

B.E.S.T. Q&A

Biomechanically Efficient Shooting Technique

(Biomechanisch Effiziente Schuss-Technik)

Special Feature

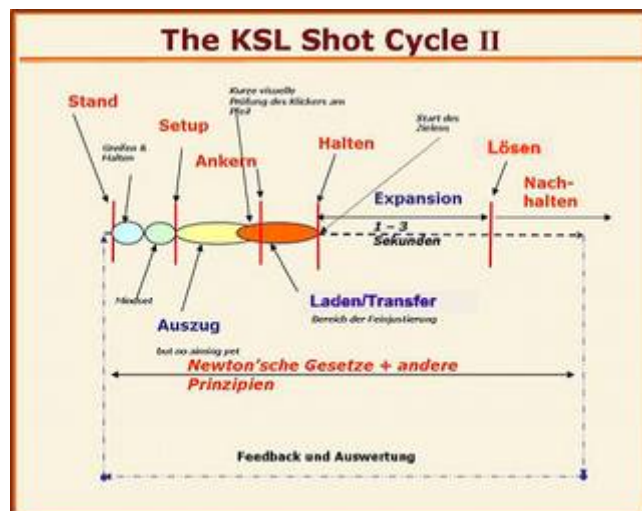
Die Grundlage des B.E.S.T.-Systems ist ein 12-Schritte-System, basierend auf den Lehren des Trainers Kisik Lee und unserem Buch Total Archery. Jedes System sollte dynamisch sein, was nicht heißt: drastische Änderungen – sondern laufende Verbesserungen an einem sehr erfolgreichen, bewährten System. Unsere Internet-Seite www.kslinternationalarchery.com enthält neueste Informationen und ist ein wertvolles Werkzeug für Trainer und Bogenschützen in aller Welt, versehen mit der Möglichkeit Fragen (Q&A) zu stellen, die beantwortet und generell auch im Web publiziert werden. Zum allgemeinen Interesse: der KSL Schusszyklus steht jetzt in 14 Sprachen zur Verfügung.

Als Co-Autor von Total Archery und als Verantwortlicher für unsere Internet-Seite bin ich von Archery Focus gebeten worden, im Jahr 2008 eine Serie von Artikeln zu schreiben – mit dem Ziel, ein besseres Verständnis der KSL Trainingsmethode (in USA als B.E.S.T. bekannt) und ihrer Anwendung zu vermitteln, inklusiv ihrer Bedeutung für den Compoundbogen.

Ich werde den KSL Schusszyklus (siehe Diagramm rechts) als Basis für diese Artikel verwenden.

Seit seiner Ankunft in den USA im Januar 2006 hat Trainer Lee viele Seminare und Hochleistungs-Trainingsklassen über B.E.S.T. gehalten, aber offenbar ist es sowohl aus demografischen, wie aus zeitlichen Gründen nahezu unmöglich, alle Trainer und Bogenschützen zu erreichen. Diese Artikelserie soll dazu beitragen, einem größeren Kreis ein besseres Verständnis der Lehren von Trainer Lee und der B.E.S.T. zu vermitteln.

Es kursieren verschiedene Gerüchte, Trainer Kisik Lee habe seine Lehrmethode geändert – das ist nicht so. Jedes System unterliegt einem Entwicklungsprozess und einem Fein-Tuning, denn Trainieren ist ein kontinuierlicher Lernprozess. Jeder Sport muss mit einer offenen Einstellung angegangen werden und wir sollten nicht nur vom Bogensport lernen, sondern auch von anderen Sportarten – denn einige von deren Prinzipien und Aktionen können auch im Bogensport Anwendung finden.



An einem Punkt hat es - meines Erachtens – Missverständnisse gegeben: das B.E.S.T.-System wurde – bevor Trainer Kisik Lee in USA Nationaltrainer wurde – dokumentiert vom Coaches Development Committee of USA Archery. Dort gab es offensichtlich Verständnisprobleme und damit Fehlinterpretationen.

In diesem ersten Artikel möchte ich einige der Fragen vorstellen, die gestellt und von Trainer Lee beantwortet worden sind.

