



DER ANKERPUNKT IM BOGENSPORT

# Wohin die Hand *zurückfindet.*

Der Ankerpunkt entscheidet, ob ein Schuss sich wiederholen lässt — als **Knochen-zu-Knochen-Kontakt**, als hochauflösender Tastsinn und als hinteres Visier. Ein Leitfaden über den festen Punkt im Gesicht, das Fenster der Ruhe und die Kunst, immer wieder denselben Ort zu finden.

# Ein Punkt, zu dem man heimkommt.

Von außen sieht der Anker aus wie eine Kleinigkeit — eine Hand, die sich ans Kinn legt, eine Sehne, die die Nasenspitze berührt. Tatsächlich ist er der Ort, an dem sich entscheidet, ob ein Schuss sich wiederholen lässt. Die Zughand kommt bei vollem Auszug nicht irgendwo zur Ruhe, sondern jedes Mal am selben, exakt gleichen Punkt. Erst diese Wiederkehr macht aus einer Bewegung eine Technik.

Ohne verlässlichen Anker verliert das System aus Bogen, Pfeil und Schütze seine Vorhersagbarkeit. Die Beziehung zwischen Nocke und Auge schwankt von Schuss zu Schuss, und mit ihr der Treffer. Ein guter Anker dagegen ist ein Versprechen an den nächsten Pfeil: Du kommst wieder genau hierher.

Dieser Leitfaden nimmt sich den Anker selbst vor — seinen Kontakt, seine Sinne, seine Zeit und seine bewegliche Sonderform. Was Schulter und Rücken dahinter tragen, steht im Leitfaden **Die stille Kraft**; das Lösen, das auf den Anker folgt, und die Scheibenpanik behandelt **Der gelöste Schuss**; das Zielen selbst **Vom Korn zum Gefühl**; den Flug des Pfeils **Die Feder im Fenster**.

## 3 Punkte

Kiefer, Kinn, Nasenspitze — die drei Kontakte des Unterkiefer-Ankers im Recurve.

## 8–12 s

Das praktische Fenster, in dem der Schuss fallen sollte, ehe Ermüdung die Ruhe frisst.

## ~10 fps

Tempoverlust je Zoll, den ein zu kurz geratener Anker („Creeping“) kostet.

### 📍 SO LIEST DU DIESEN LEITFADEN

Teil I klärt den festen Punkt — Knochen statt Fleisch, und die gängigen Ankerarten. Teil II widmet sich den Sinnen: dem Tastsinn im Gesicht und dem Sehnenbild als hinterem Visier. Teil III nimmt Zeit und Bewegung — das Fenster der Ruhe und den wandernden Anker beim Stringwalking. Jeder Abschnitt schließt mit einer Box „An der Schießlinie“.

## INHALT

### TEIL I · DER FESTE PUNKT

01 Knochen, nicht Fleisch

02 Drei Orte für die Hand

### TEIL II · DIE SINNE

03 Das Gesicht als Messinstrument

04 Das hintere Visier aus Licht

### TEIL III · ZEIT UND BEWEGUNG

05 Das Fenster der Ruhe

06 Der wandernde Anker

# I

# Knochen *statt Fleisch.*

Bevor von Sinnen und Sekunden die Rede ist, geht es um das Schlichteste: Worauf die Hand sich legt — und warum nicht jeder Ort im Gesicht gleich verlässlich ist.

---

01 Knochen, nicht Fleisch

---

02 Drei Orte für die Hand

---

# Knochen, nicht Fleisch.

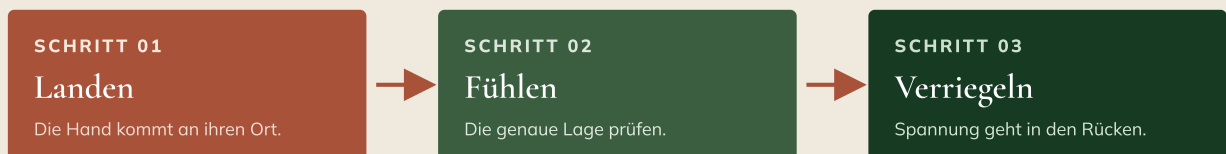
**W**as einen Anker verlässlich macht, ist kein Gefühl von Festigkeit, sondern ein Kontakt von Knochen zu Knochen. Weichteile lügen unter Last: Wange und Lippe werden vom Zug zusammengedrückt, und sie verändern sich mit Dehydrierung, Erschöpfung, sogar mit dem Herzschlag. Ein Anker, der nur auf Gewebe ruht, kann die Beziehung zwischen Nocke und Auge nicht zweimal gleich herstellen.

