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.

Trainingsblatt Stille Atempause im Ziel

Atempause, Zielruhe und Langspannung als eine ruhige Zielphase.

Zielphase

Die stille Atempause ist der Moment, in dem das Ziel ruhig wird und der Koerper in die Langspannung findet.

Schluesselpunkte

- Einatmen durch die Nase, ruhig ausatmen.
- Im Ziel nicht suchen, sondern stehen.
- Koerper lang werden lassen: Druck-Zug-Linie spuren.
- Follow-through nicht erzwingen, sondern aus der Langspannung entstehen lassen.

Bild

Bildvorstellung: Im Ziel steht der Schuetze ruhig und sauber wie in einer guten Videoaufnahme. Der Zielbezug bleibt erhalten, kleine Zielbewegungen sind erlaubt. Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach; der Körper wird sanft länger und der Ablauf fließt durch den Ablass.

Passenkontrolle

Passe	Atempause ruhig	Zielbild ruhig	Langspannung	Notiz
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Zielgruppe und Turniervorbereitung

Für erfahrene Bogenschützen mit sicherem Umgang und grundlegender Schießerfahrung. Der Acht-Wochen-Plan dient der gezielten

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.

Erst spüren. Dann schießen.

Vorbereitung nach dem Aufwärmen | Erprobung im Training

Nach dem Aufwärmen zuerst das vertraute Spannungsgefühl ohne Schuss ermitteln. Diese Vorbereitung kurz halten; sie soll einstimmen, nicht ermüden.

Mit offenen Augen auf die sichere Scheibe ausrichten, ruhig im Ziel ankommen, Langspannung und Ellenbogen spüren, sanft lang werden und kontrolliert vollständig absetzen. Vor jedem Auszug steht fest: kein Schuss. Mit Bogen nur am freigegebenen Schießplatz und mit geeignetem eingenocktem Pfeil.

Alternativ den Ablauf mit geschlossenen Augen ohne Bogen und Pfeil oder am sehr leichten Übungsband simulieren. Das Band kontrolliert entspannen. Die Sehne eines Bogens niemals ohne Pfeil loslassen.

Zum Ausprobieren 2–3 ruhige Wiederholungen mit Pausen. Nicht auf ein perfektes Gefühl warten und nicht lange halten. Bei unsicherer Linie frühzeitig absetzen.

Danach mit offenen Augen ins Einschießen und anschließend ins geplante Training wechseln. Im Wettkampf nur eine zuvor im Training bewährte Kurzfassung im freigegebenen Vorbereitungsbereich nutzen.

Kurz notieren: Vorbereitung durchgeführt? Variante? Langspannung klar / teilweise / noch unklar? Wie war der Übergang zum ersten Schuss?

Kurzprotokoll vor dem ersten Schuss

Datum / Training oder Wettkampf	_____
Aufgewärmt / ohne Schuss vorbereitet	_____
Variante / Wiederholungen	_____
Spannungsgefühl: klar / teilweise / unklar	_____
Übergang zum ersten Schuss	_____

Geduld im Ziel. Spannung spüren.

Persönlicher Schussablauf - Präzisierung vom 30.10.2026

1 · Sauber im Ziel stehen

Ich baue meinen vertrauten Schuss auf. Die Bogenhand bleibt locker, der Stand trägt. Mein Blick bleibt zum Ziel gerichtet; meine Aufmerksamkeit gleitet sanft zur Langspannung; der Zielbezug bleibt erhalten.

2 · Dem Spannungsgefühl Zeit geben

Ich stehe bereits mit Spannung im Ziel und habe etwas Geduld, bis die vertraute Druck-Zug-Verbindung deutlich spürbar wird. Ich schiebe keine heimlichen Handlungen oder Zielkorrekturen nach und bereite das Lösen nicht mit den Fingern vor.

3 · Aus dem Gefühl in die Langspannung

Ist das tragende Gefühl da, werde ich sanft länger. Ich führe die Spannung gleichmäßig weiter; der Ellenbogen führt. Kein Kraftstoß und kein zusätzlicher Lösebefehl. Das Lösen darf aus dem vertrauten Ablauf entstehen. Die Linie läuft bis ins Nachhalten weiter.

Mein Merksatz

Ich stehe sauber im Ziel. Ich lasse das Spannungsgefühl entstehen. Ich werde lang. Der Schuss löst sich. Ich halte nach.

Geduld heißt: Zeit zum Wahrnehmen im vertrauten Rhythmus. Kein Warten auf Perfektion und kein unbegrenztes Halten. Bleibt das Gefühl aus, stockt der Ablauf oder verliere ich die Linie, setze ich kontrolliert ab.

