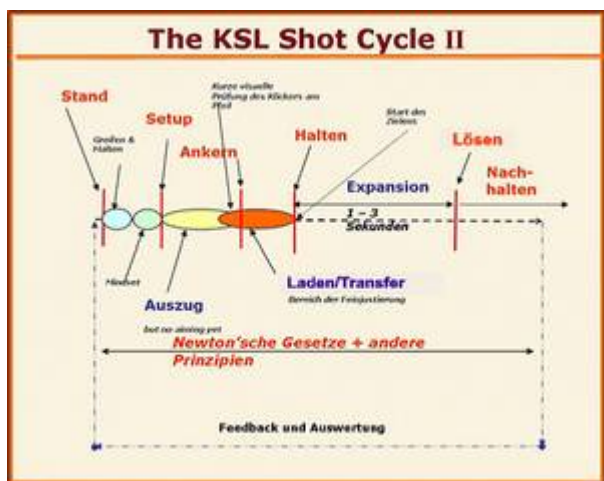


Zunächst müssen wir akzeptieren, dass sich jedes Trainingssystem weiterentwickelt und im Laufe der Zeit angepasst wird - und damit auch eine besser verständliche Dokumentation der Methoden; dennoch bleiben die fundamentalen Prinzipien unverändert. Durch die vielen Fragen, die Trainer Lee während seiner Seminare von den Teilnehmern (einschließlich der Bogenschützen des Olympic Training Center at Chula Vista) gestellt wurden, ist ihm klar geworden, wo noch Verständnisschwierigkeiten bezüglich seiner Lehren bestehen. Er hat daraufhin etliche Wege aufgezeigt, die zu einem klareren Verständnis und einer besseren Umsetzung seiner Erfahrung und Kenntnis führen.

In diesem Artikel werde ich versuchen, einige dieser Fortschritte seit der ersten und zweiten Auflage von **Total Archery** hervorzuheben. Auf der Grundlage des Schusszyklus' (siehe unten) werde ich versuchen, einige der besonderen Punkte der verschiedenen Schritte anzusprechen, die nicht in **Total Archery** enthalten sind.



Die B.E.S.T.-Methode kann man mit einer Halskette vergleichen; wenn ein Glied fehlt, ist die Verbindung unterbrochen. Das B.E.S.T.-System muss daher als Ganzes gesehen werden, um optimale Leistung zu erzielen.

Der Stand

In letzter Zeit gab es viele Diskussionen und Fragen um das Thema: die Koreaner benutzen wieder den parallelen Stand anstelle des in **Total Archery** empfohlenen offenen Standes. Kürzlich, bei einem internationalen Turnier in Australien beobachtete

ich, dass von acht koreanischen Damen nur eine den offenen Stand benutzte und alle anderen parallelen oder nahezu parallelen Stand. Weshalb? Zunächst möchte ich klar machen, dass die B.E.S.T-Methode nicht auf den koreanischen Schießstil zugeschnitten ist, sondern auf der Biomechanik basiert. Wenn wir die Sache detaillierter betrachten, stellen wir fest, dass in Korea – wie in den meisten anderen Ländern – die Anfänger mit dem parallelen Stand beginnen, da dieser einfach leichter zu lehren ist. Er bringt die Schultern in Richtung zum Ziel, während beim offenen Stand sehr oft die Schultern offen zum Ziel bleiben und damit eine biomechanisch schwache Ausrichtung erreicht wird, in der es schwierig ist, in die korrekte Rückenspannung zu kommen. Dazu kommt, dass die Gewichtsverteilung einfacher ist als beim offenen Stand, der zu mehr Gewicht auf dem vorderen Fuß tendiert, was übrigens nicht notwendigerweise schlecht sein muss.

Wie schon gesagt, es ist ein leichter zu reproduzierender Stand und wird aller Wahrscheinlichkeit nach bei den meisten Bogenschützen weniger Variationen von Schuss zu Schuss erzeugen, als ein offener Stand. Allerdings ist der parallele Stand offensichtlich instabiler unter Windeinfluss.



