Fokusblatt Mentaltraining mit Gummiband und Blindtraining

Ziel: den entscheidenden Schussablauf geistig festigen. Es geht nicht um Zuggewicht, sondern um Ruhe, Ausrichtung, Linienspannung und ein sauberes Lösen mit Follow-Through.

1. Wettkampfnaher Ablauf vor der Scheibe

Phase	Mentaler Auftrag	Sitzt?
Stand wählen	Sauber stehen, stabil ausrichten, Kontakt zum Boden spüren.	Ja / Nein
Scheibe erfassen	Entfernung einschätzen, Auflagengröße oder Tiergröße ruhig wahrnehmen.	Ja / Nein
Abriss wählen	Den passenden Ziel- und Haltepunkt bewusst festlegen.	Ja / Nein
Ausziehen	Beim Ausziehen ruhig ausatmen. Kein Pressen, kein Hochziehen der Schulter.	Ja / Nein
Im Ziel stehen	Nicht aus dem Ziel herausschwenken. Zielbild kurz annehmen.	Ja / Nein
Fokus wechseln	Geistiger Schwerpunkt geht auf die Linienspannung. Nur eins zählt: Die Linie steht.	Ja / Nein
Lösen	Aus der stehenden Linienspannung lösen. Der Follow-Through kommt mit.	Ja / Nein
Neuer Zyklus	Nach dem Schuss ist vor dem Schuss: Atem beruhigen, Leichtigkeit finden, neu beginnen.	Ja / Nein

2. Gummiband-Training im Alltag

Diese Variante kann im Alltag, im Büro oder zuhause geübt werden. Stand und Entfernungsschätzung werden vereinfacht oder weggelassen. Der Kern bleibt: Zielpunkt erfassen, Linie spüren, ruhig lösen.

Durchgang	Zielpunkt klar	Schulter tief	Linie gespürt	Ruhig gelöst	Bemerkung
1	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	
2	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	
3	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	
4	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	
5	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	
6	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	

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

3. Blindtraining mit Bogen auf kurze Distanz

Nur in sicherer Umgebung und mit klarer Schussrichtung. Auf kurze Distanz vor geschlossener Scheibe wird der Ablauf geübt, ohne sich vom Trefferbild abhängig zu machen.

Schwerpunkt: erst Zielruhe annehmen, dann den geistigen Fokus auf die Linienspannung legen. Das Lösen geschieht aus dieser Linie heraus. Der Follow-Through bleibt im Ablauf enthalten, auch wenn er schon automatisiert ist.

Nach dem Schuss: Atemberuhigung. Atem bedeutet Leichtigkeit. Dann beginnt der nächste Zyklus mit klarem Stand, klarem Zielpunkt und ruhiger Linie.

Merksatz	Ich kann im entscheidenden Moment nicht alles gleichzeitig denken. Ich ziehe mich auf wenige Faktoren zurück: Zielpunkt, Linienspannung, Lösen, Follow-Through, Atemberuhigung.
Für Anfänger	Dieses Schwerpunkttraining hat Vorrang, bis der Ablauf sitzt. Erst wenn der Kern stabil ist, werden Wettkampfdruck, Entfernung, Gelände und wechselnde Zielbilder ergänzt.
Nicht verwechseln	Das Gummiband ist kein Krafttraining. Es ist eine mentale Spur, die den Körper an den klaren Ablauf erinnert.

Eigene Beobachtung

Was war heute stabil? Wo ging der Fokus verloren? Was nehme ich in die nächste Einheit mit?

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.