Darum sucht ein guter Anker die harte Referenz — die Zughand presst sich von unten gegen den Kieferknochen, die Sehne legt sich an die feste Mitte des Kinns. Erst dieser feste Untergrund gibt der Hand einen Ort, den sie blind und unter Druck immer wieder findet.

In der Praxis läuft das Ankern als kurze, immer gleiche Abfolge: Die Hand **landet** an ihrer Stelle, sie **fühlt** einen Moment die genaue Lage, und dann **verriegelt** sie die Haltung, indem die Spannung in den Rücken übergeht. Wer diese drei Schritte automatisiert, hängt seltener im Ungefähren.

## LANDEN · FÜHLEN · VERRIEGELN

### DIE DREI SCHRITTE DES ANKERNS



**Eine Prozedur, kein Zufall.** Erst wenn das Landen, Fühlen und Verriegeln immer in derselben Reihenfolge abläuft, wird der Anker reproduzierbar — und damit der Schuss.

### © AN DER SCHIESSLINIE

Prüfe beim Einzelnen, **worauf** der Anker ruht — auf Knochen oder auf Gewebe. Lässt sich die Lage mit geschlossenen Augen sicher wiederfinden, sitzt sie richtig. Muss der Schütze suchen, fehlt die harte Referenz.

# Drei Orte für die Hand.

**W**elcher Anker der richtige ist, hängt von Disziplin und Anatomie ab. Im olympischen Recurve dominiert der Unterkiefer-Anker: Die Zughand presst von unten gegen den Kiefer, die Sehne berührt zugleich Kinnmitte und Nasenspitze. Diese drei Kontakte bilden eine kleine, sehr stabile Referenz im Gesicht und sorgen für eine ausgezeichnete Wiederholbarkeit in der Höhe.

Traditionelle, instinktive und viele Blankbogenschützen wählen den Mundwinkel- oder Wangenanker. Er entspannt Hals und Nacken, weil der Kopf weniger in die Sehne gedreht wird, und bringt das Pfeilende näher ans Auge — das flacht den Zielwinkel ab und erleichtert auf kurze Distanz das Zielen über die Spitze. Der Preis: Er ist anfälliger für Schwankungen, etwa bei trockenen Lippen oder unter Anspannung.

Sehr weite, historische Anker — bis ans Ohr oder den Nacken, beim Langbogen oder asiatischen Daumengriff — maximieren die Auszugslänge und damit die Energie des schweren Pfeils. Sie tauschen die punktgenaue Gesichtsreferenz gegen Symmetrie und Wucht.

**TAB. 1 · DIE GÄNGIGEN ANKERARTEN IM VERGLEICH**

ANKERART	KONTAKT	STÄRKE	GRENZE
<b>Unterkiefer</b>	Hand unter dem Kiefer; Sehne an Kinn und Nase	Höchste Wiederholbarkeit in der Höhe; drei feste Punkte	Steiler Abschuss auf kurze Distanz ohne Visier
<b>Mundwinkel / Wange</b>	Finger am Mundwinkel; Pfeil näher am Auge	Entspannter Nacken; flacher Zielwinkel, leichtes „Point-on“	Anfälliger für Lippen, Stress, Bart
<b>Ohr / Nacken</b>	Sehr weit hinten; langer Auszug	Maximale Auszugslänge und Pfeilenergie	Verliert die genaue Gesichtsreferenz

## © AN DER SCHIESSLINIE

Wähle den Anker nach Disziplin und Körperbau, nicht nach Mode — und dann bleibe dabei. Ein Wechsel des Ankers ist immer auch ein Wechsel der Einschießung: Center-Shot und Visier müssen danach neu justiert werden.

