



DAS LÖSEN BEIM BOGENSCHIESSEN

# Der gelöste *Schuss.*

Das Lösen sieht aus wie ein Loslassen — und ist das Gegenteil. Ein **Leitfaden** über den aktiven Augenblick am Ende des Schusses: wie er im Körper abläuft, auf wie viele Arten Menschen ihn gefunden haben, und was geschieht, wenn er sich dem Willen entzieht.

# Loslassen ist das falsche Wort.

**V**on allen Bewegungen im Schuss wirkt das Lösen am harmlosesten. Die Sehne war gespannt, jetzt ist sie frei; die Finger waren geschlossen, jetzt sind sie offen. Ein Loslassen eben. Genau dieses Wort führt in die Irre.

Denn das Lösen ist kein Erschlaffen, sondern eine eigene, blitzschnelle Handlung — der Schlusspunkt einer Kette, die im Stand beginnt und über Rücken, Schulter und Hand bis in die Fingerkuppen läuft. Bricht der Schuss sauber, geschieht das nicht, weil der Schütze in diesem Moment etwas tut, sondern weil er etwas geschehen lässt, das er tausendfach gebahnt hat. Bricht er schlecht, liegt der Fehler fast nie in den Fingern — er liegt früher.

Dieser Leitfaden nimmt sich allein diesen einen Augenblick vor. Er fragt, was im Körper wirklich passiert, wenn die Sehne geht; warum es nicht den einen richtigen Weg zu lösen gibt, sondern mehrere, die alle treffen; und er geht der verstörendsten Erfahrung dieses Sports nach — dem Moment, in dem das Lösen sich dem eigenen Willen entzieht. Wie der Körper den ganzen Schuss trägt, steht im Leitfaden „Die stille Kraft“; wie der Pfeil sauber am Bogen vorbeifindet, in „Die Feder im Fenster“. Hier geht es um das, was dazwischen in Millisekunden geschieht.

≈ **100 ms**

vom Klick bis zum Lösen bei Spitzenschützen — kürzer, als ein Entschluss dauern kann.

**2 Wege**

Die Weltspitze löst passiv oder aktiv. Beide treffen — es gibt nicht den einen Weg.

**1 mm/10 lb**

grobe Faustregel für die Lederdicke des Tabs, das die Finger schützt.

## © SO LIEST DU DIESEN LEITFADEN

Teil I zeigt, was beim Lösen geschieht. Teil II, auf wie viele Arten man lösen kann — mit Fingern, mit Mechanik, mit dem Daumen. Teil III handelt davon, wenn das Lösen blockiert. Jeder Abschnitt schließt mit einer Box „An der Schießlinie“ — dem praktischen Kern.

## INHALT

### TEIL I · WAS BEIM LÖSEN GESCHIEHT

**01** Loslassen ist kein Loslassen

**02** Nicht das Tempo entscheidet

**03** Die Finger tragen die Last

### TEIL II · VIELE WEGE, EIN MOMENT

**04** Mit Fingern, mit Mechanik

**05** Der Daumen und das Drehen des Bogens

### TEIL III · WENN DAS LÖSEN SICH ENTZIEHT

**06** Scheibenpanik

**07** Der Weg zurück

# Loslassen ist kein Loslassen

Das hartnäckigste Missverständnis im Bogensport hält sich seit Generationen: Lösen sei ein passives Entspannen der Finger, ein bloßes Aufgeben des Hakens. Über Jahrzehnte lehrten Trainer, man dürfe die Strecker auf keinen Fall einsetzen — die Sehne solle die entspannten Finger von selbst aufdrücken.

Misst man nach, zeigt sich ein anderes Bild. In einer klassischen Untersuchung an fünfzehn hochklassigen Schützen fanden sich zwei verschiedene Muster — und beide gehörten zur Spitze. Bei acht Schützen fiel die Spannung der Beuger und der Strecker im Moment des Lösens gemeinsam ab: das reine Entspannen. Bei den übrigen fiel zwar die Beugespannung, doch die Strecker feuerten kurz vorher noch einmal kräftig — ein aktiver Impuls, der die Finger aus dem Weg der beschleunigenden Sehne reißt, statt sie nur aufdrücken zu lassen.

