Athletik und Kraft · Vorschlag

An vorhandene Belastbarkeit anpassen. Als Ausgangspunkt gilt der bestehende Buchvorschlag: zweimal wöchentlich 20-30 Minuten mit mindestens einem leichten oder freien Tag dazwischen. Der Block ersetzt entsprechende Belastung und kommt nicht automatisch zusätzlich dazu.

Nach dem Aufwärmen: Bandrudern 2 × 10-12, leichte Außenrotation 2 × 10 je Seite und Wandliegestütz 2 × 8-12. Schultern nicht hochziehen; kontrolliert bewegen und weiteratmen.

Für Stand und Rumpf: Aufstehen vom stabilen Stuhl 2 × 8-12, Diagonalstrecken im Vierfüßler 2 × 6 je Seite, Einbeinstand 2 × 20-30 Sekunden je Seite mit erreichbarer Stütze.

Zwischen Sätzen 60-90 Sekunden Pause. Etwa 2-3 saubere Wiederholungen als Reserve lassen. Erst Wiederholungen, später Widerstand anpassen. Keine Steigerung bei Qualitätsverlust oder Schmerzen.

Druck-Zug-Kraftausdauer bleibt ein eigener Baustein ohne Schuss. Vor wichtigen Schießeinheiten keine ermüdende Schulterbelastung. Notieren: Übung, Sätze, Wiederholungen, Widerstand, Anstrengung und Reaktion am Folgetag.

Meine Beobachtung / Anpassung

_____

_____

Technik und gleichmäßige Zielzeit · Vorschlag

Leitgedanke: Sauber eine Zeit lang im Ziel stehen, mit der richtigen Langspannung. Die Zielzeit soll im persönlich bewährten Rhythmus möglichst gleichmäßig bleiben. Kurz oder länger ist keine Wertung; die Qualität entscheidet.

Zielzeit eindeutig messen: Beginn beim Erreichen des vertrauten Ankers mit ausgerichtetem Bogen; Ende beim Lösen. Abgesetzte Versuche gesondert vermerken. Die Zeit nach dem Schuss per Video oder durch eine beobachtende Person erfassen; im Schuss nicht mitzählen.

Zunächst wenige gewohnte Schüsse beobachten und den stabilen Bereich notieren. Danach eine kurze Passe im vertrauten Rhythmus schießen. Keine allgemeingültige Sekundenzeit vorgeben und keine künstliche Haltepause einbauen.

Fließender Ablauf: Zielbezug bewahren, die Aufmerksamkeit sanft zur Langspannung führen und länger werden. Entspanntes Spannungsgefühl: Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Kleine Zielbewegungen zulassen; bei deutlichem Herauswandern oder verlorener Linie absetzen. Kein Kraftstoß und kein Aufreißen der Finger.

Geht Langspannung oder Kontrolle verloren, frühzeitig kontrolliert absetzen. Kein Lösen auf ein Zeitsignal. Halteübungen ohne Schuss und vollständige Schüsse bleiben getrennte Aufgaben.

Protokoll je Versuch: Zielzeit in Sekunden / Langspannung erhalten? / fließend? / Nachhalten? / abgesetzt? Danach: Welche Zeitspanne passte zu den guten Abläufen? Dies ist eine Beobachtungsübung, kein bereits bestätigtes Wirkversprechen.

Meine Beobachtung / Anpassung

_____

_____

Ergänzende Maßnahmen und gemeinsame Prüfung · Vorschlag

Vorbereitung: aufwärmen, etwa zwei Minuten Hände sanft ausschütteln, nachspüren und ohne Zuglast den Körpercheck machen. Füße und Beine, Gesäß, Schultern, Hände und Kiefer wahrnehmen. Nötige Haltungsspannung bleibt erhalten.

Wahrnehmung und Vorstellung: Stand finden, Ablauf vorstellen, am leichten geeigneten Band Druck-Zug, Langwerden und Nachhalten üben. Gewöhnliche Bänder kontrolliert zurückführen; Lösen nur mit dafür vorgesehenem Schusstrainer nach dessen Anleitung. Etwa 20 Sekunden Pause bei leichten Bandabläufen, bei Bedarf länger.