# II

## Was die Hand *dem Auge sagt.*

Der Anker ist nicht nur ein Ort, er ist eine Wahrnehmung. Zwei Sinne entscheiden über seine Güte: der Tastsinn im Gesicht und das Bild der Sehne im Auge.

---

03 Das Gesicht als Messinstrument

---

04 Das hintere Visier aus Licht

---

# Das Gesicht als Messinstrument.

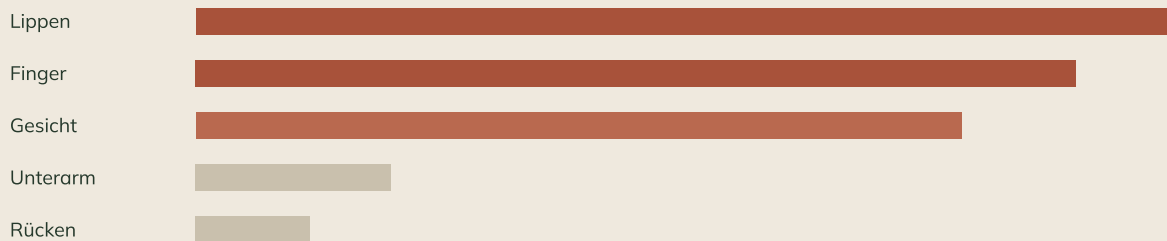
**W**arum gerade das Gesicht? Weil es das feinste Tastorgan ist, das wir besitzen. Im somatosensorischen Kortex sind Lippen, Finger und Gesicht völlig überproportional vertreten — die Rezeptordichte und damit die räumliche Auflösung des Tastsinns ist hier um ein Vielfaches höher als am Unterarm oder am Rücken. Legt die Sehne sich an die Nasenspitze und die Hand an den Kiefer, meldet sie an genau jene Areale, die für feinste Unterschiede gebaut sind.

Über diese Rückmeldung — im Englischen schlicht „face contact“ — kalibriert das Kleinhirn die Körperwahrnehmung und registriert Abweichungen im Bereich von Bruchteilen eines Millimeters. Die vertraute Verbindung von Zughand und Gesicht ist deshalb keine Romantik, sondern ein über Jahre eingeschliffener Lernprozess.

Daraus folgt eine Warnung: Alles, was diese Reize dämpft, nimmt dem System sein schnellstes Feedback. Sehr dicke Tabs, Handschuhe, eine Gesichtsmaske oder kräftiger Bartwuchs verschlechtern die Konsistenz — und schon der Wechsel des Tab-Leders kann das Trefferbild verschieben.

## DER GETASTETE KÖRPER

RELATIVE GRÖSSE IM SOMATOSENSORISCHEN KORTIX — SCHEMATISCH



Schematische Darstellung nach dem sensorischen Homunculus — keine Maßzahlen, nur Verhältnisse.

**Wo das Gehirn hinhört.** Lippen, Finger und Gesicht beanspruchen einen unverhältnismäßig großen Teil der Tast-Hirnrinde. Genau dort liegt der Anker — und genau das macht ihn zum Präzisionsensor.

### © AN DER SCHIESSLINIE

Behandle Material am Anker mit Vorsicht: Ändere **nur eines zur Zeit** — Tab, Nockpunkt, Anpressdruck — und beobachte das Trefferbild. Wer mehrere Reize gleichzeitig verändert, verliert die wichtigste Rückmeldung des Schusses.

# Das hintere Visier aus Licht.

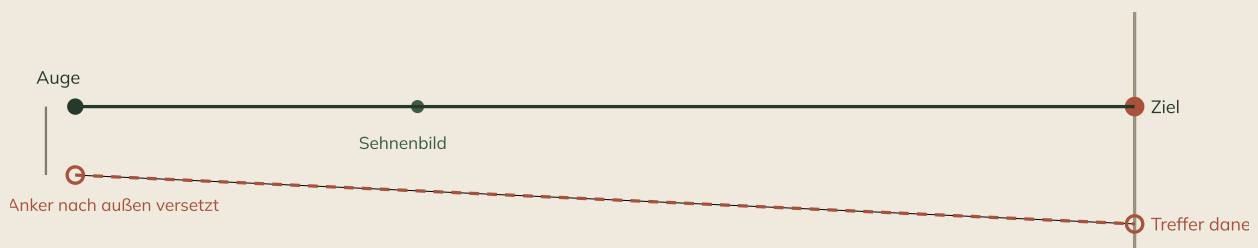
**D**er Anker stellt nicht nur den Pfeil in den Raum, er stellt auch das Auge. Im Recurve und im ambitionierten Blankbogen dient das unscharfe Bild der Sehne — der „string blur“ — als hinteres Visier, vergleichbar mit der Kimme. Liegt die Sehne korrekt an Nase und Kinn, kreuzt sie das Blickfeld und muss für jeden Schuss an derselben Kante ausgerichtet werden: an der Riser-Kante, am Visiergehäuse oder am Pin.

