



Einsatz der Zughand

**ZUGHAND** Sie ist ab dem zweiten Fingerglied gerade und ergibt mit der Hand eine Linie – gerade so, als ob sie durch ein überschweres Gewicht in die Länge gezogen würde. Der Daumen geht nach vorne unten. Er spielt auf keinen Fall mit der Nocke, da diese sonst nicht mehr fest sitzt und der Pfeil unkontrolliert geschossen werden kann. Zeige-, Mittel- und Ringfinger haken die Sehne an unterschiedlichen Stellen ein, da sie ja

auch unterschiedlich lang sind. Beim Zeigefinger liegt die Sehne kurz vor dem ersten Gelenk, **beim Mittelfinger im Gelenk** und beim Ringfinger noch weiter vor dem Gelenk als beim Zeigefinger.

Der kleine Finger wird „leer“ nach hinten gezogen und unterstützt hierdurch die Rotation des Ellenbogens (siehe Bogenarm). Beim Anfänger reicht die Erklärung, dass die Sehne im ersten Gelenk der besagten drei Finger liegt.

**BOGENHAND** Wird der Bogen in der linken Hand gehalten, zeigt der obere Wurfarm auf die Ein-Uhr-Position. Menschen, die den Bogen in der rechten Hand halten, weil ihr linkes Auge dominant ist oder es sich für sie so herum einfach besser anfühlt, drehen den Bogen analog auf elf Uhr. So können beide Augen das Ziel anvisieren, und die Nase läuft beim Schuss nicht Gefahr, von der Sehne gestreift zu werden.

Das Ziel mit **beiden Augen** sehen zu können, ist insbesondere bei weiteren Schüssen wichtig, da sich beim Menschen meist ein Auge als das dominante und scharfstellende und das andere als das stärker peripher sehende entwickelt. Um im Unterbewusstsein die Flugbahn möglichst genau antizipieren zu können, braucht das Gehirn möglichst viele Informationen von beiden Augen. Wir können also eine Entfernung besser abschätzen, wenn wir hierzu beide Augen nutzen.

Schützen (z. B. Systemschützen), die in erster Linie treffen möchten, ziehen den Pfeil auf der Seite aus, auf der sich auch das dominante Auge befindet. So ist die Zughand näher am dominanten Auge und die Körperabstimmung leichter. Die Abweichung von dieser Regel nennt man **Kreuzdominanz**.

Der Hauptdruckpunkt des Bogenriffes auf der Hand liegt zwischen Daumenwurzel und Lebenslinie (siehe Bildmontage Hauptdruckpunkt). Die Hand ist nach

### Bestimmung des dominanten Auges

Der Übende sucht sich ein Ziel. Dann streckt er beide Arme nach vorne aus und bildet mit beiden Händen – Daumen und Zeigefinger – ein kleines Dreieck. Nun visiert er über diese Lücke in der Hand das Ziel an (siehe Bild 1). Das Dreieck sollte gerade so groß sein, dass das Ziel noch hineinpasst. Anschließend schließt der Übende nacheinander zuerst das linke und dann das rechte Auge. Wenn das Objekt aus dem Dreieck verschwindet (siehe Bild 2), ist das geschlossene Auge das dominante.

Wichtig zu wissen ist dabei, dass es Menschen gibt, deren dominantes Auge wechselt, oder Menschen, die zwei dominante bzw. ausgeglichene Augen besitzen. Und manche Schützen schießen auch gut, obwohl sie kreuzdominant ausgerichtet sind. In der einschlägigen Literatur wird immer wieder erwähnt, dass das Umstellen der Händigkeit einfacher sei, als das Auge umzuschulen. Ob diese Umstellung wirklich nötig ist und wenn ja, wann, muss jeder Schütze selbst – durch Probieren und Üben – herausfinden. Oberstes Ziel ist allerdings erst einmal, dass der Schütze mit Freude dabei ist und auch bleibt.



1



2

Einfacher Test zur Ermittlung des dominanten Auges