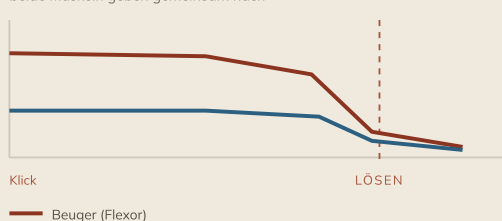
Die Lehre daraus ist nicht, dass die eine Methode siegt. Die Lehre ist, dass es den einen richtigen Weg nicht gibt. Was die guten Schützen eint, liegt nicht in der Wahl zwischen aktiv und passiv, sondern im Timing: Bei Spitzenschützen beginnt das Lösen rund hundert Millisekunden nach dem Klick — schneller, als eine bewusste Reaktion möglich wäre; Anfänger brauchen das Doppelte. Beiden Mustern gemeinsam ist überdies: Der Rücken hört im Moment des Lösens nicht auf zu ziehen. Die Hand gibt nach, die Rückenspannung läuft durch — sonst schnappt die Zughand seitlich vom Gesicht weg und verdirbt den Flug.

## ZWEI WEGE, EIN LÖSEN

### MUSKELAKTIVITÄT VON BEUGER UND STRECKER — VOR UND NACH DEM KLICK

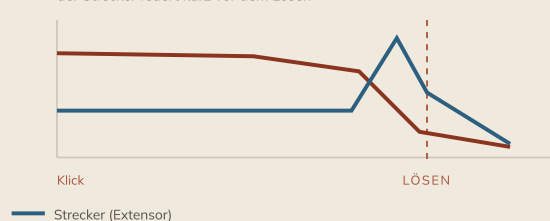
#### ENTSPANNEN

beide Muskeln geben gemeinsam nach



#### AKTIVER IMPULS

der Strecker feuert kurz vor dem Lösen



**Beide treffen.** Beim Entspannen geben Beuger und Strecker gemeinsam nach; beim aktiven Impuls feuert der Strecker kurz vor dem Lösen noch einmal und reißt die Finger aus dem Weg. Entscheidend ist bei beiden nicht das Muster, sondern dass es bei jedem Schuss gleich abläuft.

### © AN DER SCHIESSLINIE

Trainiere das Lösen als Antwort auf den Klick, nicht als Entscheidung. Ob deine Schützen eher entspannen oder aktiv strecken, ist zweitrangig — wichtig ist, dass die **Rückenspannung durchläuft** und die Hand nicht seitlich abreißt. Und prüfe nicht, ob jemand „richtig“ löst, sondern ob er es jedes Mal gleich tut.

# Nicht das Tempo entscheidet

**W**enn das Lösen so schnell geht — entscheidet dann, wer am schnellsten die Finger öffnet? Erstaunlicherweise nicht. Hochauflösende Bewegungsanalysen der Fingergelenke zeigen: Zwischen guten und schlechten Schüssen liegt im reinen Tempo der Fingeröffnung kein verlässlicher Unterschied. Ab einem gewissen Niveau ist nicht mehr wichtig, wie schnell die Finger aufgehen, sondern wie gleich sie es bei jedem Schuss tun.

Beim Abgleiten rollt die Sehne über die Fingerkuppen — genauer: über das Leder des Tabs — und weicht dabei ein Stück zur Seite aus, bevor sie nach vorn schnellt. Diese seitliche Ausweichbewegung gehört zum Fingerlösen dazu; sie ist unvermeidlich und, sauber ausgeführt, bei jedem Schuss nahezu gleich. Sie ist nicht zu verwechseln mit dem „Plucken“ — dem ruckartigen Wegreißen der ganzen Hand vom Gesicht, das die Sehne zusätzlich aus der Bahn stößt. Das eine ist die Natur des Lösens, das andere ein Fehler.

Was den guten Schuss auszeichnet, ist also weniger ein Tempo als eine Wiederholbarkeit: dieselbe Hand, dieselbe Bewegung, dasselbe Abgleiten, hundertfach. Genau deshalb arbeitet die Spitze nicht an einem immer schnelleren Lösen, sondern an einem immer gleicheren. Wie weit der Pfeil diese kleine Auslenkung verzeiht und wie der Bogen sie auffängt, ist eine Frage der Abstimmung — sie steht im Leitfaden „Die Feder im Fenster“. Für das Lösen selbst zählt nur: ruhig, gerade, jedes Mal gleich.

