



Taktile Hilfe-  
stellung für  
die Aktivierung  
der Rücken-  
muskulatur

diesen Hinweis kann der Schütze die entsprechenden Muskelanteile noch einmal stärker aktivieren. Die Rhomboiden führen das Schulterblatt in Richtung der Wirbelsäule, liegen also folglich dazwischen. Den Ursprung der auch „Rautenmuskel“ genannten Muskeln Rhomboideus major und minor bilden die Dornfortsätze der Wirbelsäule, den Ansatz die gesamte Seite des Schulterblattes, die in Richtung der Wirbelsäule liegt (siehe Bild S. 64).

4 Der nicht schießende Partner kann im Moment des Ankerns auch eine taktile Hilfe am Übergang von der Schulter zum Oberarm der Zughand geben. Am Ende der Zugphase (der letzte Schritt vor dem Ankern) sollte sich der Unterarm der Zughand nahezu parallel zum Pfeil und dessen gedachter Verlängerung befinden. Dies kann der Partner von außen sehr gut an der Lage des Ellenbogens kontrollieren. Da die Bewegung jedoch primär von der Rückenmuskulatur ausgehen soll, wird hierbei nicht einfach der Ellenbogen korrigiert, sondern der eingangs beschriebene



Rückmeldung  
der Beob-  
achtungen

Bereich. Der Ellenbogen richtet sich beim einwandfreien Einsatz der (Schulter- und) Rückenmuskulatur dann automatisch richtig aus.

5 Beim Übergang zwischen Ankern und Nachhalten kann der Partner sehr gut visuell kontrollieren, ob der Schütze die innere Kraftanstrengung weiter hält und die Rückenmuskulatur ausreichend bzw. sinnvoll genutzt hat. Der Schütze sollte dementsprechend beim Release zunächst ausschließlich die Finger an der Sehne entspannen. Durch die fehlende Gegenkraft bewegen sich Zughand, Arm und Schulter (am besten als eine Einheit) **nach dem Schuss nach hinten unten**. Am einfachsten kann der Partner dies an der Zughand erkennen, die hinter den Kopf an den Hals wandert. Diese Beobachtungen bekommt der Schütze dann vom Partner gespiegelt. Letzterer kann sich hierbei vorstellen, er wäre ein zerstreuter alter Professor der Anatomie, der nur noch in Körperteilen denken kann, oder aber eine Videokamera. Auf diese Weise liegt der Beobachterfokus stärker auf der Wahrnehmung und weniger auf der Interpretation der Wahrnehmung.

6 Um das erforderliche **Körperfeingefühl für die Rückenmuskulatur** zu gewinnen (auf der Spur der Frage „Was muss ich da überhaupt anspannen?“), kann folgendes Vorgehen hilfreich sein: Der Schütze verharrt mit dem Pfeil im Anker. Der Partner drückt drei Sekunden lang sanft von hinten gegen den Oberarm der