Eigenes Üben.
Eigener Ausdruck.

Kunst, Wahrnehmung und nachvollziehbare Trainingsarbeit

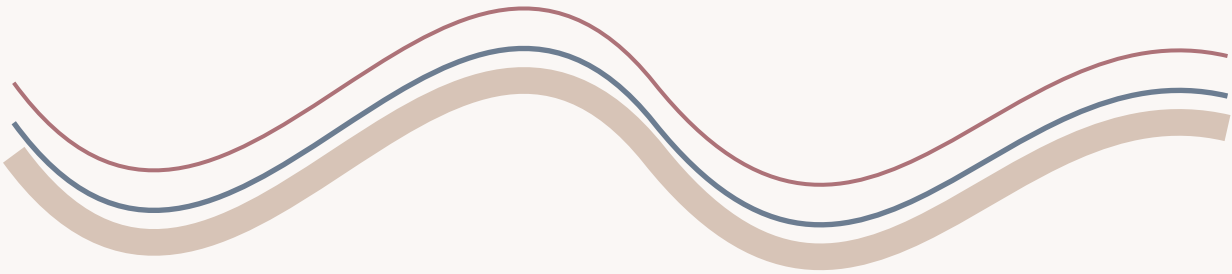
Ergänzung für erfahrene Bogenschützen · Arbeitsfassung vom 2. November 2026

ANKOMMEN	SPÜREN	LANGSPANNUNG	NACHKLANG

Räume für eine eigene Linie

Ruhig betrachten. Etwas wahrnehmen. Einen Gedanken oder eine Linie festhalten. Dann wieder zum vertrauten Ablauf zurückkehren.

Keine fremden Abbildungen. Keine Leistungsversprechen. Die Gestaltung folgt einer eigenen Farbfolge und bleibt auch ohne Farberkennung verständlich.



Kunst, Wahrnehmung und Langspannung

Aubergine	#342C46
Schieferblau	#6C7D91
Tonrosa	#AD7278
Sand	#D7C4B7
Heller Grund	#FAF7F5

Unser Gestaltungsansatz

Kunst gehört zu unserem persönlichen Verständnis des meditativen Übens. Eine Linie, ein Farbklang oder ein stiller Zwischenraum kann zum bewussten Betrachten einladen. Diese Gestaltung ist eine Ausdrucksform unseres Trainingsansatzes und kein Nachweis einer therapeutischen oder sportlichen Wirkung.

Ankommen - Spüren - Langspannung - Nachklang

Schieferblau begleitet das Ankommen, Tonrosa das Wahrnehmen, Aubergine die tragende Langspannung und Sand den ruhigen Abschluss. Begriffe und Symbole stehen immer neben der Farbe. Die Farben bewerten weder den Menschen noch seine Leistung.

Mein Bewegungsbild

Vor dem Training ohne Bogen und Pfeil eine freie Linie zeichnen: Wie stelle ich mir einen ruhigen Ablauf vor? Nach dem Training eine zweite Linie ergänzen. Dazu ein eigenes Wort schreiben. Die Zeichnung wird nicht benotet und nicht als technische Diagnose gelesen.

Übertragung auf den Schuss

Das Bild bleibt außerhalb des Vollauszugs. Im Schuss gilt der vertraute kurze Ablaufhinweis. Wer lieber schreibt oder die Seite leer lässt, nutzt eine gleichwertige Form des Nachspürens.

Beobachten und erst danach entscheiden

Eine Aufgabe wählen

Vor einer Einheit eine konkrete Beobachtungsfrage festlegen, etwa: Bleibt mein Nachhalten nach dem Lösen erhalten? Nur einen Schwerpunkt wählen. Tagesform und Ausgangslage kurz notieren.

Wahrnehmung und Beobachtung trennen

Nach einer Passe festhalten: Was habe ich gespürt? Was war von außen oder im Video sichtbar? Wo stimmen beide Eindrücke überein, wo bleiben Fragen offen? Eine Einzelaufnahme erklärt keine Ursache.

Eine Änderung prüfen

Eine kleine, nachvollziehbare Änderung mit fachkundiger Begleitung auswählen. Vergleichbare Bedingungen schaffen und andere Einstellungen beibehalten. Die Entscheidung nicht aus einem einzelnen Treffer ableiten. Bei Unsicherheit zur dokumentierten Ausgangslage zurückkehren.

