



ASC · BOGENSPORT GÖTTINGEN

FACHBEREICH BOGENSPORT
LEITFADEN · EDITION 2026

AUSZUGSTECHNIK IM OLYMPISCHEN RECURVE

Zwei Wege, ein *Ziel*.

Linearer und angularer Auszug im Vergleich — was sie unterscheidet, was sie eint, und was das für die **Trainerpraxis** bedeutet. Eine faire Gegenüberstellung statt einer Glaubensfrage.

Eine alte Streitfrage.

Wie zieht man einen Bogen optimal aus? Kaum eine Frage wird in der Trainingslehre des Recurve-Bogensports so leidenschaftlich diskutiert. Zwei Schulen stehen sich gegenüber — der lineare und der angulare Auszug — und beide haben olympisches Gold hervorgebracht.

Der lineare Auszug führt die Hand möglichst gerade zum Anker; der angulare versteht den Auszug als Drehung um die Körperachse. Anhänger beider Seiten beanspruchen für sich die bessere Technik. Das führt oft zu hitzigen Entweder-oder-Debatten — und selten zu brauchbaren Antworten für die tägliche Trainerarbeit.

Dieser Leitfaden stellt beide Wege fair gegenüber: ihre Definition, ihre Geschichte, ihre Mechanik, ihre Stärken und Schwächen. Am Ende steht eine einfache, aber folgenreiche Einsicht — die beiden Paradigmen sind keine Gegner, sondern zwei Wege zum selben Ziel.

≈60%

der Olympia-Goldmedaillen seit 1984 gingen nach Korea

6–8_s

Haltefenster — in beiden Systemen identisch

≈100_{ms}

Reaktion am Klicker — der Lösereflex ist derselbe

📍 SO LIEST DU DIESEN LEITFADEN

Jeder Abschnitt schließt mit einer Box „**An der Schießlinie**“. Dort steht das, was du als Trainerin oder Schütze konkret mitnehmen kannst — ohne Dogma, mit Blick auf die individuelle Entwicklung.

INHALT

- 01 Zwei Auszüge, klar definiert
- 02 Woher sie kommen
- 03 Was unter der Haube passiert
- 04 Stärken und Schwächen
- 05 Was beide eint
- 06 Für die Trainerpraxis

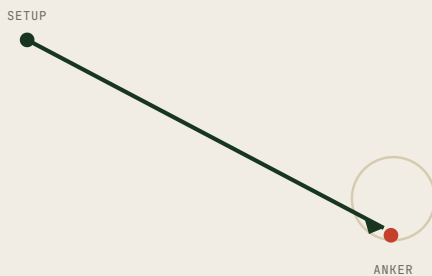
Zwei Auszüge, klar definiert

Bevor man vergleicht, muss man unterscheiden. Die beiden Auszüge trennen sich in einem einzigen Punkt: Läuft die Sehnenhand gerade zurück — oder holt sie im Bogen aus?

Beim **linearen Auszug** (auch Push-Pull oder Inline-Draw) führt die Sehnenhand geradlinig in der Schussebene zum Anker. Zu Beginn arbeitet stärker die Armmuskulatur; erst im Verlauf wandert die Zugkraft auf die Rückenmuskeln — dieser Wechsel heißt *Transfer*. Beim **angularen Auszug** (die KSL-Methode von Coach Kisik Lee) wird der Auszug als Drehung um die Wirbelsäule verstanden: Die Schulterblätter rotieren zur Wirbelsäule, die Brust öffnet sich, und der Rücken zieht von Anfang an. Arm und Unterarm bleiben idealerweise passiv — sie sind nur der „Haken“ an der Sehne.

