Abendroutine vor Bogentraining und Wettkampf

Team Contax
CONTAX STEUERBERATUNG · BOGENSPORT

Ziel: ruhig einschlafen, Festigkeit lösen, morgens klar und schießbereit sein.

Leitsatz Kiefer locker, Schultern tief, Atem frei, Linie ruhig.

Truth Mode: keine große Abendleistung mehr - nur Reize senken, Körper prüfen, Zielbild sauber ablegen.

1. Abendablauf

3 h vorher	letzte größere Mahlzeit, nicht schwer, nicht scharf
60 min	Arbeitsende, Handy weg, Licht ruhiger
12 min	sanfte Mobilisation: Nacken, Brustkorb, Schulter, Hüfte, Waden
5 min	Körperscan, Festigkeit erkennen und lösen
2 min	Zielbild: Stand - Linie - ruhiger Blick
Bett	nicht analysieren; Schlaf ist die Einheit

2. Körperscan

☐ locker ☐ fest ☐ gelöst
Zähne auseinander, Kiefer locker

☐ locker ☐ fest ☐ gelöst
Stirn und Augen weich

☐ locker ☐ fest ☐ gelöst
Nacken frei, Schultern tief

☐ locker ☐ fest ☐ gelöst
Brustkorb beweglich, Atem ohne Druck

☐ locker ☐ fest ☐ gelöst
Haende offen, Finger greifen nicht

☐ locker ☐ fest ☐ gelöst
Bauch weich, Becken schwer

☐ locker ☐ fest ☐ gelöst
Waden und Füße ruhig

3. Trainingskontrolle - 6 Abende oder 6 Passe

Datum	Essen ruhig	Bildschirm weg	Kiefer locker	Schulter tief	Atem frei	Zielbild ruhig	Schlaf

4. Morgen-Anker vor Training oder Wettkampf

1. Wasser trinken, kurz bewegen, keine Hektik.
2. Drei ruhige Atemzüge: Ausatmen länger als Einatmen.
3. Gummiband oder Trockenablauf: Schulter tief, Linie lebendig.
4. Erster Pfeil ist Kalibrierung, kein Urteil.

5. Bemerkung

Blick zum Ziel.
Fokus auf die Linienspannung.

Präzisierung des persönlichen Schussablaufs · 28.10.2026

1 · Ruhig im Ziel ankommen

Den vertrauten Schuss aufbauen, ankern und ruhig im Ziel ankommen. Die Bogenhand bleibt locker.

2 · Aufmerksamkeit sanft verlagern

Der Zielbezug bleibt erhalten. Die Aufmerksamkeit gleitet sanft zur Langspannung. Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Der Ablauf bleibt eine zusammenhängende Bewegung.

3 · Langspannung weiterführen

Linienspannung spüren, lang werden und sanft weiterführen. Daraus lösen und ruhig nachhalten. Kleine Zielbewegungen zulassen. Bei deutlichem Herauswandern oder verlorener Linie kontrolliert absetzen.

Persönliche Beobachtung

Bewusstes Nachkorrigieren im Ziel erzeugt bei mir zusätzliche Muskelspannung, Muskelreaktionen oder Verreißer. Deshalb den Zielbezug bewahren und die Aufmerksamkeit sanft zur Linie führen; erst nach dem Schuss auswerten.

Merksatz

Im Ziel bleiben. Locker getragen. Sanft länger, lösen, nachhalten.

Rückmeldung nach der Passe

Übergang fließend und Zielbezug erhalten? _____
Ohne bewusstes Nachkorrigieren weitergeführt? _____
Linie durch Lösen und Nachhalten erhalten? _____
Wahrnehmung / nächster Schwerpunkt: _____

Für Schüsse mit offenen Augen. Bei Band- oder Kraftübungen ohne Schuss die Linie wahrnehmen und kontrolliert zurückführen; die bestehenden Übungsregeln gelten weiter.