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

Ruhig ankommen.
Bewusst schießen.

Für wen ist dieses Buch?

Dieses Trainingsbuch richtet sich an erfahrene Bogenschützen mit sicherem Umgang und grundlegender Schießerfahrung. Es unterstützt die Arbeit an einem vertrauten Schussablauf, an Lockerheit und an der Wahrnehmung der tragenden Langspannung.

Der Acht-Wochen-Plan dient der gezielten Turniervorbereitung auf vorhandener Grundlage. Er ist kein Anfängerlehrgang und kein Versprechen einer Turnierreife in acht Wochen. Anfänger können Anregungen gewinnen; eine angeleitete Grundausbildung wird nicht ersetzt.

Schwerpunkt: Recurve und Blankbogen mit Fingerablass. Andere Techniken benötigen eigene Anpassungen. Hinweise zu Bogen- und Zughand gelten spiegelbildlich für Rechts- und Linksschützen. Für Leistungsschützen gibt es einen gesonderten Anhang.

Der rote Faden

Sicherheit → Stand → Vorbereitung → Auszug → Anker → Zielen und Langspannung → Lösen → Nachhalten → Rückmeldung.

Ich übe einen wiederholbaren Ablauf. Ein Treffer ist eine Rückmeldung, kein Urteil über mich.

Mein Buch

Name: _____
Bogenart / Zuggewicht: _____
Mein Ziel / nächstes Turnier: _____

Buch, Arbeitsblätter und App: gemeinsam abgeglichene Arbeitsfassung.

1 Titelblatt
2 Einführung und Zielgruppe
4 Sicherheit, Stand und vollständiger Schussablauf
8 Technik: gleichmäßige Zielzeit - neu 03.11.2026
9 Technik gezielt üben
10 Mentaltraining und Bewegungslernen
16 Meine Morgen- und Abendroutine
18 Ergänzende Maßnahmen - neu 03.11.2026
19 Kraft und Stabilität
20 Athletik und Kraft - neu 03.11.2026
21 Lang werden. Fließen lernen.
22 Freizeit, Wochenplan und Turniervorbereitung
24 Vom Vorabend bis danach
25 Mein Trainingstagebuch
26 Leistungsanhang
29 Weiterarbeit
30 Fokus, Wahrnehmung und Lockerheit
37 Kunst und bewusste Trainingsarbeit
43 Geführter Trainingsblock: Ablauf und Ansagen
48 Ansagen und Bedienung
49 Musik, Stimme und Bildschirm
50 Schussablauf ohne Lösen · mit Ansage
51 Intervalltimer für Druck-Zug und Wahrnehmung
52 Übungen auswählen und Training festhalten
53 Die letzten Tage vor dem Wettkampf
54 Anhang: Morgenroutine aus der App
57 Die Pause zwischen den Passen
61 Atmung im Schuss - ohne Pressen

Die Zahlen bezeichnen die Seiten dieser Gesamt-PDF. Hinweise zur App beschreiben den aktuellen Funktionsstand. Vor der Weitergabe für andere lesen wir die Arbeitsfassung gemeinsam durch.

1 · Sicher an den Start

Vor dem ersten Pfeil

• Nur auf freigegebenem Schießplatz mit sicherem Pfeilfang und freiem Gefahrenbereich schießen. Kommandos und Aufsicht beachten; bei Unklarheit sofort stoppen.

• Bogen, Sehne, Nocken und Pfeile auf Beschädigungen prüfen. Schadhafte Pfeile aussortieren. Kleidung und Haare aus dem Sehnenweg halten; passenden Arm- und Fingerschutz nutzen.

• Nie ohne Pfeil lösen. Den Bogen auch beim Ausziehen ausschließlich zum sicheren Zielbereich richten; kein Ausziehen über die Scheibe hinweg.

• Pfeile erst nach Freigabe holen. Seitlich an Pfeile herantreten; beim Ziehen niemanden hinter dem Pfeil stehen lassen. Beim Suchen hinter Scheiben den Betrieb sicher sperren.

Zuggewicht und Tagesform

Der Bogen muss sich kontrolliert ausziehen, ankern und wieder absetzen lassen. Hochgezogene Schulter, starkes Zittern, Ausweichen oder Schmerzen sprechen gegen die aktuelle Belastung. Ein leichterer Trainingsbogen ist oft die bessere Lernhilfe.

Vor dem Training kurz prüfen: Wie sind Schlaf, Energie, Schultergefühl und Konzentration? Bei deutlicher Müdigkeit Technikumfang kürzen. Bei Schmerzen, Taubheit oder Schwindel abbrechen; wiederkehrende Beschwerden abklären lassen.

Ein klares Startsignal

Material ablegen. Einen Moment ankommen. Füße bewusst spüren, ruhig ausatmen und ein Tagesziel wählen: zum Beispiel „ruhige Bogenhand“. Die ersten Passen dienen dem Ankommen, nicht der Bewertung.

2 · Aufwärmen und Stand

8–12 Minuten vorbereiten

Dauer	Ablauf
2–3 Minuten	Gehen oder leicht auf der Stelle bewegen. Atmung allmählich anregen.
2–3 Minuten	Schultern, Ellenbogen und Handgelenke langsam bewegen; Brustwirbelsäule sanft drehen.
2–3 Minuten	Leichtes Bandrudern und kontrollierte Schusssimulation ohne Bogen. Band sicher greifen, nicht losschnellen lassen.
2–3 Minuten	Leichte Einschießpassen auf vertrauter kurzer Distanz. Bewegungsqualität prüfen.

Ein tragfähiger Stand

Füße etwa hüft- bis schulterbreit, Gewicht angenehm auf beide Füße verteilt. Knie nicht verriegeln. Becken und Brustkorb übereinander, Kopf aufrecht. Ein paralleler oder leicht offener Stand kann passen; entscheidend sind Wiederholbarkeit und freie Bewegung.

Schultern natürlich tief halten, ohne sie gewaltsam nach unten zu drücken. Bauch und Rücken geben ruhige Stabilität. Der Körper bleibt aufgerichtet, ohne steif zu werden.

Übung: Ankommen an der Schießlinie

Ohne Bogen dreimal den Stand neu einnehmen. Jeweils drei ruhige Atemzüge. Prüfen: Fußdruck, Knie, Becken, Schultern, Kopf. Dann dieselbe Vorbereitung vor jeder Passe wiederholen.

Turniergedanke: Ich stehe sicher. Die Aufregung darf da sein. Meine Aufgabe ist der nächste ruhige Ablauf.

3 · Vom Griff bis zum Anker

Bogenhand und Zughand vorbereiten

Den Griff jedes Mal gleich in die Bogenhand setzen. Hand und Finger bleiben möglichst gelöst, während der Druck durch einen stabilen Kontakt in den Griff geht. Eine passend eingestellte Schlinge verhindert das reflexhafte Zugreifen. Den Bogen nicht aktiv wegwerfen.

