Spannung spüren.
Bewusst absetzen.

Ergänzung zum Blankbogentraining · 29. Oktober 2026

Mein Leitsatz: Nötige Spannung trägt. Unnötige Anspannung erkenne ich, setze kontrolliert ab und beginne neu.

Was ich unterscheiden lerne

Fließender Ablauf: Zielbezug bewahren und die Aufmerksamkeit sanft zur Langspannung führen. Nötig sind tragfähiger Stand, stabiler Schultergürtel und die fortlaufende Druck-Zug-Verbindung. Locker heißt nicht kraftlos. Unnötige Spannung erkennen: etwa zusammengepresster Kiefer, verkrampfte Bogenfinger oder hochgezogene Schultern. Individuelle Merkmale mit Trainer prüfen; ein Körpergefühl allein beweist keine korrekte Technik. Nicht absichtlich unter Zug verspannen.

Die Übung ohne Schuss

Vor dem Ausziehen festlegen: Diese Wiederholung endet mit Absetzen, auch wenn sich der Ablauf stimmig anfühlt. Ziel ist Wahrnehmung und Entscheidung; Kraftausdauer wird mitbelastet. Wenn sich die Langspannung stimmig anfühlt: „Jetzt könnte der Schuss entstehen.“ Nicht weiter auf Perfektion warten und nicht zusätzlich halten. Wie vorher entschieden kontrolliert absetzen, ohne Schuss und ohne künstliches Nachhalten.

Mein Absetzsignal

Tritt unnötige Anspannung auf, stockt die Bewegung oder geht die Linie verloren: ebenfalls frühzeitig absetzen. Erst ohne Zuglast entlasten, ruhig atmen und eine Beobachtung benennen. Im Vollauszug keine Muskel-für-Muskel-Korrektur versuchen.

Sicher und dosiert

Nach dem Aufwärmen zunächst am sehr leichten Band erkunden. Mit Bogen nur auf zugelassener Schießanlage, Augen offen, zum sicheren Pfeilfang und mit geeignetem eingenocktem Pfeil. Niemals trocken lösen; Band kontrolliert zurückführen. Vorsichtiger Einstieg: 3 saubere Wiederholungen, jeweils 30–60 Sekunden Pause, bei Bedarf länger. Belastung und Zuggewicht anpassen; keine maximale Haltezeit und kein Muskelversagen. Bei Schmerzen oder unsicherem Absetzen beenden. Diese Übung ersetzt einen Teil der Einheit.

Zielgruppe und Turniervorbereitung

Für erfahrene Bogenschützen mit sicherem Umgang und grundlegender Schießerfahrung. Der Acht-Wochen-Plan dient der gezielten Turniervorbereitung auf vorhandener Grundlage; er ist kein Anfängerlehrgang und kein Versprechen einer Turnierreife in acht

Wahrnehmen und übertragen

Kein Perfektionstest: Ein vertrautes, tragfähiges Gefühl genügt. Ein leicht bewegtes Zielbild ist kein automatischer Fehler. Absetzen ist eine bewusste Trainingsentscheidung.

Übergang zum vollständigen Schuss

Der Transfer bleibt wichtig: In einem getrennten kurzen Block vor jedem Auszug „Schuss erlaubt“ festlegen. Bei vertrautem Ablauf die Linie durch Lösen und Nachhalten weiterführen. Absetzen bleibt jederzeit möglich; kein ständiges inneres Prüfen im Schuss.

Mein Rückmeldeblatt

Datum / Zuggewicht: _____

Alltagsstress vor der Einheit (0–10): _____ Frische (0–10): _____

Wdh.	Nötige Spannung / Linie	Zusätzliche Anspannung	Absetzgrund
1			
2			
3			

So fühlte sich die passende Langspannung an:

_____

Beim nächsten Aufbau beachte ich einen Punkt:

_____

Für größere Kraftausdauerreserven sind passend dosierte Belastung, Pausen und Erholung nötig. Die Übung allein garantiert keinen ruhigen Ablass.

Die kurze Dosierung ist ein vorsichtiger Übungsvorschlag, kein individueller Leistungsplan.

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? _____