

Immer wieder hört man das Argument "Meine Arme sind nicht lang genug, um die KSL-Ankerposition bzw. Halteposition hinter dem Pfeil zu erreichen. Ich muss entweder meinen Zugellbogen anheben oder anwinkeln, oder meinen Kopf nach hinten neigen – also Dinge die alle nicht empfohlen werden". So auch in Frage Nr 70 der FAQ auf der KSL-Homepage (kslinternationalarchery.com).

Hier die ins Deutsche übersetzte Antwort von Kisik Lee:

Wie dem auch sein mag mit den etwas kürzeren Armen bzw. Knochen – die überwiegende Mehrheit der Bogenschützen hat keine korrekte Ausrichtung in der Anker-/Halteposition. Das muss jedem klar werden, der hinter der Schießlinie bei Bogenturnieren längs läuft und die Bogensportler von hinten beobachtet.

Eine der Hauptursachen ist in der Zugposition zu finden, wenn Bogenschützen den Auszug damit beginnen, den Ellbogen nach hinten zu bewegen, bevor die Schulter zurückgesetzt worden ist. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass LAN2 beim Auszug als erster Körperteil bewegt wird, denn sonst ist es fast unmöglich den Zugarm in Linie mit dem Pfeil zu bringen. Siehe auch das beigefügte Bild mit der Beschreibung der Zugposition. Weitere Erläuterungen zu LAN2 befinden sich in Frage Nr. 68 der FAQ.



Das Anheben des Ellbogens verhindert den Einsatz des unteren Kapuzenmuskels (m. trapezius) und des großen Rückenmuskels (m. latissimus) – unerlässlich für die Transferphase – und ist deswegen definitiv nicht zu empfehlen. Das Zurückneigen des Kopfes ist auch keine Lösung, denn es bringt andere Probleme ins Spiel, die der guten Form unzutraglich sind. Wie ich bereits zuvor erwähnte, haben die meisten Bogensportler Schwierigkeiten damit richtig in Linie mit dem Pfeil zu kommen – im Wesentlichen wegen falscher Zugtechnik und ungenügender Flexibilität. Wenn du keinen Trainer hast, der sich mit der KSL-Technik auskennt, dann empfehle ich den anhängenden Artikel und Frage Nr. 68 der FAQ zu lesen und einen Physiotherapeuten aufzusuchen, damit der dir entsprechende Flexibilitätsübungen zeigt.