Lockerheit – in mich hineinspüren

Fester Bestandteil jeder Trainingseinheit · Präzisierung 31.10.2026

In mich hineinspüren. Unnötiges loslassen. Nötige Spannung trägt.

Geistige und körperliche Lockerheit sind die Grundlage. Ich komme an, lasse Gedanken vorbeiziehen und muss keinen Treffer erzwingen. Ich benutze nur so viel Muskelspannung, wie mein sicherer Stand und die jeweilige Übung brauchen.

Vor jeder Übung: von unten nach oben spüren

Ohne Zuglast kurz nach innen hören: Füße und Beine - Gesäß und Becken - Bauch und Rücken - Schultern und Nacken - Hände und Kiefer. Wo halte ich unnötig fest? Ich lasse diese Spannung sanft los. Der Stand bleibt stabil; die nötige Halte- und Druck-Zug-Spannung bleibt erhalten.

Immer wieder wahrnehmen

Vor jeder Wiederholung und in den Pausen spüre ich kurz nach. Auch im ruhigen Stehen erkenne ich, ob Beine, Gesäß oder Schultern unnötig festhalten. Ich löse die überflüssige Anspannung, ohne meine tragende Haltung aufzugeben. Lockerheit wird mit jeder bewussten Wiederholung vertrauter.

Im Schuss: Langspannung führt

Der Ablauf fließt weiter. Der Zielbezug bleibt, die Aufmerksamkeit gleitet zur Langspannung. Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Sanft länger werden und bis ins Nachhalten weiterführen. Keine lange Körper-Prüfliste im Vollauszug. Verkrampfe ich oder stockt der Ablauf, setze ich kontrolliert ab. Erst ohne Zuglast lösen und neu beginnen.

Rückmeldung nach der Passe

In mich hineingespürt? _____
Unnötige Spannung bemerkt bei: _____
Was konnte ich lösen? _____
Nötige Spannung erhalten? _____

Lockerheit ist eine Lebensaufgabe. Ich übe sie im Alltag, vor dem Training und zwischen den Passen. Ich muss keinen vollkommen entspannten Zustand erzwingen.

Gelassener Fokus - 3 Minuten

Morgen- und Abendroutine. Ohne Bogen, Gummi oder Pfeil üben. Wach und aufmerksam bleiben, ohne etwas zu erzwingen.

Minute 1 - Ankommen

Bequem sitzen oder sicher stehen. Füße und Bodenkontakt spüren. Hände ruhen lassen. Kiefer und Schultern lösen. Natürlich atmen. Ich muss jetzt nichts erreichen.

Minute 2 - Gelassen aufmerksam

Einen ruhigen Punkt anschauen, ohne zu starren. Den Blick weich lassen. Füße und Hände bleiben spürbar. Gedanken dürfen vorbeiziehen. Wenn ich abschweife, kehre ich freundlich zu meinem ruhigen Blick zurück.

Minute 3 - Weite bewahren

Den Blick weich und die Aufmerksamkeit klar halten. Unnötige Spannung loslassen. Ich bin wach und gelassen. Morgens nehme ich diese Ruhe mit in den Tag. Abends lasse ich den Tag ausklingen. Zum Abschluss Hände lockern und nachspüren.

Mein Merksatz

Ich bin aufmerksam. Ich bleibe gelassen. Ich muss nichts erzwingen.

Übertragung und Rückmeldung

Beim Schuss bleibt der Zielbezug erhalten; die Aufmerksamkeit gleitet sanft zur Langspannung. Die Fokusübung findet ohne Auszug statt.

Morgens / abends durchgeführt: _____
Wo konnte ich unnötige Spannung lösen? _____
Wie fühlt sich mein Fokus danach an? _____