Übung ohne Schuss: Vor dem Auszug Absetzen festlegen. Im Ziel ankommen, das Gefühl entstehen lassen, sanft länger werden und kontrolliert absetzen. Anschließend in einem getrennten Block vollständige Schüsse zulassen. Bestehende Sicherheits- und Pausenregeln bleiben gültig.

Rückmeldung nach der Passe: Gefühl entstehen lassen? Zusätzliche Handlung vermieden? Langspannung fließend? Lösen und Nachhalten verbunden?

Gleichmäßiger Zielrhythmus

Ergänzung zum Arbeitsblatt | Stand 03.11.2026

Mein Merksatz

Ich finde meinen ruhigen Zielrhythmus und wiederhole ihn: ankommen - stabilisieren - langwerden - lösen. Gleichmäßig, ohne Zeitdruck.

Was wir beobachten

Die Zielzeit beginnt mit dem ruhigen Ankommen im Ziel nach dem Ankern und endet beim Lösen. Innerhalb dieser Zeit unterscheiden wir das Stabilisieren und das anschließende fließende Langwerden. Die Übergänge bleiben verbunden.

Zunächst den natürlichen Rhythmus sauberer Schüsse beobachten. Danach eine möglichst gleichbleibende persönliche Zielzeit anstreben. Keine allgemeine Sekundenvorgabe und keine erzwungene sekundengenaue Gleichheit. Die kritische Haltezeit ist eine Belastungsgrenze, keine anzustrebende Zielzeit.

Qualität entscheidet

Nicht wegen einer abgelaufenen Zeit lösen. Bleibt die vertraute Langspannung aus, stockt die Bewegung oder geht die Linie verloren, kontrolliert absetzen. Die Atmung nicht verlängert anhalten, um eine Zeitvorgabe einzuhalten.

Kurze Beobachtungsübung

In einer kurzen Serie die Zielzeit von außen per Video oder durch eine beobachtende Person erfassen. Während des Schusses nicht mitzählen. Erst nach der Passe Zeiten und Ablauf vergleichen; abgesetzte Versuche gesondert notieren. Bestehende Sicherheits- und Pausenregeln gelten weiter.

Schuss	Zielzeit (s)	Linie fließend?	Schuss / abgesetzt
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____

Atmung im Schuss · ruhig und ohne Pressen

Unsere praktische Atemroutine für den vertrauten Schussablauf. Ein eigener Trainingsvorschlag, keine allgemeine koreanische Verbandsvorgabe. Der Atem unterstützt die Bewegung; er gibt weder einen Lösebefehl noch eine starre Haltezeit vor.

Vorbereiten und aufbauen

Vor dem Auszug ruhig atmen. Beim Anheben und im Aufbau angenehm einatmen, ohne die Lunge maximal zu füllen oder die Schultern hochzuziehen. Den Atem mit der vertrauten Bewegung verbinden.

Einen Teil der Luft weich abgeben

Gegen Ende des Auszugs und beim Ankommen im Anker einen Teil der Luft langsam und weich ausströmen lassen. Nicht vollständig leeratmen und keine Prozentzahl erreichen wollen. Die tragende Druck-Zug-Verbindung bleibt bestehen.

Im Ziel kurz in Atemruhe bleiben

Nach dem sanften Ausatmen eine kurze, angenehme Atemruhe zulassen. Kein kräftiges Luftanhalten, kein Pressen und kein bewusstes Festmachen des Bauches. Ruhig im Ziel ankommen, kurz kontrolliert stehen und sanft länger werden. Die Atmung darf den Ablauf nicht blockieren.

Durch Lösen und Nachhalten verbunden bleiben

Der vertraute Ablass entsteht aus der weiterlaufenden Langspannung. Nicht mit einem Ausatemstoß lösen. Im Nachhalten oder unmittelbar danach natürlich weiteratmen. Bei Luftbedarf, Druckgefühl, Unruhe oder verlorener Linie kontrolliert absetzen, frei atmen und neu beginnen.

Ohne Schuss kennenlernen

Die Atemfolge zunächst ohne Gerät oder am leichten Übungsband kennenlernen. Mit Band kontrolliert zurückführen; keinen Trockenschuss mit einem Bogen. Beim Übertragen auf den Schuss nur einen vertrauten Hinweis behalten. Keine 4-7-8-Zählfolge im Vollauszug und kein Halten auf Zeit.

Mein Atemhinweis

Ruhig ein. Weich Luft abgeben. Angenehme Atemruhe. Sauber drin - leicht länger. Natürlich weiteratmen.

War die Atmung angenehm? Blieb der Bauch ohne Pressdruck? Lief die Langspannung weiter? Bei Luftbedarf rechtzeitig abgesetzt?