Morgen und Abend: Gelassener Fokus bis zu drei Minuten; Füße und Hände pflegen und sanft bewegen. Pflegeprodukte vor dem Schießen einziehen lassen. Beweglichkeit und leichte Erholungstage ergänzen den Plan; nach ausgelassenem Training nichts zwanghaft nachholen.

Alle Ergänzungen sind eigene redaktionelle Vorschläge zur persönlichen Erprobung. Bekannte Trainingsmethoden prüfen wir auf ihre Eignung und arbeiten passende Übungen in unseren eigenen Worten für unser Konzept aus.

Vor Weitergabe gemeinsam querlesen: Reihenfolge, Doppelungen, Zeitumfang, Dosierung, verständliche Ansagen und Technik prüfen. Für Kinder bleibt ein eigener angeleiteter Ablauf mit kürzeren spielerischen Einheiten vorgesehen; Erwachsenendosierungen nicht unverändert übernehmen.

Rückmeldung: Was hat geholfen? Was war zu viel? Was ändern wir? Freigabe für andere: offen. Arbeitsstand 03.11.2026.

Meine Beobachtung / Anpassung

_____

_____

Trainingsabschnitte A bis E

In der App unter Bogentraining → Trainieren stehen fünf sichtbare Buttons. Ein Tipp lädt den vollständigen Ablauf mit Timer.

A · Technik & Wahrnehmung · 55 Minuten

B · Kraft & Mentaltraining · 50 Minuten

C · Langspannung & kurzer Kraftblock · 55 Minuten

D · Anwendung auf 25 m · 55 Minuten

E · Mental & meditativ · 25 Minuten

Wähle ein fertiges Programm, einzelne Bausteine oder eine Kombination. Nach „Programm starten“ gibt dir die App zwei Sekunden zum Bereitmachen. Sie sagt jeden Abschnitt an. Bei Druck–Zug, Bogen und Goldfieber folgt ein weiterer Übungshinweis. Über „Aktuelle Ansage anhören“ kannst du die Anweisung wiederholen. Die Zeit umfasst Übung und Pausen.

Datum _____ Programm _____ Dauer _____ Min.

Mein zusätzlicher Baustein oder Trainingsfokus

Trainings-App öffnen

Druck–Zug im Fluss · Langspannung

Im Basisbausteinkasten „Druck–Zug im Fluss · Langspannung“ öffnen. Am sehr leichten Band beginnen. Der Intervalltimer begleitet die Übung mit Ansagen.

Ruhig im Ziel ankommen

Druck und Zug verbunden lassen

Gleichmäßig länger werden · bewusst absetzen

Die Bogenschulter bleibt ruhig ausgerichtet. Das zugseitige Schulterblatt darf sich fein mitbewegen. Bei Ruck, hochwandernder Bogenschulter oder verdrehtem Oberkörper kontrolliert absetzen. Am Bogen vorher „ohne Schuss“ festlegen. Mit offenen Augen, geeignetem eingenocktem Pfeil und sicherem Pfeilfang üben.

Datum _____ Band / Bogen _____

Mein Check: Übergang fließend? Druck und Zug gleichmäßig? Bogenschulter ruhig?

Trainings-App öffnen

Goldfieber · den Ablauf wiederholen

In der App „Stopp · Goldfieber trainieren“ öffnen. Der Intervalltimer ist auf drei Wiederholungen eingestellt. Nach jeder Pause beginnt die nächste Runde automatisch.

Ruhig aufbauen

Langspannung nach Gefühl spüren

Kontrolliert absetzen, locker lassen und neu aufbauen

Setze ab, sobald die Langspannung stimmig ist oder der Ablauf stockt. Die Wahrnehmungszeit ist eine Obergrenze. Wenn du früher absetzt, kannst du die Pause starten, sobald der Bogen unten ist. Voreinstellung für die Pause: 30 Sekunden, anpassbar.

Datum _____ Band / Bogen _____

Mein Check: Langspannung gespürt? Bewusst abgesetzt? Locker neu aufgebaut?

Trainings-App öffnen