Wandert der Anker auch nur ein wenig nach außen — vom Gesicht weg in den freien Raum —, verschiebt sich die Sichtlinie gegenüber der wahren Abschusslinie. Der Schütze drückt unbewusst den Bogenarm nach, um die Spitze scheinbar im Zentrum zu halten, und der Pfeil landet beim Rechtshänder konstant links. Das ist Parallaxe, wie man sie vom Zielfernrohr kennt.

Entscheidend ist die Hebelwirkung: Ein Millimeter Abweichung am Gesicht ist kein Millimeter auf der Scheibe, sondern ein Vielfaches davon — auf der Halle wenige Zentimeter, im Feld entsprechend mehr. Compoundschützen umgehen das mechanisch mit einem Peep-Sight; Recurve, Blank und traditionell leben von der Disziplin des Sehnenbildes. Das Zielen selbst behandelt **Vom Korn zum Gefühl**.

## DER KLEINE FEHLER, DER WÄCHST

WIE EIN VERSETZTER ANKER DIE SICHTLINIE DREHT



**Ein Hebel, kein Punkt.** Eine winzige Verschiebung des Ankers am Auge dreht die ganze Sichtlinie — und der Fehler wächst mit der Entfernung zum Ziel.

### © AN DER SCHIESSLINIE

Mach das Sehnenbild zum festen Teil des Ankers: **immer dieselbe Kante, immer dieselbe Lage.** Unerklärliche Seitenfehler — beim Rechtshänder oft nach links — lohnen zuerst einen Blick auf den Anker, nicht aufs Visier.

# III

## Der Anker *hat eine Zeit.*

Ein Anker ist nie nur ein Ort im Raum — er hat auch eine Dauer.  
Und in einer Disziplin darf er sogar wandern, ohne seinen  
festen Punkt im Gesicht aufzugeben.

---

05 Das Fenster der Ruhe

---

06 Der wandernde Anker

---

# Das Fenster der Ruhe.

**H**alten ist statische Arbeit. Der Muskel spannt, ohne seine Länge zu ändern — und ab etwa der Hälfte seiner Maximalkraft presst diese Spannung die eigenen Blutgefäße so weit zu, dass die Durchblutung fast zum Erliegen kommt. Es entsteht eine örtliche Unterversorgung, und die Ermüdung beginnt zu laufen. Deshalb hat der Anker ein Verfallsdatum.

Praktisch liegt das günstige Lösefenster bei rund acht bis zwölf Sekunden. Wer den Anker deutlich länger hält, zwingt das System, schnell ermüdende Fasern nachzuschalten, die für Haltearbeit nicht gemacht sind — die Folge sind Zittern und der Verlust der Feinmotorik. Eine brauchbare Faustregel: Ein Bogen, den man im Vollauszug nicht ruhig halten kann, ist zu schwer.

Auch der Weg nach vorn gehört zur Zeit. Rutscht die Zughand vor dem Lösen wieder nach vorne — das „Creeping“ —, verkürzt sich der Auszug. Pro Zoll gehen grob zehn Fuß pro Sekunde verloren, und der Pfeil fällt tief. Zugleich verändert sich das Biegeverhalten des Schafts; mehr dazu in **Die Feder im Fenster**.