Beim Fingerablass den Haken bewusst und wiederholbar setzen. Fingerlage hängt von Bogenart, Tab und Technik ab. Unterarm und Handgelenk nicht unnötig verspannen. Ein bestimmter „tiefer Haken“ ist keine pauschale Vorgabe für alle.

Anheben und kontrolliert ausziehen

Bogen im sicheren Zielbereich anheben. Den Auszug gleichmäßig über die Schultergürtelmuskulatur entwickeln. Die Bogenarmschulter steigt nicht zum Ohr. Der Kopf bleibt stehen; er sucht die Sehne nicht durch Vorbeugen.

Bogenarm tragfähig ausrichten, ohne das Ellenbogengelenk gewaltsam zu verriegeln. Auf freien Sehnenweg achten. Bei wiederholtem Armschlag Griff, Ellenbogenausrichtung und Stand mit Trainer prüfen.

Anker und Orientierung

Einen klaren, zur Bogenart passenden Anker mit wiederholbaren Kontaktpunkten finden. Sehnenbild, Kopfposition und Auszugslänge möglichst gleich halten. Ein unsicherer Anker wird durch Absetzen gelöst, nicht durch langes Nachsuchen im Vollauszug.

Besonderheit Blankbogen

Stringwalking nur bei geeigneter Ausrüstung und zulässigem Reglement einsetzen. Abgriff am Tab und Anker sauber dokumentieren. Bei Distanzänderung zuerst Abgriff und Ausrichtung prüfen; nicht gleichzeitig mehrere Materialeinstellungen verändern.

Im Ziel stehen. Die Linie weiterführen.

Zielruhe und kurze Haltephase

Ich komme mit tragfähiger Spannung im Ziel an und bleibe dort für eine kurze, kontrollierte Haltephase. Die Pfeilspitze darf sich dabei im Zielbereich bewegen. Im Ziel stehen bedeutet nicht, die Spitze vollkommen stillzustellen. Die Haltephase gehört zum vertrauten Ablauf; ich kürze sie nicht aus Ungeduld ab und verlängere sie nicht auf der Suche nach einem perfekten Zielbild.

Linie, Linienspannung und Langspannung

Die Linie beschreibt die Druck-Zug-Verbindung zwischen Bogenhand und Zugseite. Linienspannung ist die tragende Spannung entlang dieser Verbindung. Langspannung betont das sanfte Längerwerden und Weiterführen derselben Verbindung. Die Begriffe gehören zusammen und sind keine drei getrennten Kraftaktionen. Der Bogenarm trägt zum Ziel, die Zugseite führt fein weiter. Kein ruckartiges Auseinanderziehen und kein zusätzliches Überziehen.

Atmung, Lösen und Nachhalten

Vor dem Auszug ruhig atmen. Im Ziel kann eine kurze natürliche Atempause entstehen; sie wird nicht erzwungen oder verlängert. Bei Luftnot, Unruhe oder stockendem Ablauf kontrolliert absetzen.

Beim Fingerablass die Sehne durch nachlassende Fingerhaltespannung freigeben. Die Zughand folgt der vorhandenen Zugrichtung; kein seitliches Wegreißen. Blick, Haltung und Bewegungsrichtung bleiben zunächst erhalten. Den Bogenarm nicht vorzeitig fallen lassen. Nachhalten entsteht aus dem fortgesetzten Ablauf, ohne eine Pose einzufrieren. Danach vollständig entspannen und weiteratmen. Compound-Release-Technik braucht eine eigene Einweisung.

Ein fließender Schussablauf

Fließender Ablauf: ruhig im Ziel ankommen, den Zielbezug bewahren und die Aufmerksamkeit sanft zur Langspannung führen. Unnötiges Festhalten lösen; die tragende Druck-Zug-Verbindung bleibt bis ins Nachhalten erhalten. Ein zusammenhängender Ablauf ohne Umschaltpause.

„Ich trage die Spannung und lasse die Bewegung weiterfließen.“

Wenn Anker, Atmung oder Linie nicht stimmen: kontrolliert absetzen, pausieren und neu beginnen. Das Zeitlimit beachten. Im Turnier genügt ein kurzer vertrauter Hinweis.

Technik und gleichmäßige Zielzeit · Vorschlag

Leitgedanke: Sauber eine Zeit lang im Ziel stehen, mit der richtigen Langspannung. Die Zielzeit soll im persönlich bewährten Rhythmus möglichst gleichmäßig bleiben. Kurz oder länger ist keine Wertung; die Qualität entscheidet.

Zielzeit eindeutig messen: Beginn beim Erreichen des vertrauten Ankers mit ausgerichtetem Bogen; Ende beim Lösen. Abgesetzte Versuche gesondert vermerken. Die Zeit nach dem Schuss per Video oder durch eine beobachtende Person erfassen; im Schuss nicht mitzählen.

Zunächst wenige gewohnte Schüsse beobachten und den stabilen Bereich notieren. Danach eine kurze Passe im vertrauten Rhythmus schießen. Keine allgemeingültige Sekundenzeit vorgeben und keine künstliche Haltepause einbauen.

Fließender Ablauf: Zielbezug bewahren, die Aufmerksamkeit sanft zur Langspannung führen und länger werden. Entspanntes Spannungsgefühl: Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Kleine Zielbewegungen zulassen; bei deutlichem Herauswandern oder verlorener Linie absetzen. Kein Kraftstoß und kein Aufreißen der Finger.

Geht Langspannung oder Kontrolle verloren, frühzeitig kontrolliert absetzen. Kein Lösen auf ein Zeitsignal. Halteübungen ohne Schuss und vollständige Schüsse bleiben getrennte Aufgaben.

Protokoll je Versuch: Zielzeit in Sekunden / Langspannung erhalten? / fließend? / Nachhalten? / abgesetzt? Danach: Welche Zeitspanne passte zu den guten Abläufen? Dies ist eine Beobachtungsübung, kein bereits bestätigtes Wirkversprechen.

Meine Beobachtung / Anpassung

_____

_____

5 · Technik gezielt üben

Übung	Durchführung und Zweck
Ablauf auf kurze Distanz	Auf zugelassener Anlage eine große Auflage oder blanke Scheibe nutzen. 4 × 3 Pfeile mit offenen Augen. Nur einen Punkt beachten, etwa Nachhalten.
Absetzen lernen	3–5 kontrollierte Auszüge mit geeignet leichtem Bogen und eingenocktem Pfeil zum sicheren Ziel. Jeweils bewusst absetzen, nicht lösen. Pausen einlegen.
Rhythmus	4 × 3 Pfeile: gleiche Vorbereitung und flüssiger Ablauf. Nicht auf eine künstlich gleiche Sekundenzahl zwingen.
Nachhalten beobachten	Partner beobachtet von sicherer seitlicher Position 6 Schüsse. Bleiben Blick und Bogenarm nach dem Lösen im Ablauf? Nur eine Rückmeldung geben.
Gruppierung	3 Passen à 6 Pfeile auf gleicher Distanz. Streukreis und Ausreißer notieren. Keine Technikdiagnose allein aus der Trefferlage ableiten.