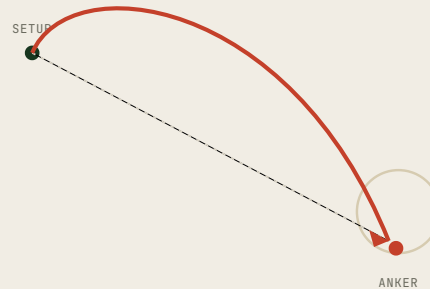
ABB. 1 · I-FORM GEGEN J-FORM

I-FORM · LINEAR



Die Hand läuft gerade in der Schussebene zum Anker — minimale seitliche Bewegung.

J-FORM · ANGULAR



Die Hand holt bogenförmig aus und rotiert zum Anker — der Rücken führt die Drehung.

Gerade oder im Bogen. Die lineare Hand läuft direkt zum Anker (I-Form), die angulare holt rotatorisch aus (J-Form). Der sichtbare Unterschied im Bewegungspfad ist der Kern der ganzen Debatte.

TAB. 1 · DIE BEIDEN AUSZÜGE IM DIREKTEN VERGLEICH

MERKMAL	LINEARER AUSZUG	ANGULARER AUSZUG
Bewegungsbahn der Hand	gerade, in der Schussebene	bogenförmig, ausholend
Wer zieht zu Beginn	erst der Arm, dann Wechsel auf den Rücken	der Rücken von Anfang an
Rolle des Arms	anfangs aktiv, wird abgeschaltet	möglichst passiv, nur „Haken“
Muskel-Transfer	nötig, mitten im Auszug	minimiert
Schulterbelastung	eher höher, mehr Gelenkdruck	auf den robusten Rumpf verlagert
Lernen	intuitiv, einfacher	komplex, braucht Anleitung
Form	I-Form (gerade)	J-Form (ausholend)
Bekannte Vertreter	Kim Hyung-Tak, kor. Nationalteam	Kisik Lee, USA Archery

📍 AN DER SCHIESSLINIE

Schau dir den **Pfad der Sehnenhand** an — am besten von vorn gefilmt. Eine fast gerade Bahn deutet auf linear, ein deutliches Ausholen auf angular. Wichtig: Viele Vereinsschützen mischen unbewusst beides. Das ist erst dann ein Problem, wenn die Mischung zu Inkonsistenz führt.

02 · DIE ZWEI WEGE

Woher sie kommen

Beide Techniken haben eine Geschichte — und sie ist näher verwandt, als die Debatte vermuten lässt. Beide wurzeln in der koreanischen Tradition.

ABB. 2 · EINE KURZE GESCHICHTE ZWEIER WEGE



Gemeinsame Wurzeln. Vom traditionellen koreanischen Bogenschießen über Koreas ersten Olympiasieg bis zu Kisik Lees systematischer Ausarbeitung des angularen Ansatzes – und der heutigen Annäherung beider Schulen.

Das traditionelle koreanische Bogenschießen verlangte wegen der schweren historischen Bögen eine möglichst direkte Kraftübertragung. Als Korea ab den 1970er-Jahren den olympischen Bogensport systematisch aufbaute, floss dieses Erbe ein. **Kim Hyung-Tak**, Trainer hinter Koreas erstem olympischem Gold 1984, baute ein System auf Einfachheit, Reproduzierbarkeit und Balance – und auf bemerkenswerter Trainerkonsistenz: Alle lehrten dieselbe Technik.

Entscheidend ist: Koreas Dominanz – rund 60 Prozent aller olympischen Goldmedaillen seit 1984 – geht nicht primär auf eine bestimmte Auszugstechnik zurück, sondern auf ein überlegenes Gesamtsystem: enorme Trainingsvolumina, konsequentes Mentaltraining, einheitliche Ausbildung und die tiefe Verankerung des Sports in der Kultur.

Kisik Lee, selbst aus dieser Tradition stammend, systematisierte ab Ende der 1990er-Jahre den angularen Ansatz als „Biomechanically Efficient Shooting Technique“ und machte ihn als Cheftrainer der USA mit den Büchern *Total Archery international* bekannt. Sein Verdienst war nicht die Erfindung der Drehbewegung – die gab es längst –, sondern ihre durchdachte Begründung und Vermittelbarkeit.

