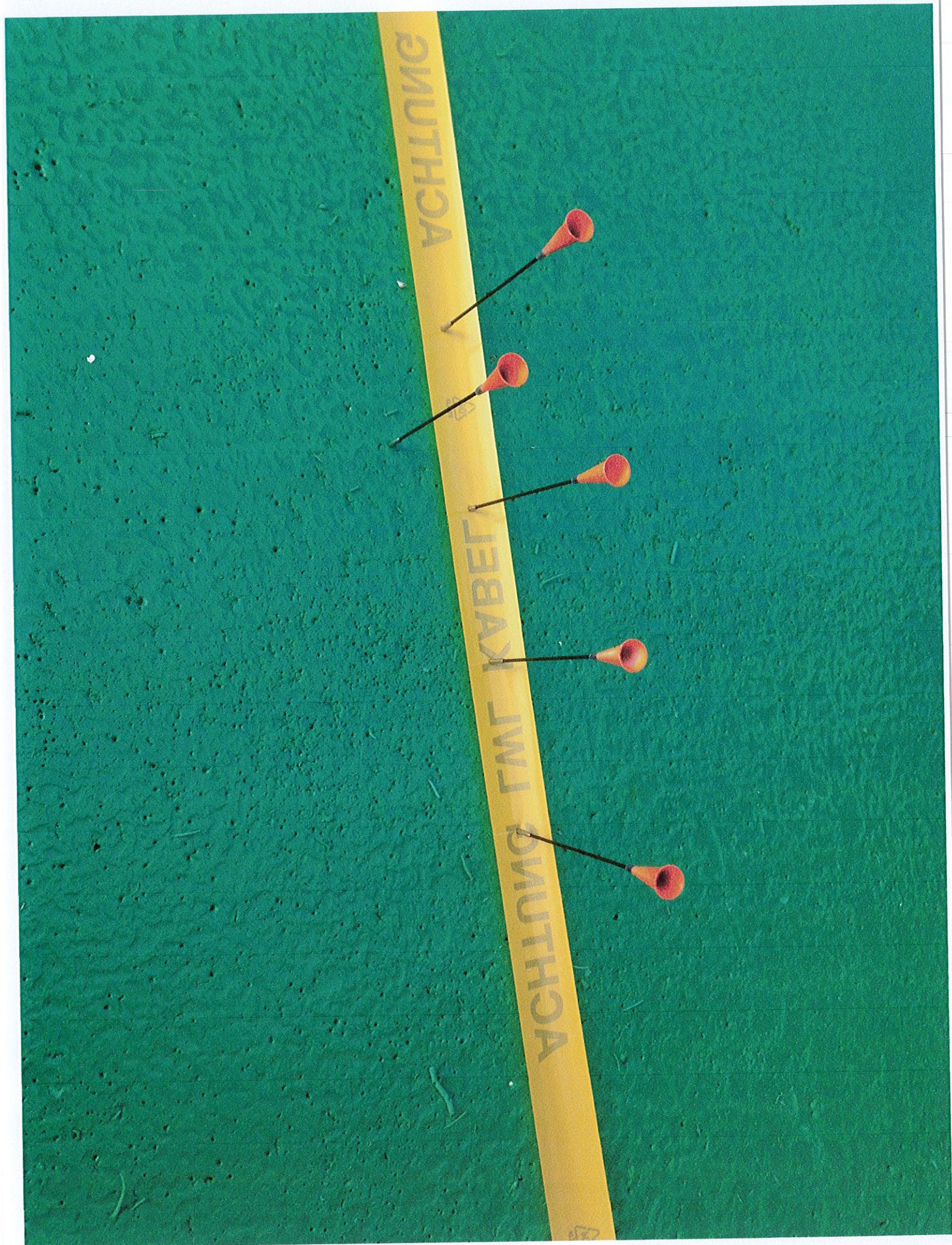
Die Flugbahn ist nun eine berechenbare Konstante, die bei jedem Schuss gleich ist. Voraussetzung ist wie unter den Schritten 5 und 6 beschrieben: Der Schuss wird immer mit vollem Druck ausgeführt. Das Nachhalten ist die Gelegenheit die Flugbahn des Pfeils zu verfolgen bis dieser in das Ziel einschlägt. Das Feedback, das man hierdurch erhält, wird deine Zielsicherheit schnell verbessern. Auch bietet jeder Fehlschuss die beste Möglichkeit, etwas zu lernen.

Wie war es mit dem Geheimnis?











Hallen - Blasrohrmeisterschaft
Keller-Langhans
2015

Hallen - Blasrohrmeisterschaft
Keller-Langhans
2016

A-3D - Blasrohrmeisterschaft
Keller-Langhans
2016

Deutsche-3D-Blasrohrmeisterschaft
Keller-Langhans
2018