Lockerung vor dem Bogentraining

Vor Standanalyse und Gummiband etwa zwei Minuten Hände locker ausschütteln, ohne Bogen oder Band. Bequem stehen, Knie weich, Arme locker hängen lassen, Finger und Handgelenke sanft ausschütteln. Ellenbogen beweglich lassen, Schultern nicht hochziehen, Kiefer und Nacken locker lassen. Ruhig weiteratmen; kein kräftiges Rütteln am Kopf oder Rücken. Bei Unbehagen verkürzen oder beenden.

Danach kurz still werden und nachspüren: Hände, Arme, Schultern und Nacken; anschließend Körpercheck von Füßen und Beinen über Gesäß bis Schulter und Kiefer. Nur die für die Haltung benötigte Spannung behalten.

Ablauf: Hände ausschütteln (ca. 2 Minuten) / nachspüren und Körpercheck / Standanalyse / Vorstellung und Gummiband / Langspannung und Druck-Zug / Nachhalten / aktive Schüsse am Ende. Bei einem festen 15-Minuten-Block zählt die Lockerung zur Gesamtzeit.

Ansage: „Lass die Arme locker hängen. Schüttle Hände und Finger sanft aus. Die Schultern bleiben unten. Atme ruhig weiter. Lass die Bewegung kleiner werden. Werde still und spüre nach.“

Ziel ist das Wahrnehmen und Loslassen unnötiger Anspannung. Eine gezielte Entspannung der Wirbelsäule durch Händeschütteln wird nicht als gesicherte Wirkung behauptet.

Arbeitsblätterverzeichnis: bestehendes Trainingsbuch um diese Lockerungsseite ergänzt; keine neue separate Datei.