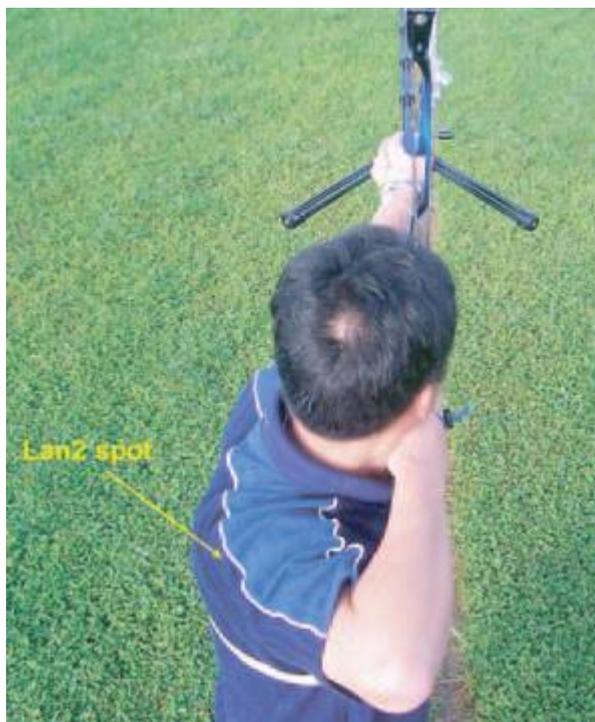


Die Zeitspanne zwischen Halten und Lösen sollte idealerweise nicht mehr als 3 Sekunden betragen, denn nach 3 Sekunden lässt das Gehirn Deine Gedanken abschweifen. Dazu kommt, dass durch die Muskelanspannung sich der Pulsschlag erhöht und damit den Schuss ungünstig beeinflusst.

Expansion

Die Expansion wird dadurch erreicht, dass man den Zugellenbogen nach hinten bringt, indem man beide Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule drückt. Trainer Lee hat festgestellt, dass bei dieser Aktion die meisten Bogenschützen die Verbindung zwischen Zughand und Zugschulter verlieren, weil das Hauptaugenmerk auf die Muskeln gerichtet ist, die die Schulterbewegung kontrollieren. Um das zu verhindern lässt Trainer Lee die Bogenschützen jetzt einen Punkt, den er LAN2 (siehe Foto unten) nennt, nach hinten drücken, der dann gleichzeitig den Zug-Ellenbogen hinter die Kraftlinie und die Schulter zur Wirbelsäule bringt. Diese Winkelbewegung öffnet den Brustkorb, was wiederum eine kleine lineare Bewegung erzeugt, die groß genug ist, um die Pfeilspitze die letzten Millimeter zu durch den Klicker kommen zu lassen. Die Ansicht, dass die Spitze des Zug-Ellenbogens – von oben gesehen – in Linie mit dem Pfeil, aber nicht dahinter sein sollte, ist daher ein Irrtum. Aus diesem Grund: vor der Linie ist schlecht; in Linie ist gut und hinter der Linie ist besser.



Lösen

Die Sehne soll die Zugfinger wegdrücken und die Zughand darf nicht bewusst geöffnet werden, da dieses zeitlich gar nicht möglich ist. Die Zugfinger

sollten die Hakenform vom Ziehen her beibehalten und lediglich beim Lösen entspannt werden. Die Stellung des kleinen Fingers sollte sich vom Anker bis zum Lösen nicht ändern. Jede Veränderung des kleinen Fingers - in Position oder Spannung – hat Einfluss auf die Spannung der Zugfinger.

Hinzu kommt, dass die Zughand während des Nachhaltens nicht gedreht werden darf (gleiche Position/Ebene wie beim Lösen beibehalten) und nicht auf der Schulter abgelegt werden darf.

Bogenschützen, bei denen man gestreckte Finger der Zughand nach dem Lösen beobachten kann, haben ihre Finger bewusst geöffnet und dabei ihre Konzentration von der Rückenmuskulatur auf die Finger gelenkt und damit die Kontrolle über die Rückenmuskeln und den Schuss verloren.

Dauer des Lösens Der Lösevorgang sollte nicht kurz, sondern eher länger sein. Die Dauer wird diktiert durch die Rückenspannung; ein längeres Lösen erleichtert und erzeugt eine höhere Rückenspannung während des Schusses.

Die 50/50-Balance während des Schusses muss beim Lösen weiter erhalten bleiben. Wenn beim Lösen die Zugseite Oberhand über die Frontseite gewinnt, wird sich (beim Rechtshandschützen) der Bogenarm nach rechts bewegen (bzw. nach links, wenn die Frontseite Oberhand gewinnt), oder der Körper bewegt sich vor- oder rückwärts. Deshalb muss die Löse-Hand mit der Bogenhand synchronisiert werden. Eine detaillierte Beschreibung ist auf unserer Internet-Seite zu finden, zu lang, um sie hier zu drucken (siehe FAQ/Frage 49).

Entspannung & Rückschlüsse

Am Ende des Nachhaltens müssen Körper und Geist für den nächsten Schuss vorbereitet werden und alle Spannungen und/oder Ängste müssen verschwinden. Auch ist es Zeit für eine emotionslose Analyse, um – falls nötig - notwendige Korrekturen beim nächsten Schuss vornehmen zu können. Zu diesem Zeitpunkt ist wieder Zen-Atmung angesagt.

Damit sind wir am Schluss der Schrittfolge der B.E.S.T.-Methode angelangt. Offensichtlich ist es mit ein paar Artikeln nicht möglich, in jedes Detail zu gehen, wie wir es in unserem Buch Total Archery und auf unserer Internetseite tun. Ich hoffe jedoch, dass diese Artikel zu einem besseren Verständnis und zu einem besseren Einblick der B.E.S.T.-Methode geführt haben. Natürlich wird es weiterhin Zweifler geben, aber ich meine, die Erfolge von Trainer Lee über die letzten 25 Jahre sprechen für sich selbst.