---

*Das saubere Lösen ist kein Entschluss. Es ist ein **Reflex**, der auf ein **Signal wartet** — und der jedes Mal gleich antwortet.*

DER KERN VON TEIL I

---

## © AN DER SCHIESSLINIE

Jage nicht dem schnellsten Lösen nach, sondern dem gleichmäßigsten. Das beste Auge dafür ist das **Nachhalten**: Bleibt die Zughand nach dem Lösen ruhig an der Kieferlinie und gleitet nur leicht nach hinten, war das Abgleiten sauber. Springt sie seitlich weg, hat die Hand gepluckt — der Fehler steckt dann in der Spannung, nicht im Tempo.

# Die Finger tragen die Last

**D**rei Finger halten oft vierzig Pfund und mehr — und im Moment des Lösens schießt die Sehne unter hohem Druck an ihnen entlang. Das bleibt nicht folgenlos. Wer zu dünnes oder zu hartes Material wählt, presst die feinen Nerven der Fingerkuppen wieder und wieder gegen den Knochen. Die Folge ist das im Bogensport bekannte Taubwerden der Zugfinger: erst ein Kribbeln, dann ein Nachlassen des Gefühls — und das Gefühl in den Fingern ist genau das, worauf ein sauberes Lösen angewiesen ist.

Taube Finger sind kein Zeichen von Härte, sondern eine Warnung. Sie bedeuten, dass Druck und Reibung das Gewebe überfordern. Abhilfe schafft zuallererst ein gut sitzendes, ausreichend dickes Tab — als grobe Faustregel rechnet man rund einen Millimeter hochwertiges Leder je zehn Pfund Zuggewicht. Dazu ein sauberer Haken, der die Last gleichmäßig auf die letzten Fingerglieder verteilt, statt sie in eine einzelne Kuppe zu zwingen.

Die größeren Überlastungen des Bogensports — Schulter, Ellenbogen, Rücken — entstehen nicht in der Hand, sondern in der Haltung davor; sie sind Thema des Leitfadens „Die stille Kraft“. Am Lösepunkt selbst sind es die Finger, die Schutz brauchen. Sie sind das letzte Glied der Kette, das die Sehne berührt — und das empfindlichste.

## © AN DER SCHIESSLINIE

Nimm Taubheit oder Kribbeln in den Zugfingern ernst — nicht als Trainingsfleiß, sondern als Signal. Prüfe **Tab-Dicke und Haken**, bevor du Zuggewicht oder Wiederholungen erhöhst. Ein Finger, der nichts mehr spürt, kann nicht sauber lösen.

# II

## Viele Wege, *ein Moment.*

Es gibt nicht eine Art zu lösen, sondern viele — und Menschen haben sie auf sehr verschiedenen Wegen gefunden. Mit den Fingern, mit einer Mechanik, mit dem Daumen. Jede Lösung beantwortet dieselbe Frage: Wie gibt man die Sehne frei, ohne den Pfeil zu stören? Teil II zeigt drei Antworten.

---

04 Mit Fingern, mit Mechanik

---

05 Der Daumen und das Drehen des Bogens

---

— danach: Teil III · Wenn das Lösen sich entzieht

---

# Mit Fingern, mit Mechanik

**I**m olympischen Recurve, im Blankbogen und beim traditionellen Bogen löst die nackte Hand: drei Finger, geschützt durch ein Tab. Beim Blankbogen haben Schützen aus dieser Einfachheit eigene Kunstgriffe entwickelt. Beim Three-Under-Griff liegen alle drei Finger unter dem Pfeil, was ihn näher ans Auge bringt und das Zielen über die Spitze erleichtert. Beim String Walking wandern die Finger je nach Entfernung an der Sehne nach unten — so verstellt sich der Abschusswinkel, ohne dass sich der Ankerpunkt im Gesicht verändert.

Der Compoundbogen geht einen anderen Weg. Sein Flaschenzug nimmt im Vollauszug den größten Teil der Last weg — von vielleicht sechzig Pfund Spitzenkraft bleibt am Anker nur ein Bruchteil. Das erlaubt ruhiges Zielen, macht ein Fingerlösen aber fast unmöglich: Die geringe Haltekraft verzeiht keine Ungleichheit, der steile Kraftanstieg beim Vorgehen würde den Pfeil sofort stören. Deshalb löst der Compoundschütze über eine Mechanik — eine Klinke, die die Sehne hält und sauber freigibt.

