Sauber eine Zeit lang im Ziel stehen - mit der richtigen Langspannung, damit sich der Ablauf im Ziel stabilisiert.

Im vertrauten Rhythmus bleiben. Bei Verlust der Langspannung kontrolliert absetzen.

Das Trainingsbuch fürs Bogenschießen

Ruhe · Wahrnehmung · Langspannung

Stand: 05.11.2026 · R6



Für erfahrene Bogenschützen · Arbeitsfassung

KI-generiertes Titelmotiv · künstlerische Darstellung, keine Lehrabbildung

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.

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

_____

_____

Lang werden. Fließen lernen.

Ziel: Die tragende Druck-Zug-Verbindung ruhig weiterführen, ohne anzuhalten, ruckartig nachzuziehen oder den Auszug zu übertreiben. Eine kurze stabile Zielphase bleibt möglich; stabil stehen heißt nicht, die Arbeit einzufrieren.

1 · Locker werden und den Widerstand wählen

Nach dem Aufwärmen ohne Zuglast Füße, Beine, Gesäß, Schultern, Hände und Kiefer wahrnehmen. Unnötiges Festhalten lösen; die tragende Haltung behalten. Wähle ein leichtes Band, mit dem du den Ablauf ohne Zittern oder Ausweichbewegungen kontrollierst. Das Band sicher greifen und auf Schäden prüfen.

2 · Die Verbindung ohne Unterbrechung tragen

Am leichten Band ruhig aufbauen und im gedachten Ziel ankommen. Etwa zwei bis drei Sekunden stabil bleiben, dabei die Druck-Zug-Arbeit fein weiterführen. Nicht erst hart festhalten und dann neu anziehen. Mit „leicht länger“ die Bewegung sanft fortsetzen, ohne schneller oder kräftiger werden zu müssen. Ankerkontakt und Schulterposition erhalten. Anschließend das Band kontrolliert zurückführen, nicht loslassen.

Drei Wiederholungen, jeweils etwa 20 Sekunden Pause; bei Bedarf länger. Vor jeder Wiederholung neu lockern. Bei stockender Bewegung zurückführen und mit weniger Widerstand neu beginnen. Bei Schmerzen beenden. Keine maximale Haltezeit und kein Üben bis zur Erschöpfung.

3 · Weniger denken, denselben Ablauf wiederholen

Nach einer kurzen Pause drei weitere Wiederholungen. Vor dem Aufbau nur einmal denken: „Sauber drin - leicht länger.“ Während der Bewegung keine zusätzliche Prüfliste abarbeiten. Erst danach bewerten: fließend / stockend / Ausweichbewegung. Ein Beobachter oder eine seitliche Videoaufnahme kann sichtbares Anhalten oder Nachziehen ergänzend prüfen; das Körpergefühl bleibt eine eigene Rückmeldung.

4 · In den Schuss übertragen und später wieder prüfen

Am freigegebenen Schießplatz mit offenen Augen, geeignetem Pfeil und sicherem Pfeilfang zwei Passen zu je drei Pfeilen auf vertrauter kurzer Distanz. Den gewohnten Ablauf beibehalten; nicht künstlich langsamer schießen. Vor dem Auszug einmal den Kurzsatz denken. Bei Verlust der Linie kontrolliert absetzen. Der Bandblock ersetzt einen Teil der Einheit.

In der nächsten Einheit nach dem gewohnten Aufwärmen zunächst eine Passe ohne erneute ausführliche Anleitung beobachten. Bleibt der Ablauf fließend? Erst danach bei Bedarf die Bandübung wiederholen. Das prüft Behalten und Übertragung; eine automatische Verankerung im Unterbewusstsein wird damit nicht garantiert.

Aktiv schießen: „Sauber drin - leicht länger.“

Übungsbild: „Ich trage die Spannung und lasse die Bewegung weiterfließen.“
Datum: _____ Band / Widerstand: _____
Fließend geblieben? _____ Unnötige Spannung wo? _____