Arbeitsblatt: Trainings-Zeichensprache

Ziel: Im Training und im Wettkampf kurz, ruhig und eindeutig korrigieren, ohne den Schuetzen aus der Konzentration herauszureden. Ein Zeichen bedeutet immer nur einen Korrekturpunkt.

Grundregeln

Regel	Bedeutung
ruhig zeigen	Zeichen langsam, klar und ohne Hektik geben.
ein Zeichen reicht	Nicht mehrere Fehler gleichzeitig anzeigen.
erst beobachten	Nur zeigen, wenn die Tendenz erkennbar ist.
nicht bewerten	Das Zeichen ist Hilfe, keine Kritik.
nach dem Schuss kurz klaeren	Wenn das Zeichen unklar war, erst nach der Passe erklaeren.

Zeichen und Bedeutung

Zeichen	Bedeutung	Korrekturgedanke
Eine Hand schnell nach oben, langsam nach unten	Einatmen und langsam ausatmen	Atemrhythmus finden: hoch = Einatmung, langsam runter = Ausatmung.
Beide Haende ruhig nach unten fuehren	runterfahren, ruhig werden	Tempo aus dem Kopf nehmen, keine Hast in der Zielphase.
Kopf leicht senken, Augen ruhig/gesenkt	in Ruhe kommen	Innerlich sammeln, Blick weich, nicht gegen das Ziel kaempfen.
Schultern sichtbar hochziehen	Schultern sind zu hoch	Schultern tief setzen, Nacken weich lassen, Bogenarm ruhig tragen.
Pfeil vor der Brust von oben nach unten bewegen	nicht zusammensacken	Stabile, gerade Koerperhaltung halten.
Pfeil waagerecht in Kinnhoehe halten	du sackst zusammen	An den Balken denken: nicht nach unten fallen, Linie und Spannung halten.
Hand locker ausschuetteln	Fuehrungshand ist zu fest	Bogenhand lockern, Griffdruck reduzieren, weniger Stoerung auf den Bogen uebertragen.
Pfeil vor/zurueck bewegen	auf Linie achten	Zuglinie lebendig halten, nicht seitlich ausweichen.
Mit dem Pfeil leicht an den Ruecken klopfen	Rueckenspannung beachten	Ruecken arbeitet weiter, Zughand bleibt lebendig nach hinten.

Trainingskontrolle - 6 Passen

Passe	Atem	Haltung	Linie	Ruecken	Ruhe	Notiz
1	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	
2	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	
3	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	
4	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	
5	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	
6	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	

Merksatz: Weniger reden, klarer zeigen. Ein Zeichen, ein Gedanke, ein ruhiger Schuss.

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.