Beobachten statt vorschnell korrigieren

Streuung kann aus Technik, Material, Wind oder Müdigkeit entstehen. Erst Stand, Anker, Ablauf und Bedingungen prüfen. Danach genau eine Sache verändern und mehrere vergleichbare Passen beobachten.

Video nur mit Zustimmung aufnehmen. Kamera seitlich außerhalb des Schieß- und Sehnenbereichs platzieren. Beobachten: Schulterhöhe, Kopfbewegung, Anker und Nachhalten. Eine einzelne Aufnahme beweist noch kein dauerhaftes Muster.

Qualitätsgrenze: Wenn mehrere Schüsse deutlich unsauber werden, Pause machen, Distanz oder Zuggewicht reduzieren oder die Einheit beenden. Kein Schießen mit geschlossenen Augen im allgemeinen Selbsttraining.

6 · Mental ruhig und handlungsfähig

Täglich 3–5 Minuten

Aufrecht und bequem sitzen. Die natürliche Atmung wahrnehmen. Ein möglicher Begleitgedanke: „Ich atme Ruhe ein, mit einem Lächeln. Beim Ausatmen lasse ich los.“ Gedanken bemerken und freundlich zur Atmung zurückkehren. Atemrhythmus nicht erzwingen.

Den eigenen Ablauf vorstellen

Vor einer Einheit zwei oder drei gelungene Abläufe innerlich durchgehen: fester Boden, lockere Hand, klarer Anker, fortgesetzte Langspannung, ruhiges Nachhalten. Auch Absetzen und Neustarten vorstellen. Das Ziel ist eine vertraute Handlung, keine Erfolgsgarantie.

Mit Turniernervosität umgehen

• Aufregung benennen: „Ich bin aktiviert und kann meinen Ablauf schießen.“ Nicht auf völlige Ruhe warten.

• Vor der Passe einmal langsam und angenehm ausatmen, den Fußkontakt spüren und den gewählten Merksatz aufrufen.

• Im Vollauszug nur den eingeübten Ablaufhinweis nutzen. Technische Analyse gehört in die Pause.

• Nach einem schlechten Pfeil: sicher abschließen, ausatmen, sachlich einordnen und zum nächsten Start zurückkehren. Keine Strafpfeile.

Prozessziele statt Ergebnisdruck

Wähle zwei überprüfbare Ziele: „Ich setze bei unsicherem Anker ab“ und „Ich halte jeden Schuss nach“. Die Ringzahl darf wichtig sein, sie lässt sich aber nicht direkt erzwingen.

Wenn das Lösen festhängt

Bei wiederkehrendem Festhalten, vorschnellem Lösen oder Vermeiden des Zielbereichs keinen zusätzlichen Druck aufbauen. Mit Trainer eine leichtere, kurze Aufgabe wählen. Ausgeprägte Zielpanik braucht individuelle Begleitung.

Mentaltraining · Orientierung

Motivation und eigene Ziele

Bogenschießen kann Freude an Bewegung, Konzentration, Begegnung und sportlicher Entwicklung verbinden. Halte in eigenen Worten fest, warum du schießt und was dir daran wichtig ist. Ein Leistungsziel darf anspruchsvoll sein; seine Umsetzung braucht Schritte, die zu Erfahrung, Alltag und Erholung passen.

Vom Wunsch zur Handlung

Unterscheide ein Ergebnisziel, etwa eine Turnierleistung, von einer beeinflussbaren Aufgabe: einen klaren Anker finden, rechtzeitig absetzen oder den Ablauf bis ins Nachhalten führen. Wähle pro Einheit einen Schwerpunkt. Lege vorher fest, woran du Fortschritt erkennen willst.

Lernen verläuft in Etappen

Vergleiche mehrere ähnliche Einheiten. Einzelne Ringzahlen zeigen noch keine dauerhafte Entwicklung. Auch weniger erzwungene Pfeile, klarere Entscheidungen und ein verlässlicher Rhythmus sind Fortschritte. Erfolge bewusst wahrnehmen; nach Schwierigkeiten eine konkrete Lernaufgabe wählen.

Eigene Notizen

Was begeistert mich? _____
Mein nächstes Entwicklungsziel: _____
Daran erkenne ich Fortschritt: _____

Aufmerksamkeit und Handlungssignale

Der Fokus folgt dem Ablauf

In der Vorbereitung kann die Aufmerksamkeit den ganzen Körper umfassen: Stand, Gleichgewicht und Bereitschaft. Beim Aufbau wird der gewählte technische Bezug kurz wahrgenommen. In der Schussphase helfen wenige vertraute Impulse. Ausführliche Korrekturen gehören in die anschließende Auswertung.

Persönliches Beispiel · Blankbogen

Fließender Ablauf: Bogenhand locker, Bogenarm tragfähig, Zielbezug erhalten. Die Aufmerksamkeit gleitet zur Langspannung; die Verbindung läuft bis ins Nachhalten weiter. Entspanntes Spannungsgefühl heißt: Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Keine Umschaltpause oder neue Kraftaktion.

Eigene Schlüsselwörter finden

Dieses Ablaufbeispiel ist eine persönliche Hilfe und keine verbindliche Technik für alle Bogenklassen. Wähle mit deiner Trainingsperson kurze Begriffe, die zu deinem erlernten Ablauf passen. Sie sollen Orientierung geben und keine neue Prüfliste im Vollauszug werden.

Übung ohne Schussbelastung

Durchlaufe den vertrauten Ablauf zunächst nur in der Vorstellung. Erlebe den Übergang zwischen den Phasen flüssig. Prüfe später beim sicheren Schießen, ob die Wörter helfen. Wenn der Aufbau nicht passt, kontrolliert absetzen und neu beginnen.

Den eigenen Schuss innerlich erleben

Vorstellung aus der eigenen Perspektive

Erlebe einen technisch stimmigen Ablauf so, wie du ihn selbst wahrnimmst: Boden unter den Füßen, Griffkontakt, Auszug, Anker, Druck-Zug-Verbindung und Nachhalten. Nutze eigene Erfahrungen gelungener Schüsse. Das Bild muss nicht fotografisch scharf sein; Bewegungsgefühl und Rhythmus können im Vordergrund stehen.

