Sauber eine Zeit lang im Ziel stehen - mit der richtigen Langspannung, damit sich der Ablauf im Ziel stabilisiert.

Im vertrauten Rhythmus bleiben. Bei Verlust der Langspannung kontrolliert absetzen.

BLANKBOGEN BIS ZUR MEISTERSCHAFT

Merkblatt

Linienspannung als Routine

Weich in der Hand, getragen in der Linie, ruhig im Kopf.

Linie spüren. Linie halten. Schuss freigeben.

Ein zusammenhängendes Gefühl erarbeiten

Ich spüre den Griffkontakt, die Spannung im Rücken, die tragenden Zugfinger und die Linie. Im Üben erkunde ich diese Bereiche einzeln; im Schuss verbinde ich sie zu einem zusammenhängenden Gefühl.

Mein inneres Signal statt eines mechanischen Klickers

Ohne Klicker erarbeite ich mir eine verlässliche Wahrnehmung für den passenden Lösemoment: Anker, Auszug und Druck-Zug-Verbindung passen zusammen. Ich bleibe in der Linie und gebe die Sehne frei.

Der Schuss „bricht“, während die Verbindung bestehen bleibt.
Mehr Spannung allein löst den Schuss nicht automatisch aus.

Wahrnehmen wird zur Routine

Der Blick bleibt im Ziel; die Aufmerksamkeit liegt in der Linie.
In dieser Technikübung ist das genaue Zielen untergeordnet.
Am leichten Band die Spannung behutsam erkunden und wiederholen.
Am Bogen die passende Verbindung bis ins Follow-through tragen.
Geht sie verloren: absetzen und den Ablauf neu aufbauen.

Selbstcheck nach der Passe

- ☐ Griff, Rücken, Finger und Linie als Einheit wahrgenommen?
- ☐ Linie beim Freigeben der Sehne weitergetragen?

Technikfokus: wahrnehmen und wiederholen | 15.10.2026

Zielgruppe und Turniervorbereitung

Für erfahrene Bogenschützen mit sicherem Umgang und grundlegender Schießerfahrung. Der Acht-Wochen-Plan dient der gezielten

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.

Geduld im Ziel. Spannung spüren.

Persönlicher Schussablauf - Präzisierung vom 30.10.2026

1 · Sauber im Ziel stehen

Ich baue meinen vertrauten Schuss auf. Die Bogenhand bleibt locker, der Stand trägt. Mein Blick bleibt zum Ziel gerichtet; meine Aufmerksamkeit gleitet sanft zur Langspannung; der Zielbezug bleibt erhalten.

2 · Dem Spannungsgefühl Zeit geben

Ich stehe bereits mit Spannung im Ziel und habe etwas Geduld, bis die vertraute Druck-Zug-Verbindung deutlich spürbar wird. Ich schiebe keine heimlichen Handlungen oder Zielkorrekturen nach und bereite das Lösen nicht mit den Fingern vor.

3 · Aus dem Gefühl in die Langspannung

Ist das tragende Gefühl da, werde ich sanft länger. Ich führe die Spannung gleichmäßig weiter; der Ellenbogen führt. Kein Kraftstoß und kein zusätzlicher Lösebefehl. Das Lösen darf aus dem vertrauten Ablauf entstehen. Die Linie läuft bis ins Nachhalten weiter.

Mein Merksatz

Ich stehe sauber im Ziel. Ich lasse das Spannungsgefühl entstehen. Ich werde lang. Der Schuss löst sich. Ich halte nach.

Geduld heißt: Zeit zum Wahrnehmen im vertrauten Rhythmus. Kein Warten auf Perfektion und kein unbegrenztes Halten. Bleibt das Gefühl aus, stockt der Ablauf oder verliere ich die Linie, setze ich kontrolliert ab.

Übung ohne Schuss: Vor dem Auszug Absetzen festlegen. Im Ziel ankommen, das Gefühl entstehen lassen, sanft länger werden und kontrolliert absetzen. Anschließend in einem getrennten Block vollständige Schüsse zulassen. Bestehende Sicherheits- und Pausenregeln bleiben gültig.

Rückmeldung nach der Passe: Gefühl entstehen lassen? Zusätzliche Handlung vermieden? Langspannung fließend? Lösen und Nachhalten verbunden?

Lockerheit – in mich hineinspüren

Fester Bestandteil jeder Trainingseinheit · Präzisierung 31.10.2026

In mich hineinspüren. Unnötiges loslassen. Nötige Spannung trägt.

Geistige und körperliche Lockerheit sind die Grundlage. Ich komme an, lasse Gedanken vorbeiziehen und muss keinen Treffer erzwingen. Ich benutze nur so viel Muskelspannung, wie mein sicherer Stand und die jeweilige Übung brauchen.

Vor jeder Übung: von unten nach oben spüren

Ohne Zuglast kurz nach innen hören: Füße und Beine - Gesäß und Becken - Bauch und Rücken - Schultern und Nacken - Hände und Kiefer. Wo halte ich unnötig fest? Ich lasse diese Spannung sanft los. Der Stand bleibt stabil; die nötige Halte- und Druck-Zug-Spannung bleibt erhalten.

Immer wieder wahrnehmen

Vor jeder Wiederholung und in den Pausen spüre ich kurz nach. Auch im ruhigen Stehen erkenne ich, ob Beine, Gesäß oder Schultern unnötig festhalten. Ich löse die überflüssige Anspannung, ohne meine tragende Haltung aufzugeben. Lockerheit wird mit jeder bewussten Wiederholung vertrauter.

Im Schuss: Langspannung führt

Der Ablauf fließt weiter. Der Zielbezug bleibt, die Aufmerksamkeit gleitet zur Langspannung. Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Sanft länger werden und bis ins Nachhalten weiterführen. Keine lange Körper-Prüfliste im Vollauszug. Verkrampfe ich oder stockt der Ablauf, setze ich kontrolliert ab. Erst ohne Zuglast lösen und neu beginnen.

Rückmeldung nach der Passe

In mich hineingespürt? _____
Unnötige Spannung bemerkt bei: _____
Was konnte ich lösen? _____
Nötige Spannung erhalten? _____

Lockerheit ist eine Lebensaufgabe. Ich übe sie im Alltag, vor dem Training und zwischen den Passen. Ich muss keinen vollkommen entspannten Zustand erzwingen.