Und auf höchstem Niveau verschwimmen die Grenzen ohnehin: Kein Weltklaseschütze schießt „rein“ linear oder „rein“ angular. Alle erreichen am Ende dasselbe – eine effiziente Rückenmuskel-Arbeit.

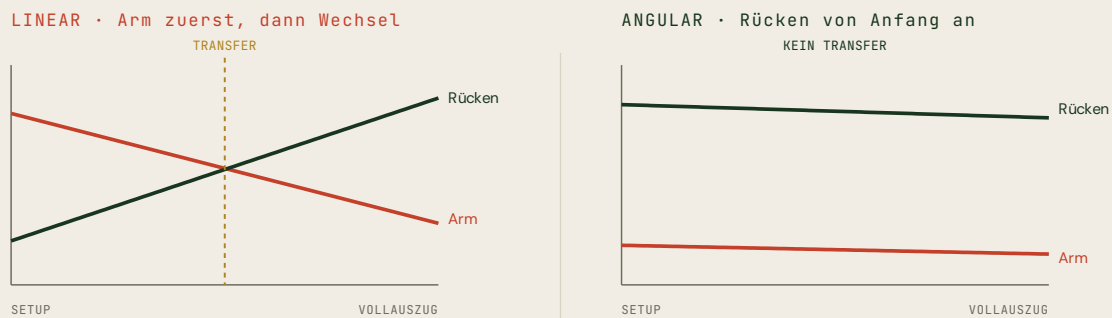
03 · DIE ZWEI WEGE

Was unter der Haube passiert

Der spürbarste Unterschied liegt in der Reihenfolge, in der die Muskeln arbeiten – und genau hier hat der angularer Auszug seinen stärksten Trumpf.

Beim linearen Auszug muss die Kraftquelle mitten in der Bewegung vom Arm auf den Rücken wechseln. Dieser Transfer ist ein kritischer, fehleranfälliger Moment: Geschieht er unvollständig, steigt die Schulterbelastung, und die Ermüdung kommt früher. Der angulare Auszug umgeht das, weil der Rücken von Anfang an trägt – der Schütze beginnt mit denselben Muskeln, die später auch das Lösen tragen.

ABB. 3 · WER ZIEHT WANN?



Der Transfer ist der Knackpunkt. Links übernimmt der Rücken erst nach einem Wechsel – rechts trägt er durchgehend. Beide Wege enden im selben Vol্লাuszug, doch der angulare spart den heiklen Übergang.

Das Bild von „Bogen drücken, Sehne ziehen“ auf einer Geraden ist nützlich zum Erklären, bildet die Mechanik aber nur unvollständig ab. Die rotatorische Bewegung verlagert die Haltearbeit auf das robustere Achsenskelett und entlastet Schulter und Ellbogen.

Beim Verletzungsrisiko zeigt sich jedoch eine wichtige Relativierung: Die häufigste Beschwerde – die Schulter-Einklemmung – hängt weniger vom gewählten Paradigma ab als von der **Qualität der Schulterblatt-Stabilisierung**. Auch ein sauber ausgeführter linearer Auszug schützt die Schulter, wenn das Schulterblatt konsequent nach hinten und unten geführt wird. Ein gezieltes Stabilisationsprogramm verbessert Kraft und Beschwerden deutlich – unabhängig von der Technik.

📍 AN DER SCHIESSLINIE

Beim linearen Auszug lohnt besondere Aufmerksamkeit für den **Transfer**: Achte darauf, dass der Rücken die Führung rechtzeitig und vollständig übernimmt, bevor der Vol্লাuszug erreicht ist. Beim angularen Auszug ist die Hürde das Erlernen – hier zahlt sich qualifizierte Anleitung besonders aus.

Stärken und Schwächen

Kein Weg ist nur Vorteil. Beide haben klare Stärken – und jeweils einen Preis, den man kennen sollte.

