Blankbogen - Merksatz

Die stille Atempause, ruhig im Ziel.

Der Atem steht kurz, der Blick bleibt klar,
die Zuglinie bleibt lebendig,
der Schuss loest sich aus dieser Ruhe heraus.

Ablauf im Schuss

1. Einatmen - Haltung sammeln.
2. Ausziehen - Seitenanker ruhig finden.
3. Ausatmen - Zielbild entstehen lassen.
4. Stille Atempause - Linienspannung weiter spueren.
5. Loesen - nicht reissen, sondern geschehen lassen.

Kurze Selbstkontrolle nach der Passe

Passe	Atempause	Zielruhe	Linienspannung	Bemerkung
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	

Training herzlich, fordernd, ergebnisorientiert.

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

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.

Atmung im Schuss · ruhig und ohne Pressen

Unsere praktische Atemroutine für den vertrauten Schussablauf. Ein eigener Trainingsvorschlag, keine allgemeine koreanische Verbandsvorgabe. Der Atem unterstützt die Bewegung; er gibt weder einen Lösebefehl noch eine starre Haltezeit vor.

Vorbereiten und aufbauen

Vor dem Auszug ruhig atmen. Beim Anheben und im Aufbau angenehm einatmen, ohne die Lunge maximal zu füllen oder die Schultern hochzuziehen. Den Atem mit der vertrauten Bewegung verbinden.

Einen Teil der Luft weich abgeben

Gegen Ende des Auszugs und beim Ankommen im Anker einen Teil der Luft langsam und weich ausströmen lassen. Nicht vollständig leeratmen und keine Prozentzahl erreichen wollen. Die tragende Druck-Zug-Verbindung bleibt bestehen.

Im Ziel kurz in Atemruhe bleiben

Nach dem sanften Ausatmen eine kurze, angenehme Atemruhe zulassen. Kein kräftiges Luftanhalten, kein Pressen und kein bewusstes Festmachen des Bauches. Ruhig im Ziel ankommen, kurz kontrolliert stehen und sanft länger werden. Die Atmung darf den Ablauf nicht blockieren.

Durch Lösen und Nachhalten verbunden bleiben

Der vertraute Ablass entsteht aus der weiterlaufenden Langspannung. Nicht mit einem Ausatemstoß lösen. Im Nachhalten oder unmittelbar danach natürlich weiteratmen. Bei Luftbedarf, Druckgefühl, Unruhe oder verlorener Linie kontrolliert absetzen, frei atmen und neu beginnen.

Ohne Schuss kennenlernen

Die Atemfolge zunächst ohne Gerät oder am leichten Übungsband kennenlernen. Mit Band kontrolliert zurückführen; keinen Trockenschuss mit einem Bogen. Beim Übertragen auf den Schuss nur einen vertrauten Hinweis behalten. Keine 4-7-8-Zählfolge im Vollauszug und kein Halten auf Zeit.

Mein Atemhinweis

Ruhig ein. Weich Luft abgeben. Angenehme Atemruhe. Sauber drin - leicht länger. Natürlich weiteratmen.

War die Atmung angenehm? Blieb der Bauch ohne Pressdruck? Lief die Langspannung weiter? Bei Luftbedarf rechtzeitig abgesetzt?