Kurze praktische Einheit

Bequem und wach stehen oder sitzen. Einige natürliche Atemzüge wahrnehmen. Zwei bis drei vollständige Abläufe innerlich im vertrauten Tempo erleben, dazwischen eine kurze Pause. Auch einen kontrollierten Abbruch mit anschließendem Neustart vorstellen. Danach notieren: Welcher Abschnitt war klar, welcher blieb unbestimmt?

Vorstellung und Ausführung vergleichen

Ein grober Zeitvergleich kann zeigen, ob du Teile überspringst oder gedanklich stark verlangsamst. Exakt gleiche Sekunden sind keine Pflicht und kein Beweis für Trainingsqualität. Video und fachliche Rückmeldung helfen zu prüfen, ob das vorgestellte Technikbild zum tatsächlichen Ablauf passt.

Die Grenzen beachten

Mentale Wiederholungen ergänzen reales Techniktraining. Sie ersetzen weder sichere Einweisung noch Übung mit passender Ausrüstung. Bei Unsicherheit zuerst die Technik klären, damit sich ein unpassendes Bewegungsbild nicht festigt.

Nervosität und Rückkehr zum Ablauf

Den eigenen Zustand erkennen

Brauchst du mehr Ruhe oder mehr Wachheit? Bei Hektik kann eine kurze Pause mit angenehmem Ausatmen und bewusstem Fußkontakt helfen. Bei Müdigkeit können Gehen und leichtes Nachwärmen zur Vorbereitung passen. Probiere diese Möglichkeiten zunächst im Training aus.

Aufregung darf vorhanden sein

Du musst nicht vollkommen ruhig werden, bevor du gut schießen kannst. Wähle eine kurze Rückkehrroutine: Bogen sicher abstellen, ausatmen, Stand neu finden und den nächsten vertrauten Ablauf vorbereiten. Atempausen nicht erzwingen.

Schwierige Situationen vorbereiten

Stelle dir eine Wartezeit, Geräusche oder einen schwächeren Pfeil vor und übe innerlich deine Reaktion. Bewahre Handlungsspielraum: Bei unpassendem Aufbau absetzen, bei Materialverdacht sicher stoppen und nach den geltenden Vorgaben handeln.

Hilfreiches Selbstgespräch

Formuliere konkret, was du tun möchtest: zum Beispiel „Stand finden“ oder „Linie weiterführen“. Störende Gedanken bemerken und zur Aufgabe zurückkehren. Gedanken müssen dafür nicht vollständig verschwinden. Ein schlechter Pfeil ist eine Beobachtung, kein Urteil über deine Person.

Selbstvertrauen und Auswertung

Vertrauen aus Erfahrung

Notiere regelmäßig gelungene Abläufe und deine eigenen Stärken. Beschreibe möglichst genau, was du getan und gespürt hast. Daraus entsteht eine persönliche Sammlung, auf die du vor anspruchsvollen Aufgaben zurückgreifen kannst.

Ein kurzes Gedankenprotokoll

Nach einer ausgewählten Passe notieren: Was dachte ich vor, während und nach dem Schuss? Was unterstützte meinen Ablauf, was lenkte ab? Nutze deine eigenen Worte. Während des Schusses entsteht daraus keine zusätzliche Schreib- oder Analyseaufgabe.

Video mit einer Frage nutzen

Wähle vor der Aufnahme eine konkrete Frage, etwa zum Nachhalten oder zum Übergang der Phasen. Kamera sicher positionieren und Zustimmung einholen. Erst das eigene Gefühl notieren, dann die Aufnahme ansehen. Eine Beobachtung auswählen und anschließend überprüfen.

Nach dem Turnier

Zuerst Abstand und Erholung zulassen. Später Ergebnis, Ablauf und Bedingungen getrennt betrachten. Was gelang? Was half nach einer Störung? Welcher einzelne Schritt folgt daraus? Freude am Sport und ein erfüllter Alltag tragen die längerfristige Entwicklung.

Meine Morgen- und Abendroutine

Eine persönliche Grundlage für Ruhe, Wahrnehmung und Geschmeidigkeit. Den Ablauf gestalte ich passend zu meinem Alltag. Die Pflege und Lockerung meiner Füße und Hände gehören fest dazu: Die Füße tragen meinen Stand, die Hände begleiten meinen Schuss.

Morgens - wahrnehmen und beweglich werden

Ich komme ruhig an und spüre den Kontakt meiner Füße zum Boden. Ich bewege Füße und Zehen sanft. Meine Hände pflege ich und halte die Haut geschmeidig. Ich lockere die Hände, schüttle sie aus und strecke, spreize und dehne die Finger sanft. Eine kurze Handmassage ergänzt den Ablauf. Alles bleibt angenehm und ohne Kraft.

Abends - sorgfältig pflegen und lösen

Ich nehme mir Zeit für sorgfältige Fußpflege: reinigen, gut abtrocknen und trockene Haut passend pflegen. Ich massiere Fußsohlen und Zehen sanft und spüre nach. Auch die Hände werden gepflegt, sanft massiert, gelockert und ausgeschüttelt. Die Finger strecke und dehne ich behutsam. Dabei lasse ich unnötige Spannung los.

Die Verbindung zum Bogenschießen

Füße und Hände sind meine wichtigsten Werkzeuge für Stand und Schussgefühl. Mit Pflege, Lockerung und bewusster Wahrnehmung unterstütze ich einen klar spürbaren Stand und die Geschmeidigkeit beim Lösen. Die Finger werden beim Schuss nicht bewusst aufgerissen; die Langspannung führt bis ins Nachhalten.

Meine persönliche Umsetzung

Ich wähle eine kurze, verlässliche Morgen- und Abendfolge. Vor dem Schießen sind die Hände sauber und griffsicher; Pflegeprodukte gut einziehen lassen. Meine Routine ergänzt das sportliche Aufwärmen. Rückblick: Wie spüre ich meine Füße? Sind Hände und Finger frei und geschmeidig?

Pausen ohne schlechtes Gewissen

Ein ausgelassener Trainingstag ist kein Versagen. Ich darf pausieren, ohne schlechtes Gewissen - und steige ruhig wieder ein.

Auch ein oder zwei Tage ohne Training dürfen sein. Meine Routine ist eine Einladung, keine Pflichtprüfung. Ich muss nichts nachholen und gleiche die Pause nicht durch doppelte Belastung aus. Ich beginne wieder so, wie es heute zu mir passt.

Mein persönlicher Routinenentwurf

Meine Morgenroutine

Wann beginne ich? _____

1. _____

2. _____

3. _____

Meine kurze Variante: _____

Meine Abendroutine

Wann beginne ich? _____

1. _____

2. _____

3. _____

Meine kurze Variante: _____

Mein Rückblick

Erprobt von _____ bis _____

Das hilft mir: _____

Das passe ich an: _____

Pausen ohne schlechtes Gewissen

Ein ausgelassener Trainingstag ist kein Versagen. Ich darf pausieren, ohne schlechtes Gewissen - und steige ruhig wieder ein.