Frage 1 *Eine der Hauptfragen war: „Ist B.E.S.T. für alle Bogenschützen – einschließlich Anfänger – geeignet, oder nur für erfahrene und Elite-Schützen? Also für jedermann?“*

Antwort 1 Die Antwort ist simpel: „Ja“. Details über das 12-Schritte-B.E.S.T.-System finden sich in unserem Buch *Total Archery*. Eines unserer größten Probleme war, dass der Bogenschütze, der durch sehr gute Leistungen aufgefallen war (meistens durch gute Ringzahlen), oft schon jahrelang den Bogensport betrieb und sich bereits - unglücklicherweise – tiefsitzende Formfehler eingeschliffen hatten. Diese haben einen u.U. gewünschten Aufstieg in höhere Leistungsklassen verhindert.

Die B.E.S.T.-Methode erfordert nicht mehr Energie – wie manche Leute glauben – sondern eher weniger, da Knochenstruktur und Muskeln biomechanisch optimal eingesetzt werden. Die Stärke der B.E.S.T.-Methode ist, dass sie – als ein einheitliches System – vom ersten Tag an für den Anfänger eingesetzt werden kann. Dadurch wird es wesentlich leichter, sich weiter zu entwickeln und höhere Leistungsstufen zu erreichen, da die Grundlage für die notwendige Form bereits vorhanden ist. Wir behaupten nicht, dass B.E.S.T. die einzige Methode oder Technik ist, aber Trainer Lee hat in den letzten 20 Jahren bewiesen, dass er zu den erfolgreichsten Trainern von Olympia- und WM-Medaillisten gehört.

“Die B.E.S.T.-Methode erfordert nicht mehr Energie – wie manche Leute glauben – sondern eher weniger, da Knochenstruktur und Muskeln biomechanisch optimal eingesetzt werden.“

Für Anfänger müssen die Schritte offensichtlich vereinfacht werden, wie z.B. zunächst mit parallelem Stand beginnen. Korrekte Körperhaltung ganz wichtig, gerader Rücken, tiefe Schultern, richtige Kopfposition, aufrechtes Stehen (nicht zurücklehnen), korrekter Bogengriff, richtige Ausrichtung des Bogenarms und man muss natürlich einen Weg finden, ihnen klarzumachen, was Rückenspannung ist, oder besser wie sie sich anfühlt (darauf komme ich später noch zurück). Du wirst vielleicht sagen: „Na und? Das ist, was alle lehren!“ Mag sein, aber schau Dich mal auf einem beliebigen Turnier um, und Du wirst die elementarsten Fehler sehen – ein zu gerader Stand und Abfallen nach dem Schuss; Hohlkreuz, falsche Position der Bogenhand, abartige Haltung des Zughandgelenkes, falsche Ausrichtung des Bogenarms, vordere Schulter zu hoch, Rücklage, etc., etc. All diese Fehler verhindern bessere Ergebnisse und einen noch größeren Spaß am Sport. Lasst uns folgendes erkennen: wenn man etwas auf längere Zeit versucht und keinen Erfolg hat, dann muss man etwas anderes ausprobieren.

Frage 2 *Ist B.E.S.T. nur für Recurve-Bogenschießen geeignet, oder könnten einige der Prinzipien auch für Compounds angewendet werden?*

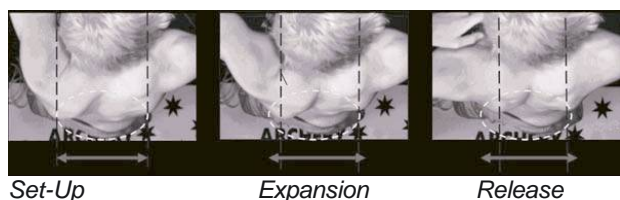
Antwort 2 Alle Prinzipien für das Schießen eines Pfeils gelten sowohl für Recurve, als auch für Compound. Es ist eine der menschlichen Aktivitäten, deren biomechanische Prinzipien die gleichen sein müssen. Dieses betrifft insbesondere die Phase Laden/Transfer bis zum Halten. Das „Set-up“ muss möglicherweise für sehr geringe Standhöhen und Cams mit hohen Let-Off-Werten angepasst werden. Nach dem Let-Off kann die korrekte Haltung erreicht werden; aber der Versuch, mit dem Compoundbogen dasselbe Set-up durchzuführen wie beim Recurve, kann zu Verletzungen führen.

