# Bewegung bewusst lernen

Arbeitsblatt | Langsam wahrnehmen - klar vorstellen - flüssig ausführen

## Trainingsziel

Einzelne Teile des Schussablaufs mit wenig Kraft und hoher Aufmerksamkeit erkunden. Unnötige Mitspannung erkennen und die passende Bewegung anschließend in den normalen Schussrhythmus übertragen. Leitlinie: herzlich, fordernd und ergebnisorientiert.

## Fachlich sauber eingeordnet

Gemeint ist vermutlich die Feldenkrais-Methode. Kleine, leichte und achtsam ausgeführte Bewegungen sind ein Grundgedanke dieser Arbeit; auch Qigong verbindet Bewegung und Aufmerksamkeit. Die folgenden Übungen sind eigene Bogensportübungen, keine standardisierte Feldenkrais- oder Qigong-Lektion.

Ruhige, angenehme Atmung kann die Entspannungsreaktion unterstützen. Eine gezielte Parasympathikus-Aktivierung wird hier nicht gemessen. Ziel ist ruhige Wachheit: notwendige Halte- und Linienspannung erhalten, unnötige Spannung verringern. Langsamkeit allein garantiert keine bessere Speicherung oder Automatisierung.

## So arbeiten wir

Pro Durchgang nur einen Schwerpunkt wählen. Erst ohne Bogen oder mit sehr leichtem Übungsband arbeiten. Bewegungen klein, angenehm und fließend halten. Nicht jede Kleinigkeit gleichzeitig korrigieren. Zwischen Wiederholungen 10-20 Sekunden nachspüren; bei Bedarf länger pausieren.

## Sicherheit und Qualität

Bei Schmerz, Schwindel, zunehmendem Zittern oder Kontrollverlust abbrechen. Das Übungsband nicht zum Gesicht schnellen lassen, sondern kontrolliert zurückführen. Niemals einen Bogen ohne Pfeil lösen. Beim Schießen Augen offen, sichere Schießbahn und geeigneten Pfeilfang nutzen. Kein absichtlich verlängerter Vollauszug zur Zeitlupenübung.

## Merksatz

Ich werde ruhig, spüre einen Unterschied und nehme die leichte, klare Bewegung in meinen Schuss mit.

Name: _____ Datum: _____

Heutiger Schwerpunkt: _____



## 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

# Fünf Übungen für feine Wahrnehmung

### 1 | Ankommen und Stand spüren - etwa 2 Minuten

Ohne Gerät stehen, Knie locker. Drei bis fünf bequeme Atemzüge zulassen; bei Wohlgefühl etwas länger aus- als einatmen, ohne Pressen oder Luftanhalten. Gewicht minimal vor und zurück verlagern, dann zur ruhigen Mitte finden. Dreimal wiederholen. Wahrnehmungsfrage: Wo ist der Fußkontakt klar, ohne dass ich mich festmache?

### 2 | Griffkontakt dosieren - 4 Wiederholungen

Mit leerer Hand oder locker gehaltenem, ungespanntem Bogen den Handkontakt erkunden. Finger langsam etwas schließen und wieder lösen. Die leichteste sichere Griffbegleitung finden; keinen starren Faustgriff erzeugen. Danach den Bogen absetzen. Innerer Hinweis: Kontakt klar - Finger weich. Keine Druckpunktänderung erzwingen.

### 3 | Haken und Zugweg erkunden - 4 Wiederholungen

Nur mit sehr leichtem Übungsband und geringem Auszug: den vertrauten tiefen Haken einrichten, Handgelenk möglichst unangestrengt lassen. Einen kurzen Zugweg in etwa vier bis sechs Sekunden fließend ausführen und ebenso kontrolliert zurückführen. Fingerposition beobachten, nicht aktiv aufreißen. Frage: Bleibt der Kontakt gleichmäßig, ohne dass Unterarm und Gesicht fest werden?

### 4 | Druck und Zug verbinden - 4 Wiederholungen

Mit sehr leichtem Band den vertrauten Bewegungsweg verkleinert ausführen. Bogenarm nach vorn ausrichten, Zugseite koordiniert mitnehmen. Schulter nicht hochziehen und Schulterblätter nicht gewaltsam zusammenpressen. Nur einen Teilweg erkunden; keine Endstellung erzwingen. Hinweis: Beide Seiten arbeiten zusammen. Danach Band kontrolliert entspannen.

### 5 | Vorstellung und Ausführung koppeln - 3 Paare

Ohne Gerät einmal den vertrauten Schuss aus der eigenen Perspektive vorstellen: Stand, Kontakt, Zugweg, Linie, natürlicher Ablass und Nachhalten. Nur den heutigen Schwerpunkt innerlich benennen. Danach denselben Ablauf ohne Last fließend ausführen. Der vorgestellte Ablass bleibt natürlich; ihn nicht künstlich in Zeitlupe zerlegen. Zwischen den Paaren kurz pausieren.

Nachspüren: Was wurde leichter oder klarer? _____
Wo entstand zusätzliche Spannung? _____

# Übertragen und überprüfen

## Vom Wahrnehmen zum normalen Schuss

Nach kurzem Aufwärmen und zwei ausgewählten Wahrnehmungsübungen folgen bis zu sechs Passen mit je sechs Pfeilen. Auf vertrauter kurzer Distanz an einer großen sicheren Scheibe beginnen. Keine Ringwertung in den ersten zwei Passen. Normalen Schussrhythmus beibehalten und nur einen kurzen Hinweis nutzen, z. B. „Linie bleibt“. Zielaufnahme bleibt Teil des sicheren Schusses.

Passen 1-2: Schwerpunkt im normalen Rhythmus erproben.
Passen 3-4: Inneres Kommentieren reduzieren; Ablauf fließen lassen.
Passen 5-6: Gewohntes Zielbild hinzufügen. Prüfen, ob die Qualität erhalten bleibt. Bei Ermüdung früher enden; sechs Passen sind eine Obergrenze, keine Pflicht.

Je Pfeil nach dem Schuss bewerten: J = Schwerpunkt klar und Ablauf flüssig; N = Schwerpunkt verloren oder zusätzliche Spannung; A = kontrolliert abgesetzt. Keine schlechte Wiederholung erzwingen. Bei zwei N in Folge: Pause, Last oder Schwierigkeit reduzieren. Absetzen ist eine gute Entscheidung.

| Passe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Kurze Beobachtung |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |

Unnötige Anspannung vorher / nachher (0-10): _____ / _____
Mein hilfreicher Hinweis: _____
Was gelang ohne ständiges Nachdenken? _____
Nächste Einheit: denselben Schwerpunkt kurz ohne Erinnerung prüfen.

Erfolg bedeutet: Die Qualität bleibt auch bei normalem Tempo und in der nächsten Einheit erkennbar. Ein angenehmes Gefühl allein beweist noch keinen stabilen Automatismus. Dosierung und Bewertung oben sind praktische Trainingsvorschläge.

Eigene Übungsausarbeitung zur persönlichen Erprobung. Beobachtungen nach der Einheit festhalten.

# 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.

# 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?