Auch ein oder zwei Tage ohne Training dürfen sein. Meine Routine ist eine Einladung, keine Pflichtprüfung. Ich muss nichts nachholen und gleiche die Pause nicht durch doppelte Belastung aus. Ich beginne wieder so, wie es heute zu mir passt.

Ergänzende Maßnahmen und gemeinsame Prüfung · Vorschlag

Vorbereitung: aufwärmen, etwa zwei Minuten Hände sanft ausschütteln, nachspüren und ohne Zuglast den Körpercheck machen. Füße und Beine, Gesäß, Schultern, Hände und Kiefer wahrnehmen. Nötige Haltungsspannung bleibt erhalten.

Wahrnehmung und Vorstellung: Stand finden, Ablauf vorstellen, am leichten geeigneten Band Druck-Zug, Langwerden und Nachhalten üben. Gewöhnliche Bänder kontrolliert zurückführen; Lösen nur mit dafür vorgesehenem Schusstrainer nach dessen Anleitung. Etwa 20 Sekunden Pause bei leichten Bandabläufen, bei Bedarf länger.

Morgen und Abend: Gelassener Fokus bis zu drei Minuten; Füße und Hände pflegen und sanft bewegen. Pflegeprodukte vor dem Schießen einziehen lassen. Beweglichkeit und leichte Erholungstage ergänzen den Plan; nach ausgelassenem Training nichts zwanghaft nachholen.

Alle Ergänzungen sind eigene redaktionelle Vorschläge zur persönlichen Erprobung. Bekannte Trainingsmethoden prüfen wir auf ihre Eignung und arbeiten passende Übungen in unseren eigenen Worten für unser Konzept aus.

Vor Weitergabe gemeinsam querlesen: Reihenfolge, Doppelungen, Zeitumfang, Dosierung, verständliche Ansagen und Technik prüfen. Für Kinder bleibt ein eigener angeleiteter Ablauf mit kürzeren spielerischen Einheiten vorgesehen; Erwachsenendosierungen nicht unverändert übernehmen.

Rückmeldung: Was hat geholfen? Was war zu viel? Was ändern wir? Freigabe für andere: offen. Arbeitsstand 03.11.2026.

Meine Beobachtung / Anpassung

_____

_____

7 · Kraft und Stabilität

Vorschlag für gesunde, belastbare Erwachsene: zweimal pro Woche 20–30 Minuten, mit mindestens einem leichten oder freien Tag dazwischen. Leicht beginnen; jede Wiederholung kontrolliert und ohne Schmerz. Während der Anstrengung ausatmen, nicht pressen.

Übung	Startdosierung und Ausführung
Bandrudern	2 × 10–12. Band sicher befestigen, Ellenbogen nach hinten führen; Schultern nicht hochziehen.
Außenrotation mit Band	2 × 10 je Seite. Ellenbogen am Rumpf, kleiner kontrollierter Bewegungsweg, sehr leichter Widerstand.
Wandliegestütz	2 × 8–12. Rumpf gerade, Ellenbogen angenehm ausrichten; langsam zur Wand und zurück.
Aufstehen vom Stuhl	2 × 8–12. Stabiler Stuhl, Füße sicher; kontrolliert aufstehen und hinsetzen.
Diagonalstrecken im Vierfüßler	2 × 6 je Seite. Gegenüberliegenden Arm und Bein langsam strecken; Rücken ruhig halten.
Einbeinstand	2 × 20–30 Sekunden je Seite, mit erreichbarer Stütze. Normal weiteratmen.

Zwischen Sätzen 60–90 Sekunden pausieren. Am Satzende sollten noch etwa 2–3 saubere Wiederholungen möglich sein. Zunächst Wiederholungen steigern, später Widerstand leicht erhöhen; nicht beides zugleich.

Beweglichkeit und Erholung

An freien Tagen 5–10 Minuten sanfte Schulter-, Brustwirbelsäulen- und Hüftbewegungen. Nach dem Training angenehm dehnen, ohne Zugschmerz. Spaziergänge oder lockeres Radfahren ergänzen das Training. Schweres Schultertraining vor einer wichtigen Schießeinheit vermeiden.

Ergänzung: Kontrollierter Schussablauf mit Trainingsgummi und vier Übungsschritten - siehe Seite 21.

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? _____

8 · Freizeit mit gutem Rhythmus

Beispielwoche mit zwei Schießtagen

Tag	Inhalt
Montag	20–25 Minuten Kraft und Stabilität.
Dienstag	45–60 Minuten Technik, etwa 30–48 Pfeile. Ein Schwerpunkt.
Mittwoch	Spaziergang, 5 Minuten Beweglichkeit oder frei.
Donnerstag	20–25 Minuten Kraft, bei guter Erholung.
Freitag	Frei oder 3–5 Minuten mentale Vorstellung.
Samstag	60–75 Minuten freies Schießen, etwa 36–60 Pfeile; kurze Spiel- oder Wertungsaufgabe.
Sonntag	Erholung und kurzer Wochenrückblick.

Die Pfeilzahlen sind Beispiele, keine Pflicht. Anfänger beginnen deutlich kürzer. Wer nur einmal pro Woche schießt, kombiniert eine Technikaufgabe mit entspanntem Schießen. Bei hoher Alltagsbelastung eine Einheit streichen.

Eine 60-Minuten-Einheit

0–10: Ankommen, Sicherheitsprüfung, Aufwärmen.
10–20: Leichte Einschießpassen.
20–40: Eine Technikübung mit Pausen.
40–53: Freies Anwenden oder kleine Wertungsaufgabe.
53–60: Locker bewegen, Material prüfen, zwei Notizen.

Freude und Fortschritt verbinden

Abwechslungsreiche, sichere Aufgaben wählen: eine größere Zielzone, gleichmäßige Gruppierungen oder eine Partneraufgabe. Fortschritt zeigt sich auch in weniger erzwungenen Schüssen, klarerem Absetzen und größerer Gelassenheit.

9 · Acht Wochen gezielte Turniervorbereitung

Für erfahrene Bogenschützen mit sicherem Umgang und bestehender Trainingsroutine. Der Plan baut auf vorhandenen Fähigkeiten auf; er vermittelt keine Grundausbildung. Zwei gute Einheiten sind der Ausgangspunkt, die dritte ist optional. Umfang nach bisheriger Belastbarkeit wählen.