Große Bedeutung kommt der korrekten Anwendung der Rückenspannung zu, denn besonders bei Bögen mit hohem Let-Off ist es sehr leicht, die Rückenspannung zu verlieren. Speziell die stärkeren Cams machen es leicht, sich nach vorn zu mogeln und dann nicht die richtige Rückenspannung zu benutzen. Die offensichtlichen Unterschiede liegen bei der Benutzung von Releases und natürlich beim Zielen. Trainer Lee hat sich aus Interesse einen Compoundbogen mit Release zum Experimentieren besorgt, um herauszufinden, welche spezifischen Unterschiede es zwischen Compound und Recurve gibt bei der An-

wendung seiner Technik. Über seine Erfahrungen werde ich in einem zukünftigen Artikel berichten.

Frage 3 *Wenn wir den Bogen bei vollem Auszug halten, ist es extrem schwierig zu beurteilen, ob wir die richtigen Rückenmuskeln benutzen. Gibt es eine Möglichkeit oder eine Übung ohne Bogen, welche die Benutzung der Rückenmuskulatur demonstriert?*

Antwort 3 Eine Möglichkeit, die Rückenspannung ohne Bogen zu kontrollieren, ist, mit dem linken Arm (Bogenarm, Rechtshandschütze) hinter den Rücken zu greifen und mit dem Daumen gegen die Unterkante des Zugschulterblattes zu drücken. Jetzt die Zughand ans Gesicht, als wenn Du einen Pfeil schießen willst; beweg den Zugarm nach hinten wie beim Nachhalten, aber ohne Rückenspannung. Du wirst sehen, dass sich die Zugschulter kaum bewegt. Dann wiederhole das Ganze, aber versuch dieses Mal die Unterkante der Zugschulter in Richtung Wirbelsäule und gegen Deinen Daumen zu drücken. Du solltest in der Lage sein, dort ziemlich Druck zu erzeugen, der erhalten bleiben soll während des Nachhaltens, bis der Pfeil einschlägt. Das Schulterblatt muss sich nach dem Lösen weiter zur Wirbelsäule hin bewegen. Bei den meisten Bogenschützen entspannen sich die Schultern nach dem Lösen und öffnen sich. Sieh Dir die Bilder weiter unten gut an: David Barnes aus Australien gibt hier ein exzellentes Beispiel für das, was passieren sollte.



Frage 4 *Einer der Schritte des Schusszyklus' ist das „Halten“. Etliche Trainer und Bogenschützen interpretieren dieses als einen Stopp und stellen deswegen diesen Schritt in Frage, denn die meisten von uns haben den kontinuierlichen Zug gelernt. Deshalb, ist der Auszug nun kontinuierlich oder nicht?*

Antwort 4 Eine der schwierigsten Aufgaben des Trainers ist es, jemanden die Laden/Transfer-Phase zu vermitteln. Möglicherweise wird der Begriff „Halten“, wie Ankern, als Stopp des Auszugs interpretiert – aber das ist falsch. Wenn wir den Bogen ausziehen, benutzen wir nicht nur die Rückenmuskeln, sondern

wir müssen zusätzlich auch Teile der Bizeps-, Unterarm- und Zughandmuskulatur benutzen um zur Ankerposition zu kommen. Diese Spannung aus Zughand und Unterarm muss – soweit wie möglich – während der Laden/Transfer-Phase (auch als Bereich der Feinabstimmung bezeichnet) in die Rückenmuskulatur transferiert werden, bevor wir zum „Halten“ kommen. Ohne diesen Vorgang ist ein sauberes Lösen unmöglich.