Trainer Lee empfiehlt einen offenen Stand (siehe Foto 1), da er, verglichen mit dem parallelen Stand, mehr Vor- als Nachteile hat. Er ermöglicht eine bessere „Gesicht-zum-Ziel“-Haltung, die wiederum einen neurologisch stärkeren Bogenarm erzeugt, was Trainer Lee viele Male in seinen Seminaren demonstriert hat. Dazu kommt, dass er den Seitenanker erleichtert, welcher Konflikte beim Lösen mit dem Kinn vermeidet - und der Zugellbogen kann so leichter in Linie mit dem Pfeil gebracht werden, was wiederum einen starken, konsistenten Schuss bei besserer Ausrichtung und Gesamt-

The Evolution of B.E.S.T.

by Robert deBondt

haltung erzeugt (siehe Fotos 2 und 3). Deshalb, biomechanisch ist es der bessere Stand.



Ha Neul,



Kim Park Sung Hyun—
WR 1405 FITA Round

Die Haltung, als Teil des Standes, könnten wir als die kritische Säule eines Hauses bezeichnen. Gute Haltung erzeugt Robustheit und Stärke. Die alte Ansicht, nach der man „aufrecht“ stehen sollte, mit zurück geneigtem Kopf und gewölbter Brust ist biomechanisch schwach, da der Körperschwerpunkt nach oben verlagert wird und zu viel Gewicht auf den Fersen liegt. Stell Dir vor, wenn ein Boxer aufrecht stehen würde, Brust raus und Gewicht auf den Fersen; der erste Treffer würde ihn auf die Matte legen. Die B.E.S.T.-Methode sagt zwar nicht, dass Du Dich nach vorn lehnen sollst, aber wenn Du den Kopf leicht nach vorn positionierst, die Brust nach unten und das Hinterteil einziehst, bekommst Du eine feste Haltung. Auch wichtig: die Neigung der Hüfte (siehe Foto 4). Diese Haltung ist biomechanisch stärker und vermeidet/reduziert Probleme im unteren Rücken, unter denen viele Bodenschützen leiden.

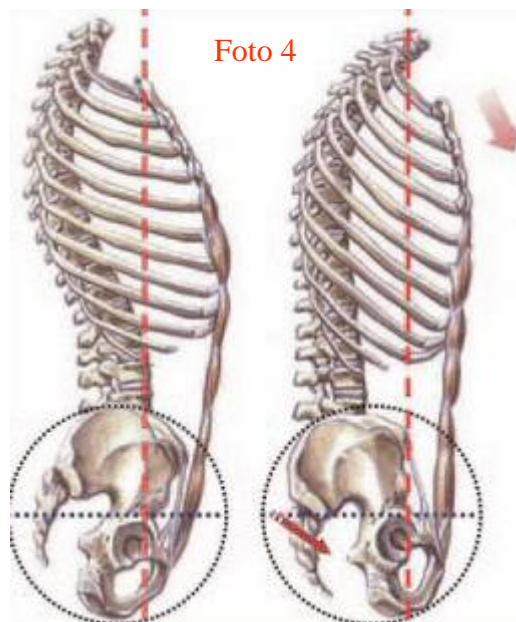
Ich kann hier nicht für alle Schritte ins Detail gehen – diese sind ausführlich in **Total Archery** beschrieben und auch auf unserer Internet-Seite www.kslinternationalarchery.com. Hier werde ich Unterschiede aufzeigen und zusätzliche Informationen zu den verschiedenen Schritten geben.

Das Set-up

Kontrollpunkte vor dem Set-up (siehe Foto 5) sind:

- Greifen & Einhaken
- Offener Stand und Ausrichtung der Hüfte
- Brust nach unten
- Hinterteil einziehen

Es wird empfohlen, den endgültigen Fingerzug auf der Sehne mit mindestens 40% auf den Zeigefinger und maximal 50% auf den Mittelfinger und den Rest auf den Ringfinger zu verteilen. Noch einfacher ist es, dem Bogenschützen eine gleiche Last von 40/40 für Zeige- und Mittelfinger und 20% für den Ringfinger zu empfehlen. Das ist eine leichte Abweichung von den Empfehlungen von 30/50/20 in **Total Archery**.