Diese Mechanik löst das alte Problem der seitlichen Auslenkung beinahe vollständig, denn sie gibt die Sehne gerade frei. Dafür stellt sie eine neue Aufgabe: Das Auslösen soll möglichst unbewusst geschehen. Bei den sogenannten triggerlosen Releases gibt es keinen Abzug im eigentlichen Sinn — der Schuss bricht, indem der Schütze die Rückenspannung stetig weiter erhöht, bis das Gerät von selbst öffnet. Damit kehrt man, auf technischem Umweg, zur ältesten Wahrheit des Lösens zurück: Der beste Schuss ist der, den man nicht bewusst auslöst.

TAB. 1 · DREI ARTEN ZU LÖSEN

WEG	WIE AUSGELÖST WIRD	WAS DIE HAND / DEN PFEIL SCHÜTZT	WO MAN IHN FINDET
<b>Finger (mediterran)</b>	Beuger entspannen, oft mit aktivem Strecker-Impuls; Reflex auf den Klick	das Leder-Tab; der Pfeil biegt sich um den Bogen (Archer's Paradox)	Recurve, Blankbogen, traditionell
<b>Mechanik (Compound)</b>	Klinke öffnet; idealerweise triggerlos über wachsende Rückenspannung	die Sehne wird gerade freigegeben; kein seitliches Abgleiten	Compound
<b>Daumen (asiatisch)</b>	Daumen entspannt, Sehne rollt ab — weg vom Gesicht	der Daumenring; der Pfeil wird gegen den Bogen gedrückt	Reiterbogen, Kyudo, traditionell asiatisch

## © AN DER SCHIESSLINIE

Welche Welt auch immer — Finger, Mechanik oder Daumen — das Ziel ist überall dasselbe: die Sehne freigeben, **ohne sie zu stören**, und den Auslösemoment dem bewussten Zugriff entziehen. Wer das verstanden hat, wechselt das Gerät, nicht das Prinzip.

# Der Daumen und das Drehen des Bogens

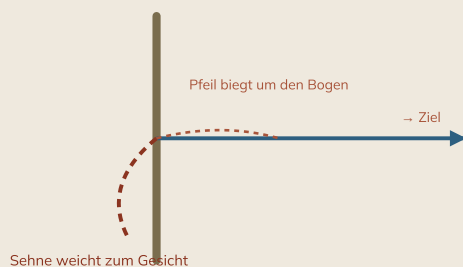
**L**ange bevor es Tabs und Klinken gab, lösten die Reitervölker Asiens mit dem Daumen. Der Daumen hakt sich allein unter die Sehne, Zeige- und Mittelfinger verriegeln ihn von außen — eine Technik, die ohne einen schützenden Ring aus Horn oder Knochen die Sehne kaum aushielte. Was wie eine bloße Stilfrage aussieht, ist in Wahrheit eine völlig andere Physik.

Beim mediterranen Fingergriff weicht die Sehne im Lösen zum Gesicht hin aus, und der Pfeil biegt sich um den Bogen herum auf die Ziellinie. Beim Daumengriff geschieht das Gegenteil: Die Sehne rollt vom Daumen ab — vom Gesicht weg —, und der Pfeil wird dabei gegen den Bogen gedrückt statt von ihm fort. Für den Reiter war das ein Gewinn: Der Pfeil lag auch im Galopp und im Seitenwind sicher am Bogen an. Und weil die Sehnenhand das Gesicht nicht versperrt, lässt sich weiter ausziehen, oft bis hinter das Ohr.