ABB. 4 · DAFÜR UND DAGEGEN

Linearer Auszug

DAFÜR

- + intuitiv, schnell erlernbar
- + wenig seitliche Pfeilbewegung
- + gut im Selbststudium
- + auf höchstem Niveau bewährt

DAGEGEN

- kritischer Muskel-Transfer
- mehr Gelenkdruck möglich
- „Kollaps“-Gefahr am Ende

Angularer Auszug

DAFÜR

- + Rücken trägt von Anfang an
- + entlastet die Gelenke
- + Expansion ergibt sich natürlich
- + ermüdungsresistenter

DAGEGEN

- schwer zu lernen, braucht Trainer
- mehr seitliche Pfeilbewegung
- nur als Gesamtsystem stimmig

Zwei ehrliche Bilanzen. Der lineare Auszug punktet bei Einfachheit und Selbststudium, der angulare bei Gelenkschonung und Kontinuität. Die Schwächen spiegeln jeweils die Stärken der anderen Seite.

Vereinfacht: Der lineare Auszug ist der schnellere Einstieg und gut allein zu erarbeiten, trägt aber den heiklen Transfer und eine Kollaps-Tendenz am Ende der Geraden in sich. Der angulare ist gelenkschonender und kontinuierlicher, verlangt aber Geduld, eine kundige Anleitung und die Bereitschaft, ihn als Gesamtsystem zu lernen.

🎯 AN DER SCHIESSLINIE

Wäge nicht abstrakt ab, sondern **am konkreten Schützen**: Wer schnell Erfolge braucht und ohne festen Trainer übt, ist mit einem gut angeleiteten linearen Auszug oft besser bedient. Wer Schulterprobleme hat oder langfristig auf Leistung baut und gute Betreuung findet, profitiert von den Stärken des angularen Ansatzes.

II

TEIL II · WAS WIRKLICH ZÄHLT

Zwei Wege, ein Ziel.

So unterschiedlich die Wege beginnen — sie enden am selben Punkt. Wer die Gemeinsamkeiten kennt, führt die Debatte gelassener und trifft bessere Entscheidungen für den einzelnen Schützen.

05 Was beide eint

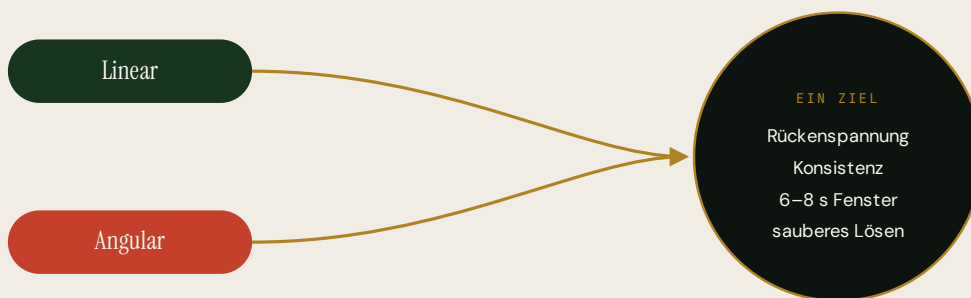
06 Für die Trainerpraxis

– Fazit: Der beste Auszug

Was beide eint

Trotz der hitzigen Debatte teilen beide Schulen ihr Fundament. Bei nüchterner Betrachtung relativieren die Gemeinsamkeiten die Unterschiede deutlich.

ABB. 5 · ZWEI WEGE, DIESELBE ANKUNFT



Zwei Wege, dieselbe Ankunft: Beide Techniken zielen auf effiziente Rückenspannung, hohe Konstanz und ein sauberes Lösen.

Dasselbe Ziel. Beide Techniken streben dieselbe Endposition, dieselbe Rückenspannung und dieselbe Konstanz an — der Weg dorthin unterscheidet sich, das Ziel nicht.