Phase	Schwerpunkte und Umsetzung
Woche 8–7	Grundlage: zwei Techniktermine, optional eine lockere Einheit. Stand, Anker und Nachhalten prüfen. Zweimal leichtes Krafttraining. Ausgangswerte dokumentieren.
Woche 6–5	Stabilisieren: eine Technik-, eine Distanz- und optional eine Anwendungseinheit. Erste kurze Wertungsserie im Turnierformat. Ablauf unter leichtem Druck üben.
Woche 4–3	Turniernähe: eine Technik- und eine Wettkampfeinheit, optional lockeres Schießen. Eine realistische Simulation mit Zeit, Passen und Pausen. Material festlegen.
Woche 2	Festigen: bekannte Übungen, eine verkürzte Simulation. Umfang bei Müdigkeit senken. Keine grundlegende Technik- oder Materialumstellung.
Turnierwoche	Frische: Gesamtumfang etwa ein Drittel bis die Hälfte geringer als zuletzt gut vertragen. Kurze, vertraute Einheiten; kein schweres Krafttraining kurz vor dem Start.

Beispiel für drei Schießeinheiten

A: 45–60 Minuten Technik mit 30–48 Pfeilen.
B: 60–75 Minuten Turnierdistanz mit 42–60 Pfeilen.
C: 30–45 Minuten locker oder eine geplante Simulation.
Eine umfangreiche Simulation ersetzt eine Einheit; sie kommt nicht zusätzlich obenauf.

Nach einem sehr umfangreichen Turniertest folgt ein leichter Tag. Wird die Technik instabil oder bleiben Beschwerden bis zur nächsten Einheit bestehen, zuerst Umfang reduzieren und die Ursache prüfen.

Kein Weg vom ersten Pfeil zur Turnierreife in acht Wochen. Anfänger benötigen eine angeleitete Grundausbildung und einen individuellen Zeitrahmen.

10 · Vom Vorabend bis danach

Turnierwoche und Vorabend

Ausschreibung prüfen: Bogenklasse, Entfernung, Auflage, Pfeilzahl, Zeitregeln, Einschießen, Materialkontrolle und Anmeldung. Vorgaben unterscheiden sich nach Verband und Veranstalter. Anreise und Pausen planen. Gewohnte Mahlzeiten und ausreichend Schlaf priorisieren.

Packliste: Bogen und geprüfte Pfeile, Ersatznocken und passende Kleinteile, Tab oder Release, Arm-/Brustschutz, Schlinge, Werkzeug, Startunterlagen, wettergerechte Kleidung, Essen und Trinken. Nur vertraute, geprüfte Ersatzteile verwenden.

Am Wettkampftag

Mit Zeitreserve ankommen, anmelden und Materialkontrolle erledigen. Allgemein aufwärmen, dann einschießen. Nach längeren Wartezeiten vorsichtig nachwärmen. Beim Einschießen eine passende Grundeinstellung finden; nicht jedem einzelnen Pfeil hinterherstellen.

Vor jeder Passe: Stand spüren → ausatmen → Ablaufhinweis wählen.
Zwischen den Pfeilen: kurz lösen und neu beginnen.
Zwischen den Passen: trinken, Schultern entspannen, auf das nächste Signal achten. Bei Wertungsfragen die Aufsicht hinzuziehen und Pfeile erst nach abgeschlossener Wertung berühren.

Ein schwieriger Moment

Ein schlechter Pfeil verändert die Aufgabe nicht. Sicherheitsablauf beenden, einmal ausatmen und neu starten. Bei Materialverdacht nach den geltenden Regeln handeln; keinen unsicheren Bogen weiterverwenden.

Nachbereitung

Erst erholen, später auswerten: Was war stabil? Wann verlor ich den Ablauf? Was hat mich zurückgebracht? Einen Schwerpunkt für die nächste Woche festlegen. Nach einem anstrengenden Turnier zunächst leicht bewegen und Belastung nach Erholung wieder aufnehmen.

11 · Mein Trainingstagebuch

Datum: _____ Ort / Distanz: _____
Bogen / Einstellung: _____
Schlaf / Energie (1–5): _____ Beschwerden: _____

Vorher: eine klare Aufgabe

Mein heutiges Prozessziel: _____

Nachher: sachlich beobachten

Dauer: _____ Minuten · Pfeile / Passen: _____ · Anstrengung (0–10): _____
Sauberer Ablauf bei etwa: _____ von _____ beobachteten Pfeilen
Wertung / Streukreis nur bei gleichen Bedingungen: _____

Das ist gelungen: _____
Das hat gestört: _____
Mein nächster kleiner Schritt: _____

Wochenrückblick

Einheiten / Erholung: _____
Ein wiederkehrendes Muster: _____
Nächste Woche: beibehalten / vereinfachen / vorsichtig steigern

Anhang · Für Leistungsschützen

Leistung systematisch entwickeln

Dieser Anhang richtet sich an erfahrene Wettkampfschützen mit stabiler Technik und betreuter Trainingsplanung. Er ergänzt das Hauptbuch. Höhere Umfänge sind kein Selbstzweck; Belastbarkeit, Disziplin, Saison und Alltag bestimmen die Planung.

Ein eigenes Leistungsprofil

Bereich	Was wird beobachtet?
Ergebnis	Ringzahl und Streuung aus mehreren vergleichbaren Einheiten; Wetter, Distanz und Format mitführen.
Prozess	Anteil vorher definierter Qualitätsschüsse, Absetzentscheidungen, Rhythmus und Nachhalten. Eine klare Definition mit Trainer vereinbaren.
Belastung	Pfeilzahl, Schießdauer, Zuggewicht, Krafttraining und subjektive Anstrengung; diese Größen getrennt betrachten.
Erholung	Schlaf, Energie, Schulter-/Ellenbogengefühl und Qualität im Folgetraining.
Wettkampf	Unterschiede zwischen Training und Turnier, Verhalten nach Fehlern und Leistungsabfall im Tagesverlauf.

Auswertung mit klarer Fragestellung

Beispiel: „Bleibt mein Nachhalten unter Zeitdruck stabil?“ Erst mehrere Passen ohne Zusatzdruck beobachten, dann bei gleicher Distanz eine zeitgebundene Serie. Möglichst nur eine Bedingung ändern. Ergebnisse wiederholen, statt aus einem einzigen Test zu schließen.

Materialtests an eigenen Terminen durchführen. Vergleichbare Pfeile, Distanz und Bedingungen nutzen, Änderungen protokollieren und bei unsicherem Befund wiederholen. Vor dem Hauptwettkampf bewährte Einstellungen festlegen.

Leistungsplanung und Belastung

Achtwöchiger Schwerpunktblock für erfahrene Wettkampfschützen

Zeitraum	Ziel und Belastungslogik
Woche 8–6	Technische Grundlage und individuelle Kraftbasis. Ein bis zwei messbare Schwerpunkte, überwiegend kontrollierte Qualität. Umfang nur bei guter Erholung erhöhen.
Woche 5–3	Wettkampfspezifik: volle Distanz, echtes Zeitformat und geplante Druckaufgaben. Technikpflege bleibt erhalten. Simulationen ersetzen andere hohe Belastungen.
Woche 2	Qualität stabilisieren, individuelle Schwachstelle gezielt bearbeiten. Keine große Materialsuche oder neue Kraftreize.
Woche 1	Umfang individuell reduzieren, kurze präzise Reize erhalten. Erholt anreisen; letzte anspruchsvolle Simulation ausreichend früh einplanen.