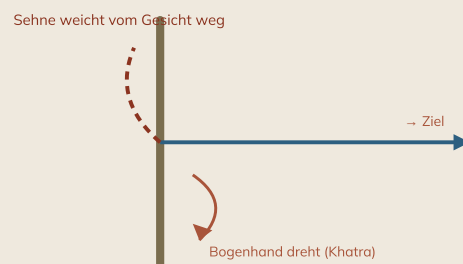
## ZWEI RICHTUNGEN, EIN PFEIL

WOHIN DIE SEHNE BEIM LÖSEN AUSWEICHT — UND WAS MIT DEM PFEIL GESCHIEHT

MEDITERRANER GRIFF



DAUMENGRIFF



**Spiegelbildlich.** Beim Fingergriff weicht die Sehne zum Gesicht, der Pfeil biegt sich um den Bogen. Beim Daumengriff weicht sie vom Gesicht weg und drückt den Pfeil an den Bogen — den die Bogenhand mit einem kurzen Dreh aus der Bahn nimmt.

Den Preis dieser Technik zahlt die Bogenhand. Weil der Pfeil sich nicht sauber um den Bogen biegen kann, muss die Bogenhand ihn freimachen: ein kurzer, definierter Dreh des Handgelenks im Augenblick des Lösens, der das Mittelteil aus der Bahn des Pfeils dreht. Im türkischen und asiatischen Bogenschießen heißt das Khatra. Im japanischen Kyudo ist dasselbe Prinzip in den Bogen selbst eingebaut: Der lange, asymmetrische Yumi dreht sich nach dem Schuss in der offenen Hand wie von selbst um die eigene Achse — der Yugaeri. Drei Kulturen, drei Antworten auf dieselbe Frage.

# III

## Wenn das Lösen *sich entzieht.*

Kein anderer Teil des Schusses kann so vollständig zerbrechen wie das Lösen. Was eben noch ein verlässlicher Reflex war, verweigert sich plötzlich — der Bogen wird unüberwindbar schwer, die Hand friert ein, oder der Schuss bricht von selbst, bevor der Schütze es will. Teil III handelt von dieser Blockade und vom Weg zurück.

---

06 Scheibenpanik

---

07 Der Weg zurück

---

# Scheibenpanik

Sie hat viele Namen — Goldangst, Target Panic, Scheibenpanik — und drei Gesichter. Manchen Schützen wird der Bogen plötzlich unbezwingbar schwer; sie kommen nicht mehr in den Anker. Andere frieren ein, sobald das Visier ins Gold wandert, als stehe dort eine Wand. Wieder andere können den Vollauszug nicht halten, ohne dass der Schuss von selbst bricht. Allen gemeinsam ist: Der eben noch automatische Ablauf gehorcht nicht mehr.

## DREI GESICHTER

### WIE SICH DIE BLOCKADE BEIM LÖSEN ZEIGT



**Der Bogen wird schwer**  
kommt nicht mehr in den Anker



**Der Schuss bricht früh**  
löst von selbst, ungewollt



**Die Hand friert ein**

**Eine Störung, drei Formen.** Vorzeitiger Anker, Einfrieren und vorzeitiges Lösen sind verschiedene Gesichter derselben Blockade — der Verlust der ruhigen Kontrolle über den Lösemoment.

Lange galt das als reine Nervensache, als Versagen unter Druck. Die heutige Forschung sieht in den schweren Formen etwas anderes: eine aufgabenspezifische Bewegungsstörung, verwandt mit dem, was Musiker und Golfer als „Yips“ kennen. Im japanischen Kyudo ist das Phänomen seit Jahrhunderten beschrieben — Hayake, das zu frühe Lösen, und Motare, die Unfähigkeit zu lösen, obwohl der Geist es befiehlt. In Untersuchungen erlebt ein erheblicher Teil ambitionierter Schützen mindestens eine dieser Störungen.

Der Mechanismus liegt nicht im Charakter, sondern in der Steuerung der Bewegung. In den tiefen Schaltkreisen des Gehirns, die eingeübte Bewegungen automatisch ablaufen lassen, geht die feine hemmende Kontrolle verloren. Statt dass im richtigen Moment die einen Muskeln nachgeben und die anderen ziehen, spannen sich beide zugleich an — Beuger und Strecker arbeiten gegeneinander. Die Hand verkrampft genau dort, wo sie sich lösen sollte. Bezeichnenderweise trifft das oft nicht die Anfänger, sondern die Erfahrenen: Es ist die jahrelange, tausendfache Wiederholung derselben Bewegung, die den Schaltkreis überreizt.