Der Auszug stoppt nicht, wenn das „Halten“ erreicht wird. Fakt ist, dass die Rückenmuskulatur den Prozess des Auszugs übernimmt, während beim kontinuierlichen, externen Auszug die Spannungen in Bizeps, Zughand und Unterarm keine Chance haben, jemals auf die Rückenmuskulatur überzugehen. Im Grunde wechseln wir von einer externen auf eine interne Bewegung des Auszugs, d.h. die Bewegung geht von einer sichtbaren auf eine „mikroskopische“ über, aber sie wird nicht statisch. Und insofern ist der Auszug kontinuierlich. Beim „Halten“ angekommen, sollte kein sichtbare Rückwärtsbewegung der Sehne mehr beobachtet werden können, da die Expansion intern ist und durch andere Muskeln ausgeführt wird, als das bisher gelehrt wurde. Wir müssen davon loskommen, dass Expansion (auch Kraftlinie genannt) eine Bewegung aus Zug und Druck ist und dass sie linear in Verlängerung des Pfeils verläuft. Wir müssen verstehen, dass diese Expansion nicht nur eine Bewegung aus Zug und/oder Druck ist, sondern mehr das Resultat einer kreisförmigen Bewegung (Winkelbewegung) der Zugschulter, die weiter nach unten und in Richtung Wirbelsäule gleitet und damit eine kleine Bewegung erzeugt, nötig, um die letzten Millimeter durch den Klicker zu kommen. Diese kreisförmige Bewegung bezeichnen wir als ROCM oder Ratio of Circular Movement (Verhältnismäßigkeit der kreisförmigen Bewegung), die im Detail auf unserer Internet-Seite nachzulesen ist und auf die ich in zukünftigen Artikeln zurückkommen werde.

Frage 5 *Ich glaube, dass die Kräftigung der Körpermitte sehr wichtig ist, um das B.E.S.T.-System erfolgreich einzusetzen. Sollte daher nicht die zentrale Körperkräftigung an erster Stelle stehen und danach erst das Training und der Aufbau der Technik kommen? Oder gibt es einen Weg die Technik schon zu trainieren ohne eine effiziente zentrale Körperkraft zu besitzen?*

Antwort 5 Natürlich ist die zentrale Körperkräftigung ein sehr wichtiger Faktor und es stehen detaillierte Übungen zur Verfügung, die zielgerichtet den zentralen Körper entwickeln und stärken, „die Kraftzone“. Die Stärke, die von der Kraftzone

ausgestrahlt wird, kann man vergleichen mit den Wellen, die entstehen, wenn man einen Stein in einen spiegelglatten See wirft. Die Wellen beeinflussen die gesamte Oberfläche des Sees und ähnlich verteilt sich die Stärke, erzeugt durch die Kraftzone, auf alle Teile des Körpers. Und vergiss nicht, dass die Kraftzone (oder der „Stamm“) Unter- und Oberkörper verbindet; deswegen – jede Schwäche in diesem Bereich wirkt sich auf viele Aspekte der Form aus, was die Stabilität einschließt. Die zentrale Körperkraft ist ein integraler Bestandteil der Gesamttechnik; aber, sie kann simultan zum Aufbau der Technik entwickelt werden. Mit dem richtigen Trainingsprogramm sollte es möglich sein, innerhalb von 12 Wochen die Kraftzone zu aufzubauen.

Diese Fragen sind nur rein kleiner Ausschnitt aus allen Fragen, die mir gestellt worden sind und ich hoffe, dass dieser erste Artikel ein wenig den Mythos zerstreuen wird, der zeitweilig um die B.E.S.T.-Methode rankte. In zukünftigen Artikeln werde ich die Themen „Umsteigen auf B.E.S.T.“, „B.E.S.T. lehren“ und „B.E.S.T. Schritt für Schritt“ adressieren.

Robert de Bondt *lebt in Sydney, Australien, und ist Hochleistungstrainer für Recurve und Compound. Er ist Gasttrainer am Australian Institute of Sport und Co-Autor des internationalen Bogensport-Bestsellers „Total Archery“, das jetzt in vier Sprachen erhältlich ist und demnächst in weiteren drei Sprachen verlegt wird. Er ist außerdem verantwortlich für die Internet-Seite www.kslinternationalarchery.com, die er in enger Zusammenarbeit mit Trainer Kisik Lee betreibt. Diese Partnerschaft stellt sicher, dass der technische Inhalt jederzeit auf dem neuesten Stand ist und immer den letzten Ideen von Trainer Kisik Lee entspricht.*