Beispielwoche bei bereits hoher Belastbarkeit

Mo: Erholung und 5 Minuten Vorstellung.
Di: Technik und separates Krafttraining mit Abstand.
Mi: Turnierdistanz, Rhythmus und festes Prozessziel.
Do: Leichter Tag, Beweglichkeit; optional kurze Technik.
Fr: Technik unter moderatem Druck, gegebenenfalls leichtes Krafttraining.
Sa: Geplante Wettkampfsimulation oder spezifische Hauptbelastung.
So: Erholung oder kurze lockere Einheit nach Tagesform.

Vier bis fünf Schießtermine sind hier ein Beispiel für bereits entsprechend trainierte Schützen, kein Einstiegsschema. Die konkrete Pfeilzahl wird aus den letzten gut vertragenen Wochen abgeleitet. Kein pauschales Wochenziel und kein Nachholen ausgefallener Pfeile.

Wettkampfschärfe und Präzision

Drucktraining dosiert einsetzen

• Eine Simulation möglichst realistisch gestalten: Materialkontrolle, Aufwärmen, Einschießen, Zeitformat, Wertung und Wartepausen. Anschließend Prozess und Ergebnis getrennt auswerten.

• Druck über kleine Wertungsziele oder beobachtete Passen erzeugen. Keine Strafen, erschöpfenden Zusatzserien oder absichtliche Verunsicherung.

• Den Neustart trainieren: Nach einem schwächeren Pfeil dieselbe kurze Rückkehrroutine anwenden. Druckaufgaben beenden, wenn der Ablauf dauerhaft zerfällt.

Spezifisches Halte- und Krafttraining

Längere Haltezeiten nur mit Trainer und passend reduziertem Zuggewicht aufbauen. Anfangs zum Beispiel 3–4 kontrollierte Wiederholungen von 5–8 Sekunden mit großzügiger Pause; beim Zittern oder Ausweichen früher absetzen. Das ist ein vorsichtiger Startvorschlag, kein Leistungstest.

Mit Bogen ausschließlich zum sicheren Ziel und mit eingenocktem Pfeil arbeiten; nie trocken lösen. Halte- und Absetztraining zählt zur Gesamtbelastung, auch ohne geschossenen Pfeil. Nicht bis zum Muskelversagen trainieren.

Trainerbeobachtung und Entscheidung

Für einen Block drei Punkte vereinbaren: Was genau soll besser werden? Woran erkennen wir es? Wann vereinfachen oder stoppen wir? Video aus gleichen Perspektiven und vergleichbare Wertungsserien erleichtern die Rückmeldung.

Vor einer Steigerung müssen Bewegungsqualität und Erholung passen. Bei wiederholt sinkender Qualität, anhaltender Müdigkeit oder Schmerzen Belastung reduzieren und fachlich klären. Ein einzelner schlechter Tag rechtfertigt keine grundlegende Technikänderung.

Mein persönlicher Leistungsauftrag

Hauptwettkampf / Termin: _____
Prozessziel: _____
Messung / Ausgangswert: _____
Nächster Rückblick mit Trainer: _____

Weiterarbeit

Einordnung dieser Arbeitsausgabe

Das Buch ist eine allgemeine Trainingshilfe mit eigenen, vorsichtig dosierten Übungsvorschlägen und Beispielplänen. Es ersetzt weder eine praktische Sicherheitseinweisung noch die individuelle Technik- und Belastungsplanung. Die Wochenpläne sind keine übernommenen Verbandspläne.

Für ein konkretes Turnier sind die aktuelle Ausschreibung und das anwendbare Regelwerk maßgeblich.

Für die nächste persönliche Fassung

Bogenart, Trainingsstand, verfügbare Wochentage, aktueller gut verträglicher Umfang und Turnierdatum eintragen. Danach können aus den Beispielen ein persönlicher Plan und passende zusätzliche Übungsblätter entstehen.

Merksatz für den nächsten Pfeil:
Sicher stehen. Locker vorbereiten. Langspannung fortführen. Nachhalten.

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.

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.

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.

Im Ziel stehen. Spannung tragen. Sanft länger werden.

1 · Ruhig im Ziel ankommen

Ich baue meinen vertrauten Schuss auf. Die Bogenhand bleibt locker, der Stand trägt.
Ich komme bereits mit der passenden Spannung im Ziel an. Meine Pfeilspitze darf sich im Zielbereich bewegen; ich muss sie nicht bewegungslos festhalten.

2 · Die kurze Haltephase zulassen

Ich bleibe eine kurze Zeit kontrolliert im Ziel und nehme die tragende Druck-Zug-Verbindung wahr. Diese Haltephase gehört zu meinem Schuss. Sie ist weder ein hastiges Durchschießen noch ein Warten auf vollkommene Ruhe. Ich schiebe keine zusätzlichen Zielkorrekturen nach und bereite das Lösen nicht mit den Fingern vor.

3 · Sanft länger werden und weiterführen

Aus der tragenden Spannung werde ich fein dosiert länger. Der Zugellenbogen führt, ohne Kraftstoß oder erzwungenen zusätzlichen Auszug. Linienspannung und Langspannung beschreiben dabei dieselbe zusammenhängende Druck-Zug-Arbeit mit unterschiedlicher Betonung. Der vertraute Ablass und das Nachhalten bleiben mit der Bewegung verbunden.

Kurzform für das aktive Schießen

„Sauber drin - leicht länger.“

„Sauber drin“ erinnert an das ruhige Ankommen und kurze kontrollierte Stehen im Ziel. „Leicht länger“ führt die Langspannung durch den vertrauten Ablass bis ins Nachhalten weiter. Vor dem Auszug genügt dieser Hinweis einmal; dann den Ablauf geschehen lassen.

Bild für die Übung

„Ich trage die Spannung und lasse die Bewegung weiterfließen.“

Geduld mit einer klaren Grenze

Ich bleibe in meinem vertrauten Rhythmus. Bleibt das tragende Gefühl aus, stockt der Ablauf oder verliere ich die Linie, setze ich kontrolliert ab. Ich verlängere die Haltezeit nicht, um ein bestimmtes Gefühl zu erzwingen.

Übung ohne Schuss

Vor dem Auszug festlegen: Diese Wiederholung endet mit Absetzen. Im Ziel ankommen, kurz kontrolliert stehen, Spannung wahrnehmen, sanft länger werden und kontrolliert zurückführen. Anschließend in einem getrennten Block vollständige Schüsse zulassen. Die bestehenden Sicherheits- und Pausenregeln bleiben gültig.

