

PARK Kyung Rae, CEO Win&Win
23.11.2016 Oberösterreich

Im Rahmen der Präsentation des neuen W&W Recurvebogens (Carbon mit Graphit, schlankes Design, bessere Dämpfung) kam Park auch auf allgemeine Aspekte des Sports zu sprechen, hier ein Zusammenfassung:

Beim Finden des optimalen Setups ist das Gefühl des Schützen wichtiger als die technischen Werte des Bogens.

Der Bogen ist eine Maschine, sie muss genau arbeiten. Genauigkeit unterscheidet einen billigen von einem teuren Bogen.

Der Gewinner wird durch Fehler bestimmt, ein guter Bogen verzeiht Fehler.

Das Verwinden des Mittelstückes ist so gut wie möglich zu vermeiden, Centershot. Wurfarne in Ruhestellung UND im Vollauszug müssen gerade sein, Lob für Beiter Liliga Schablonen, Sehne muss durch die MITTE des Pivotpoints laufen. Torque passiert im Moment des Abschusses und hat Einfluss auf den Pfeilflug. Vom Lösen des Pfeils bis zum Verlassen des Bogens vergehen 0,012 sec, die Stabilisierung beginnt erst nach 0,04 sec zu arbeiten.

Ob die Wurfarne verdreht sind, überprüft man durch einen Blick vom Wurfarmende entlang der Sehne auf das Mittelstück.

Bögen vergleicht man am besten, indem man sie ohne Stabilisierung schießt (Schock, Vibrationen).

Das Tunen beginnt mit der Festlegung der Standhöhe (Feeling), danach Bareshaft Test (Gruppiierung), abschließend Tiller (Sound und Vibration).

Der Tiller liegt zwischen 0 und 9mm, bei langem Auszug 9mm, bei kurzem Auszug 0mm. Nach dem Ändern des Tillers ist kein erneuter Barshafttest nötig.

Standhöhe: -1cm ergibt +6fps, um +5fps bei gleicher Standhöhe zu erhalten, braucht man +3lbs. Weniger Standhöhe = schnellere Pfeile = mehr Schock = ungenau. Besser: höhere Standhöhe, genauer, besseres Feeling.

Wurfarne mit Foamkern sind schneller und genauer, Wurfarne mit Holzkern nehmen den Schock besser auf, Feeling.

Sehnenmaterial, BCY 8125 ist besser als FF von Brownell, weniger Stretch, schneller. Brownell sieht das ein und stellt Produktion von FF ein. Koreaner mit BCY unzufrieden (Feeling), Park ruft bei Brownell an, FF wird wieder hergestellt.

Der Verlauf des Biegestresses der WA kann durch ein Klebeband entlang der Innenseite der Wurfarne sichtbar gemacht werden. Die Verteilung der Falten im Vollauszug lassen auf die Biegeradien schließen.

Stabilisierung testet man, indem man versucht, den Stabi über das Knie zu brechen ;-), je steifer desto besser. Das Mittelstück hat die Tendenz, im Schuss nach hinten zu kippen, ein steifer Stabilisator verhindert das besser als ein weicher.

Eine dicke Sehnen, eine hohe Standhöhe und X10 haben alle den Sinn, den Schock klein und dadurch die Genauigkeit groß zu halten.

Wenn man schwer durch den Klicker kommt, kann das an zerkratzten Spitzen liegen. Der Klicker gleitet anders über die Spitze, das Gefühl ist anders.

Park stützt eine X10 Schaft mit der Spitze auf einen Tisch ab, das Ende mit der Nocke hält er in der Hand. Mit der zweiten Hand biegt er der Pfeil durch und dreht ihn dabei. Der maximalen Spinwert und die Lage der Leitfeder wird so ermittelt.

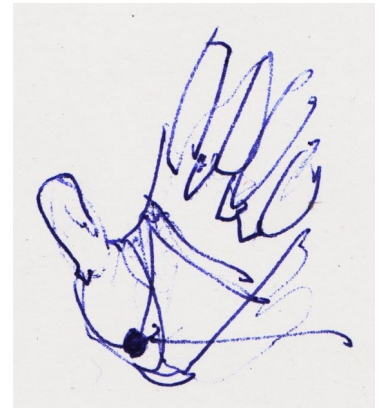
An Hand von Videos von Ku Bonchan wird das korrekte Schießen erläutert.

In seinem Interview nach Gewinn der olympischen Goldmedaille, meinte Ku Bonchan, er hätte beim Schießen nur an sein linkes Schulterblatt gedacht und den Druckpunkt ins Gold geschoben.

Alle Koreaner schießen mit dem Druckpunkt im unteren Teil des Daumenballens (Bild).

Die Koreaner sind die besseren Schützen weil sie mit 10, 12 Jahren zu schießen beginnen, in Europa ist das anders.

Den Begriff „Backtension“ mag Park nicht besonders, in Korea denkt man weniger in Muskelaktivitäten, man lehrt mehr, die knöchernen Strukturen (Becken, Rückgrat, Schulterblätter usw.) richtig zu positionieren.



Park erwähnt Hardy Ward. Rick McKinney war der erste, der von Rückenspannung gesprochen hat.

Das Bogenschulterblatt ist das zentrale Element, die Aufmerksamkeit liegt dort, das Schulterblatt ist stabil, alles dreht sich um diesen Punkt (Vergleich Uhr/Zeiger).

Der Fokus ist wie der Blick, man kann nur auf einen einen Punkt schauen, nicht gleichzeitig auf zwei.

Der Fokus liegt IMMER am Bogenschulterblatt, alles andere passiert automatisch.

Man zieht mit dem Bogenschulterblatt.

Die hohe Position des Zugellbogens hat den Sinn, die Schulterblätter richtig zu positionieren.

Denken an

1. (Position der) Knochen
2. (Bogen-) Schulterblatt
3. Eine Bewegung