# Meditation mit Gummiband - Langspannung fuehlen

Leichte Spannung, ruhiger Atem, geschlossene Augen: die Druck-Zug-Linie kennenlernen.

## Ziel

Das Gummiband dient nicht der Kraft. Es macht die Langspannung fein spuerbar, ohne Leistungsdruck.

## Ablauf

- Stabil stehen, Fuesse spuren, Schulter tief halten.
- Beim Ausziehen ruhig ausatmen, kein Pressen.
- In der leichten Spannung stehen bleiben und lang werden.
- Mit geschlossenen Augen pruefen: Fuehle ich die Druck-Zug-Linie?
- Dann ruhig loesen und das Nachklingen wahrnehmen.

## Merksatz

Nicht stark werden. Lang werden. Die Spannung fuehlen, ohne sie festzuhalten.



**Zielgruppe und Turniervorbereitung**

Für erfahrene Bogenschützen mit sicherem Umgang und grundlegender Schießerfahrung. Der Acht-Wochen-Plan dient der gezielten Turniervorbereitung auf vorhandener Grundlage; er ist kein Anfängerlehrgang und kein Versprechen einer Turnierreife in acht

# Mein Zauberwort: „länger“

Persönlicher Schussablauf · Präzisierung vom 28.10.2026

### 1 · Ruhig im Ziel ankommen

Den vertrauten Schuss aufbauen. Bogenhand locker und ruhig im Ziel. Der Blick bleibt zum Ziel gerichtet. Keine bewusste Zielkorrektur nachschieben.

## 2 · Mein Fokus heißt „länger“

Fließender Ablauf: Der Zielbezug bleibt erhalten, die Aufmerksamkeit gleitet zu „länger“. Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Ohne zusätzliche Prüfpause sanft länger werden.

## 3 · Erst länger werden, dann lösen

Der Löseimpuls darf erst kommen, wenn ich tatsächlich länger werde. Ich führe die Bewegung weiter und halte nach dem Lösen ruhig nach.

## Wenn ich mich verkürze

Kein Löseimpuls. Kontrolliert absetzen und neu aufbauen. Meine Beobachtung: Beim Verkürzen geht meine Reaktion in die andere Richtung.

## Mein Merksatz

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

## Rückmeldung nach der Passe

Tatsächlich länger geworden? _____
Erst dann gelöst? _____
Bei Verkürzung abgesetzt? _____
Meine Wahrnehmung: _____

Bei Band- und Kraftübungen ohne Schuss kontrolliert zurückführen. Die bestehenden Übungsregeln gelten weiter.