### © AN DER SCHIESSLINIE

Begegne der Scheibenpanik nicht mit Vorwürfen — weder gegen dich noch gegen deine Schützen. Sätze wie „entspann dich doch“ oder „konzentrier dich mehr“ treffen das Problem nicht, weil es **kein Mangel an Mühe** ist, sondern ein Zuviel an bewusster Steuerung. Wer das versteht, hört auf, härter zu kämpfen — und beginnt, anders zu üben.

# Der Weg zurück

---

**W**enn die Blockade aus zu viel bewusster Steuerung entsteht, dann führt der Weg zurück über das Gegenteil: das bewusste Steuern wieder aus dem Lösen herauszunehmen. Die verbreitetste Übung dafür ist das Blindschießen — auf kurze Distanz, auf eine leere Scheibe, oft mit geschlossenen Augen. Ohne Ziel gibt es nichts, worauf der spastische Reflex anspringen könnte; die alte, ruhige Verbindung zwischen Anker und Lösen kann sich neu bahnen.

Daneben helfen äußere Auslöser, die dem Gehirn den genauen Lösezeitpunkt abnehmen. Im Recurve ist das der Klicker: Nicht der Schütze entscheidet, wann gelöst wird, sondern das Klick-Geräusch löst den eingeübten Reflex aus und überbrückt den gestörten Regelkreis. Im Compound übernimmt das ein triggerloses Release, das von selbst öffnet, wenn die Rückenspannung weiter wächst. Beide nehmen dem Bewusstsein das „Jetzt“ aus der Hand — und genau darum geht es.

Bei hartnäckigen Fällen reichen technische Tricks nicht, und es lohnt der Blick auf die mentale Seite: ruhige, geduldige Arbeit an der Anspannung, manchmal mit fachlicher Begleitung. Was in allen Wegen wiederkehrt, ist dieselbe Haltung — nicht mehr Druck, sondern weniger; nicht erzwingen, sondern wieder geschehen lassen.

---

*Das Lösen kehrt zurück, wenn der Schütze aufhört, es zu befehlen.*

DER WEG AUS DER BLOCKADE

---

## © AN DER SCHIESSLINIE

Wenn das Lösen blockiert, senke zuerst den Einsatz: kurze Distanz, leere Scheibe, kein Ergebnis, das zählt. Gib dem Reflex ein **äußeres Signal** — den Klick — und Zeit. Und nimm das Thema ernst genug, um Hilfe zu holen, wenn es bleibt. Geduld ist hier keine Schwäche, sondern die Methode.

# Vier Einsichten

---

*Ein gutes Lösen ist keines, das man **macht** — es ist eines, das man geschehen lässt, weil man es tausendfach vorbereitet hat.*

FACHBEREICH BOGENSPORT · ASC GÖTTINGEN

---

01

**Lösen ist aktiv.** Kein Erschlaffen der Finger, sondern eine eigene, blitzschnelle Bewegung bei durchlaufender Rückenspannung — und es gibt nicht den einen richtigen Weg.

---

02

**Wiederholbarkeit schlägt Tempo.** Nicht wie schnell die Finger öffnen entscheidet, sondern wie gleich sie es bei jedem Schuss tun.

---

03

**Viele Wege, ein Ziel.** Finger, Mechanik, Daumen — jede Disziplin und jede Kultur hat ihre Antwort gefunden, die Sehne freizugeben, ohne den Pfeil zu stören.

---

04

**Der verletzlichste Moment.** Das Lösen kann als Einziges ganz zerbrechen. Der Weg zurück führt nicht über mehr Willen, sondern über weniger — über den Reflex, nicht den Befehl.



# Der gelöste *Schuss.*

Ein Leitfaden über den Augenblick am Ende des Schusses — warum Lösen kein Loslassen ist, auf wie viele Arten Menschen es gefunden haben, und was geschieht, wenn es sich dem Willen entzieht. Für Trainerinnen, Trainer und Schützen, die den letzten Millimeter des Schusses verstehen wollen.

Herausgegeben vom Fachbereich Bogensport im ASC Göttingen von 1846 e.V. Text und Konzept: Hartmut Stöpler. Der Autor schreibt unabhängig. Bogenschießen im ASC Göttingen: Anfängerkurse, Training, Bogenplatz in Grone und Bogenevents — olympisch, Feldbogen, 3D und Halle.

[www.bogenschiessen-goettingen.de](http://www.bogenschiessen-goettingen.de)