Schlechte Haltung (links) und gute Haltung (rechts) sind abhängig vom Winkel der Hüfte

Anmerkung: Diese Änderung der Zugverteilung ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht wissenschaftlich getestet worden, aber Trainer Lee fand diese revidierte Verteilung bei der praktischen Anwendung besser in Bezug auf Konsistenz und Wiederholbarkeit.

Das Set-up sollte ungefähr auf Augenhöhe erfolgen. Ein bisschen tiefer ist OK, aber es muss oberhalb der Schultern sein (siehe Foto 6 nächste Seite).

Punkte, die nach dem Set-up kontrolliert werden:

- Tiefe Schultern
- Schulterausrichtung



- Haltung
- Fertig zum Zug mit den zentralen Körpermuskeln
- Entspannte Hände
- Fester Zugarm-Trizeps, um sicherzustellen, dass die vordere Schulter unten bleibt



Auszug

Wichtig ist es, eine Kopfposition einzunehmen, ohne den Kopf nach hinten zu kippen. Sobald der Kopf richtig positioniert ist, bleibt er so während des gesamten Schusses. Wenn Du den Kopf während des Ziehens bewegst, verlierst Du die Kontrolle über den Schuss. Sorge beim Beginn des Auszugs dafür, dass die hintere Schulter weiter nach hinten gesetzt wird. Kontrollieren kannst Du das, indem Du direkt vor Dir einen Spiegel aufstellst; bei vollem Auszug solltest Du Deine hintere Schulter sehen können. Zieh nicht direkt zum Kinn, da sonst die Stellung des Zug-Handgelenks verändert und dieses belastet wird. Außerdem fördert man dadurch die unerwünschte Tendenz, sich nach hinten zu lehnen. Die Sehne muss noch nicht ausgerichtet sein und beim Auszug brauchst Du zu diesem Zeitpunkt nicht besonders vorsichtig zu sein, da noch nicht gezielt wird.

Laden/Ankern/Transfer/Halten

Das Laden, Ankern und Transfer zum Halten sind die allerwichtigsten Schritte, denn die meisten Bogenschützen erreichen das Halten gar nicht. Das Halten ist absolute Voraussetzung für konsistente Leistung, speziell während eines Wettkampfes.



Laden zum Ankern Am Ende des Ladens zum Ankern muss die hintere Schulter nach hinten/unten eingerastet sein. Die Schulter muss unten bleiben, denn viele Bogenschützen heben die Schulter an, wenn sie die Hand zur Ankerposition anheben. (siehe Foto 7 links unten).

Nehmen wir an, die Rückenspannung zum Zeitpunkt des Lösens ist 100%, dann sollte sie ab Set-up etwa 60% und beim Laden ca. 80% sein. Dazu muss ich klarstellen, dass Trainer Lee mit 100% nicht die Intensität meint, sondern die Unterschiede zwischen den einzelnen Schritten hervorheben möchte.

Wie schon erwähnt, wird der Seitenanker bevorzugt,



um eine bessere Kopfposition mit dem Gesicht zum Ziel (siehe Foto 8) zu bekommen. Außerdem erreichen wir damit einen stärkeren und besser kontrollierten Bogenarm.

Transfer Wenn Du den Bogen ausziehst, musst Du einen gewissen Anteil an Hand- und Unterarmmuskulatur einsetzen, denn Du kannst die Sehne nicht allein mit der Rückenmuskulatur ziehen. Deswegen: Transfer bedeutet, dass die Spannung aus Hand und Unterarm auf die innere Körpermuskulatur übertragen wird. Stell Dir vor, die Zugfinger wären mit dem Ellbogen durch eine Kette verbunden. Wenn wir den Körper in zwei Hälften teilen, parallel zur Schussebene, dann muss die Spannung der vorderen Hälfte so weit wie möglich auf die inneren Muskeln im Rücken transferiert werden. Ohne diesen Transfer können wir niemals zum Halten kommen, um dann von der Linear- zur Winkelbewegung überzuwechseln. Der Transfer kann als eine Art Verpflichtung zum Schuss angesehen werden.

Halten/Expansion/Lösen/Nachhalten sind die letzten Schritte des Schusses und werden im nächsten Artikel behandelt.