Beide Systeme zielen auf **dieselbe Endposition** im Vollauszug: maximal zurückgeführte, stabil fixierte Schulterblätter. In beiden ist die **Rückenspannung** das zentrale Qualitätsmerkmal. Das **Lösen** ist in beiden identisch — ein aktiver Finger-Impuls bei fortgesetztem Zug aus dem Rücken. In beiden zählt nicht die höchste Muskelspannung, sondern die **gleichmäßigste**. Und beide unterliegen demselben Haltefenster von sechs bis acht Sekunden bis zum Lösen.

Kein Weltklassemann schießt „rein“ linear oder „rein“ angular — alle erreichen am Ende dieselbe effiziente Rückenspannung.

Für die Trainerpraxis

Aus dem Vergleich ergeben sich klare, undogmatische Empfehlungen für die tägliche Arbeit an der Schießlinie.

1 – Anfänger: lehre, was du beherrschst

Für den Einstieg zählt nicht das „richtige“ System, sondern die Technik, die du als Trainerin sicher und konsistent vermitteln kannst. Ein gut angeleiteter linearer Auszug schlägt einen schlecht vermittelten angularen – und umgekehrt.

2 – Leistung: arbeite an der Qualität, nicht am Etikett

Mit steigendem Niveau rückt unabhängig vom System dasselbe in den Fokus: die Qualität der Schulterblatt-Stabilisierung, das Zurückdrängen der Armarbeit und vor allem die Konstanz der Bewegung.

3 – Kein dogmatischer Systemwechsel

Einen funktionierenden Auszug zwanghaft auf das andere System umzustellen, ist selten zielführend und destabilisiert eingeschliffene Bewegungsmuster. Behutsame Weiterentwicklung im bestehenden System wirkt meist besser als der radikale Bruch.

4 – Individualisieren

Körperbau, Schulterbeweglichkeit und Verletzungsgeschichte sollten mitentscheiden. Schützen mit Schulterproblemen profitieren oft von angularen Elementen; wer hohe Zuggewichte anstrebt, findet im linearen Ansatz mitunter die effizienteren Hebel.

5 – Das gilt für alle

Unabhängig vom Auszug gehören in jedes Programm: regelmäßiges Schulterblatt-Stabilisationstraining, isometrische Halteübungen und Rumpfkraftigung. Das ist das Fundament, auf dem beide Wege stehen.

📍 AN DER SCHIESSLINIE

Mach die **Konstanz zum Maßstab**, nicht das Paradigma. Frage bei jeder Technikentscheidung: Bringt sie diesen Schützen zu ruhigerer, wiederholbarer Rückenspannung? Wenn ja, ist sie richtig – egal, welches Etikett sie trägt.

Der beste Auszug

Die Debatte um linear oder angular ist in ihrer zugespitzten Form nicht haltbar. Beide sind unterschiedliche Wege zu einem gemeinsamen Ziel: der effizienten, gesunden und wiederholbaren Kraftübertragung vom Rücken auf die Sehne.

Was über Erfolg entscheidet, ist nicht die Geometrie der Auszugsbahn, sondern die Qualität der Schulterblatt-Stabilisierung, die Konstanz der Bewegung und das Einhalten des Haltefensters. Statt einer künstlichen Entweder-oder-Frage lohnt ein integratives Verständnis, das die Stärken beider Ansätze nutzt und die gemeinsamen Prinzipien in den Mittelpunkt stellt.

*Der beste Auszug ist nicht der mit der richtigen Geometrie, sondern der, den ein Schütze unter guter Anleitung zu **höchster Konstanz** entwickelt.*

Zwei Wege, ein Ziel.

Ein praxisnaher Vergleich des linearen und angularen Auszugs im olympischen Recurve — Definition, Geschichte, Mechanik und ein undogmatischer Blick auf das, was beide Wege eint. Für Trainerinnen, Trainer und Schützen.

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