Meine Notizen

Datum / Tagesform: _____
Meine Frage: _____
Gespürt: _____
Beobachtet: _____
Beibehalten oder erneut prüfen: _____

Video als ruhige Rückmeldung

Vor der Aufnahme

Mit Zustimmung der aufgenommenen Personen filmen. Ein Stativ an einer sicheren seitlichen Position außerhalb von Schussbahn, Sehnenweg und Verkehrswegen aufstellen. Die Kamera wird vor der Passe eingerichtet.

Eine Frage statt vieler Fehler

Eine kurze Folge aufnehmen und zuerst in normaler Geschwindigkeit ansehen. Zeitlupe nur zur gezielten Betrachtung ergänzen. Perspektive, Licht, Bildrate und mögliche Verzerrungen begrenzen die Aussage. Keine Kraft oder Muskelaktivität aus Bildern allein ableiten.

Erst fühlen, dann ansehen

Zuerst den eigenen Eindruck notieren, danach die Aufnahme betrachten. Eine sichtbare Beobachtung benennen und von einer Vermutung trennen. Für den nächsten Versuch höchstens einen vereinbarten Hinweis nutzen.

Ruhig abschließen

Das Video nicht während jeder Wiederholung zum neuen Kontrollzwang machen. Nach der Auswertung zum vertrauten Ablauf zurückkehren. Ein Smartphone auf einem sicheren Stativ genügt als Ausgangspunkt; die Aufnahme braucht kein Leistungsversprechen.

Material nachvollziehbar dokumentieren

Ausgangslage sichern

Bogen, Wurfarme, Sehne, Pfeile und tatsächliches Zuggewicht beim eigenen Auszug dokumentieren. Bei jedem Maß den Messbezug angeben. Standhöhe und Nockpunkt sind ohne Messbezug nicht eindeutig vergleichbar.

Für Blankbogen gesondert betrachten

Beim Stringwalking auch Tab, Anker, Abgriff und Distanz notieren. Eine bei einem Abgriff passende Einstellung muss für andere Distanzen erneut beobachtet werden. Recurve-Werte aus fremden Tabellen sind keine individuellen Vorgaben.

Herstellergrenzen zuerst

Einstellungen nur innerhalb der Angaben für die verwendeten Komponenten ändern. Bei unklaren Grenzen Herstellerunterlagen oder fachkundige Hilfe hinzuziehen. Keine pauschalen Werte für Tiller, Standhöhe, Fingerlast oder Nockpunkt aus Vereinsleitfäden übernehmen.

Änderung und Rückweg festhalten

Ausgangseinstellung / Messbezug: _____
Eine Änderung: _____
Distanz / Abgriff / Bedingungen: _____
Beobachtung über mehrere Passen: _____
Beibehalten / zurückstellen / offen: _____

Unser Konzept und die Weiterarbeit

Eigene Ausarbeitung

Bekannte Trainingsmethoden prüfen wir auf ihre Eignung und beschreiben passende Übungen in unseren eigenen Worten für unser Konzept. Die Ausarbeitung entstand im gemeinsamen Arbeitsprozess mit KI-Unterstützung.

Persönlich erproben

Im Mittelpunkt stehen Lockerheit, ein verlässlicher Ablauf und die tragende Langspannung. Umfang und Belastung passen wir an die eigene Erfahrung und Tagesform an. Beobachtungen halten wir nach der Übung fest.

Vor der Weitergabe

Wir lesen die Arbeitsfassung gemeinsam durch: Sind Reihenfolge, Zeitumfang, Dosierung und Ansagen verständlich und passend? Welche Übungen helfen, welche brauchen eine Überarbeitung? Die abschließende Freigabe steht noch aus.

Bilder und Freigabe

Das bereits vorhandene Titelmotiv ist KI-generiert und wird entsprechend bezeichnet. Es ist ein künstlerisches Motiv, keine technische Lehrabbildung. Eigene Fotos, Videos und künftige KI-Bilder erhalten passende Herkunftshinweise. Die Formulierung „geprüft und freigegeben“ wird erst nach dokumentierter abschließender Prüfung verwendet.