**TAB. 2 · WAS IM HALTEN MIT DER ZEIT GESCHIEHT**

PHASE	IM MUSKEL	SICHTBAR
<b>0–3 s · Aufbau</b>	Durchblutung intakt, Kraftlinie entsteht	Ruhiges Einrichten, Sehnenbild fasst
<b>4–12 s · Fenster der Ruhe</b>	Beginnende Unterversorgung, höchste Konzentration	Ruhe, sauberes Zielbild — hier sollte der Schuss fallen
<b>13–20 s · Überlastung</b>	Nachschalten schnell ermüdender Fasern	Beginnendes Zittern, das Visier wandert
<b>&gt; 20 s · Risiko</b>	Erschöpfung, Ausweichhaltungen	Kontrollverlust beim Lösen, erzwungener Schuss

## © AN DER SCHIESSLINIE

Lass den Schuss **im Fenster** fallen, nicht danach. Hält ein Schütze regelmäßig zu lang und beginnt zu zittern, ist meist nicht der Wille das Problem, sondern das Zuggewicht — lieber leichter und ruhig als schwer und wackelig.

# Der wandernde Anker.

In fast allen Disziplinen ist der Anker unantastbar fix. Der Blankbogen kennt eine elegante Ausnahme: das Stringwalking. Der Schütze behält denselben hohen Anker im Gesicht, greift aber mit den Zugfingern an wechselnder Stelle die Sehne — er „wandert“ auf ihr nach unten. Je kürzer die Distanz, desto tiefer der Griff.

Der Sinn dahinter ist die Zielspitze: Statt einen Spalt über oder unter dem Gold zu schätzen, kann der Schütze auf jede Entfernung direkt ins Zentrum zielen („Point-on“). Greift die Hand tiefer, während die Sehne an denselben Anker gezogen wird, hebt sich das Pfeilende — und der Abschusswinkel flacht ab.

Physikalisch ist das nicht umsonst: Ein tiefer Griff belastet den unteren Wurfarm stärker, der Pfeil drückt härter auf die Auflage. Korrigiert wird über den Tiller — bei tiefen Crawls oft neutral oder leicht negativ — und über eine angepasste Pfeilwahl (siehe **Die Feder im Fenster**). Fortgeschrittene stimmen den Bogen so ab, dass das Haltegewicht über alle Crawls gleich bleibt; dann werden die Crawl-Marken linear und vorhersagbar. Der Anker bleibt heilig — nur die Hand bewegt sich.

## EIN ANKER, VIELE GRIFFE

STRINGWALKING — FESTER ANKER, WANDERNDER SEHNENGRIFF



**Bewegung am einen Ende, Ruhe am anderen.** Der Griff wandert für jede Distanz, doch die Sehne kommt immer an denselben Anker — Wiederholbarkeit trotz Veränderung.

### © AN DER SCHIESSLINIE

Auch der wandernde Anker funktioniert nur, weil der **Gesichtspunkt fix bleibt**. Wer Stringwalking lehrt, sichert zuerst den festen Anker — und justiert erst dann Tiller, Pfeilwahl und die Crawl-Marken.

# Vier Einsichten

---

*Der Anker ist kein Halt im Gesicht — er ist der Ort, an dem der Schuss Maß nimmt.*

FACHBEREICH BOGENSPORT · ASC GÖTTINGEN

---

- 01 Knochen, nicht Fleisch.** Verlässlich ist nur der harte Kontakt. Weichteile geben unter Last nach und verändern sich mit Form und Tagesverfassung.
- 02 Das Gesicht misst.** Es ist der feinste Tastsinn, den wir haben. Schütze und Trainer schützen diese Rückmeldung — und ändern Material nur behutsam.
- 03 Der Anker hat eine Zeit.** Das Fenster der Ruhe ist kurz. Ein Bogen, den man ruhig halten kann, ist der richtige Bogen.
- 04 Ein Punkt, viele Wege.** Recurve, Blank, traditionell — selbst der wandernde Anker des Stringwalkings lebt davon, dass der feste Punkt im Gesicht bleibt.



# Wohin die Hand *zurückfindet.*

Ein Leitfaden über den Ankerpunkt — den festen Kontakt von Knochen zu Knochen, das Gesicht als feinsten Tastsinn, das Sehnenbild als hinteres Visier und das kurze Fenster der Ruhe, in dem der Schuss fallen sollte. Für Trainerinnen, Trainer und Schützen, die verstehen wollen, warum ein Punkt im Gesicht über jeden Treffer entscheidet.

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)