

# Tipp: Einstieg in den Bogensport / Augendominanz



24.04.2020

## Tipps für Einsteiger / Augendominanz

Wenn man in den Bogensport einsteigt steht man wie bei vielen anderen Sportarten vor der großen Entscheidung wie und wo fange ich an. Die noch viel wichtigere Frage mit welcher Ausrüstung.

Die Auswahl der richtigen Ausrüstung ist natürlich ein wichtiger Schritt, beim Bogensport steht aber vor dieser Entscheidung erst einmal die persönliche Ausrichtung auf dem Zettel. Das bedeutet ich muss mir erste einmal klar werden welche Richtung möchte ich persönlich einschlagen. Bin ich eher der traditionelle oder der „Scheibenschütze“, also schieße ich ohne große Hilfsmittel oder eher technisch mit Visier und weiteren Hilfen. In dieser Entscheidung liegt schon einmal der Grundlegende Unterschied bei der Auswahl des Bogens und des Pfeilmaterials. Weiterhin sollte ich mir klar werden wo mich der Bogensport hinführen soll. Ist es der Ausgleich zum Alltag also eher zum Spaß, oder bin ich doch eher der Typ der auch einmal Wettkampfschütze werden möchte. Beides Punkte die maßgeblich für mich selbst sind um die richtige Ausrüstung zu kaufen, aber auch wichtig für uns und andere Händlerkollegen bei der Auswahl.

Wir bewegen uns weiterhin noch in dem Bereich der Informationen die vor dem Kauf wichtig sind. An dieser Stelle kommen wir zu einem Punkt um den sich viele keine Gedanken machen, da man im Alltag sehr wenig damit konfrontiert wird. Als Rechts- bzw. Linkshänder geht man daher davon aus, dass man auch als Rechts- / bzw. Linkshänder schießt. Das muss aber nicht so sein denn beim Bogenschießen (wie auch bei anderen Schießsportarten) entscheidet „das dominante Auge“ wie ich schießen sollte bzw. welches meine Zughand ist. Somit ist es wichtig vor dem Kauf das dominante Auge zu bestimmen.

Was nun versteht man unter „Dominantes Auge“?

Das dominante Auge ist dafür verantwortlich was wir im Gehirn verarbeiten. Das 2. Auge liefert in dem Sinne nur Zusatzinformationen um das Bild zu vervollständigen. Wenn man darüber nachdenkt wird einem klar warum ein Auge der Chef sein muss. Beide Augen haben zu dem Objekt was wir anschauen einen anderen Winkel. Würden nun beide Augen gleicher Maßen Signal an das Gehirn senden so würden wir auf Grund der unterschiedlichen Winkel Doppelbilder sehen. Daher ist der Mensch so gestrickt, dass ein Auge die Hauptinformation liefert und somit das dominante Auge ist. Das 2. liefert die fehlenden Information und ein wichtiger Baustein um dreidimensionales sehen zu ermöglichen.

Viele glauben nunmehr, dass ein vermeintlich schlechtes Auge nunmehr nicht das dominante sein kann. Genau so hören wir oft, dass man als Rechtshänder immer das rechte und als Linkshänder immer das linke Auge als dominant hat. In allen Fällen spielt das keine Rolle. Das dominante Auge ist angeboren und nur bei extremen Sehstörungen oder Sehverlust ändert sich das. Das bedeutet also, dass man auch als Rechtshänder linksdominant (und umgedreht natürlich genauso) sein kann und somit beim Bogenschießen Linkshänder ist.

## Tipp: Einstieg in den Bogensport / Augendominanz



Wie kann ich das austesten?



Ziele mit den Fingern am ausgestreckten Arm auf etwas in der näheren Umgebung (hier die Ente durch den Kreis aus Daumen und Zeigefinger). Wichtig dabei ist, dass beide Augen geöffnet sind und man die Finger fokussiert. Schließt man nun abwechselnd das eine, dann das andere Auge, liegt das angepeilte Objekt einmal im Kreis der Finger und einmal daneben.

Wenn nun das angepeilte Objekt im Kreis liegt, ist das dominante Auge geöffnet und man weiß, ob man eine rechtsseitige oder linksseitige Augendominanz hat.

Sollte sich bei diesem Test eine Kreuzdominanz herausstellen dann ist es wichtig dass du vor der Auswahl des Bogens unbedingt austestest ob du gemäß der Augendominanz schießen kannst oder ob deine persönliche Motorik dir da einen Strich durch die Rechnung macht.

Wenn wir nun die Grundlegenden Information zu deiner persönlichen Ausrichtung und deinem Weg im Bogensport plus die Augendominanz haben dann sind das die Grundlagen für eine passende Bogen- und Ausrüstungswahl.