Goldangst

Goldangst

Goldangst ist bei Bogenschützen recht verbreitet.
Für das Gehirn ist mit dem Zielen und erreichen der Mitte der Zielscheibe die Aufgabe erledigt. Man kann einfach den Schuss nicht mehr lösen. Oder bekommt das Visier einfach nicht in die Mitte, es ist als wenn eine Kraft dagegen drückt.

Für Recurveschützen gibt es deshalb den Klicker. Man trainiert sich an zu lösen sobald der Klicker auslöst, damit ist das Zielen nur noch ein Teil des Bewegungsablaufs.

Goldangst ist für den Bogenschützen etwas ernstes, wenn man nichts dagegen macht kann man seinen Sport eigentlich an den Nagel hängen.

Lösungsmöglichkeiten gibt es viele :

Ich höre dann immer mit dem Training auf und hole meinen Reiterbogen raus. Die nächsten 500 - 600 Schuss mache ich dann nur noch mit dem. Das klappt bei mir weil der Reiterbogen nur ein reiner Fun Bogen für mich ist.

Was auch gut gehen soll ist folgendes (ich werde es wohl mal bei der nächsten Goldangst testen :(Image not found or type unknow

Man nimmt die Zielauflage ab und schießt erstmal 500 - 600 mal nur auf eine schwarze Scheibe (einen teil der Schüsse sollte man sogar Blind machen) > Kein Gold = keine Goldangst

Dann macht man die nächsten 500 - 600 Schuss auf einen Bierdeckel und dabei hauptsächlich auf die Rückenspannung konzentrieren > Wieder kein Gold und damit keine Goldangst.

Jetzt kann man wieder eine Zielauflage nutzen, aus der das Gold heraus geschnitten wurde und gibt weitere 500 Schuss ab bei denen man sich nicht auf das Zielen konzentriert sondern auf die Rückenspannung. Das lösen sollte dabei völlig unbewusst erfolgen.

Das ganze dient dazu das Gehirn aus den gewohnten Trott zu bringen. Oft verfällt man wieder in seinem alten Trott und das ganze Spiel beginnt von vorne.
Um dem Vorzubeugen lege ich immer wieder Trainingseinheiten ein bei denen ich Blind schieße oder Ziele nutze bei denen es kein " Wertigkeit " des Treffers gibt.