Rückmeldung nach der Passe: Kurze Haltephase zugelassen? Bewegtes Zielbild akzeptiert? Langspannung fließend? Lösen und Nachhalten verbunden?

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? _____

Lockerung vor dem Bogentraining

Vor Standanalyse und Gummiband etwa zwei Minuten Hände locker ausschütteln, ohne Bogen oder Band. Bequem stehen, Knie weich, Arme locker hängen lassen, Finger und Handgelenke sanft ausschütteln. Ellenbogen beweglich lassen, Schultern nicht hochziehen, Kiefer und Nacken locker lassen. Ruhig weiteratmen; kein kräftiges Rütteln am Kopf oder Rücken. Bei Unbehagen verkürzen oder beenden.

Danach kurz still werden und nachspüren: Hände, Arme, Schultern und Nacken; anschließend Körpercheck von Füßen und Beinen über Gesäß bis Schulter und Kiefer. Nur die für die Haltung benötigte Spannung behalten.

Ablauf: Hände ausschütteln (ca. 2 Minuten) / nachspüren und Körpercheck / Standanalyse / Vorstellung und Gummiband / Langspannung und Druck-Zug / Nachhalten / aktive Schüsse am Ende. Bei einem festen 15-Minuten-Block zählt die Lockerung zur Gesamtzeit.

Ansage: „Lass die Arme locker hängen. Schüttle Hände und Finger sanft aus. Die Schultern bleiben unten. Atme ruhig weiter. Lass die Bewegung kleiner werden. Werde still und spüre nach.“

Ziel ist das Wahrnehmen und Loslassen unnötiger Anspannung. Eine gezielte Entspannung der Wirbelsäule durch Händeschütteln wird nicht als gesicherte Wirkung behauptet.

Arbeitsblätterverzeichnis: bestehendes Trainingsbuch um diese Lockerungsseite ergänzt; keine neue separate Datei.

Eigenes Üben.
Eigener Ausdruck.

Kunst, Wahrnehmung und nachvollziehbare Trainingsarbeit

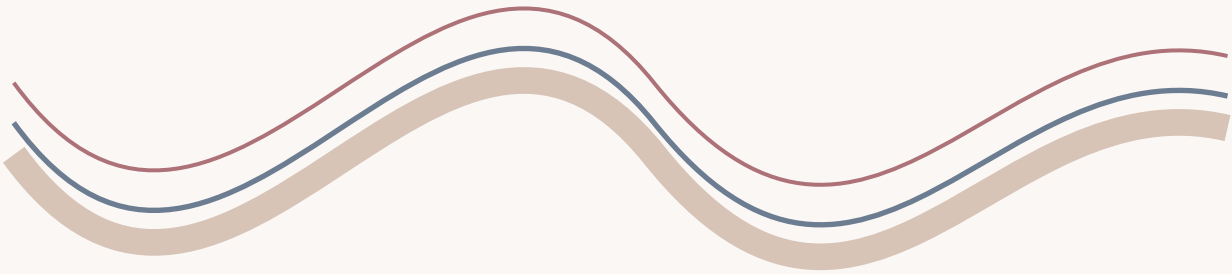
Ergänzung für erfahrene Bogenschützen · Arbeitsfassung vom 2. November 2026

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.

Der geführte Trainingsblock

Vollständige Textfassung des App-Blocks

Nach dem Aufwärmen: zuerst zwei Minuten Hände ausschütteln, danach fünf aufeinander aufbauende Abschnitte. Grunddauer 15 Minuten, verlängerbar in Schritten von fünf Minuten bis 55 Minuten. Mehr Zeit bedeutet mehr ruhige Wiederholungen und Pausen, keine längeren Haltezeiten.

App öffnen

https://kunst-der-leichtigkeit-larion.acerconcept-emv.chatgpt.site

In der App den Bogentrainingsbereich und dort den „Geführten Trainingsblock“ wählen. Der Link führt zur App; die Auswahl des Blocks erfolgt dort.

Zeitaufteilung

Hände ausschütteln: 2 Minuten. Die restliche eingestellte Grunddauer verteilt sich gleichmäßig auf die fünf folgenden Abschnitte. Bei 15 Minuten sind das jeweils 2 Minuten 36 Sekunden. Die optionale Erweiterung am blanken Dämpfer dauert zusätzlich 5 Minuten. Abschnittszeiten enthalten Erklärung, Wiederholungen und Erholung.

Pflicht vor jeder Übung · in mich hineinspüren

Geistig ankommen, ruhig atmen. Ohne Zuglast von unten nach oben spüren: Füße und Beine → Gesäß und Becken → Bauch und Rücken → Schultern und Nacken → Hände und Kiefer. Wo halte ich unnötig fest? Diese Spannung sanft lösen.

Nur die Muskulatur einsetzen, die für den sicheren Stand und die jeweilige Bewegung gebraucht wird. Die nötige Halte- und Druck-Zug-Spannung bleibt erhalten. Vor jeder Wiederholung und in den Pausen kurz nachspüren. Im Schuss führt die Langspannung; bei Verkrampfung kontrolliert senken, dann ohne Zuglast lösen und neu beginnen.

In mich hineinspüren. Unnötiges loslassen. Nötige Spannung trägt.

Vorbereitung und Üben

1 · Hände locker ausschütteln

Ohne Bogen oder Band bequem stehen. Knie weich. Arme locker hängen lassen. Hände und Finger sanft ausschütteln. Ellenbogen weich und Schultern unten lassen. Kopf und Rücken nicht kräftig rütteln. Ruhig weiteratmen. Bei Unbehagen verkürzen oder beenden. Zum Schluss die Bewegung kleiner werden lassen, still werden und Hände, Schultern und Nacken nachspüren.

Abschnittszeit im 15-Minuten-Grundblock: 2 Minuten.

2 · Standanalyse · Augen geschlossen

Ohne Bogen beginnen. Geistige und körperliche Lockerheit stehen am Anfang. Natürlich ausatmen. Nichts erzwingen. Augen schließen. Füße, Gewichtsverteilung und aufrechte Haltung spüren. Beine, Gesäß, Rücken, Schultern, Hände und Kiefer wahrnehmen. Unnötige Spannung lösen, die nötige Haltespannung behalten. Augen zum Umstellen öffnen.

Abschnittszeit im 15-Minuten-Grundblock: 2 Minuten 36 Sekunden.

Die Lockerung zählt zur Gesamtzeit. Die Augen zum Umstellen wieder öffnen.

Vorbereitung und Üben

3 · Vorstellen & Trockenschuss am Gummi

Den vertrauten Schuss zuerst im Geist erleben. Dann mit geschlossenem Auge am leichten Gummiband nachbilden. Ruhig aufbauen. Fließender Ablauf: im gedachten Ziel bleiben, unnötiges Festhalten lösen und sanft länger werden. Mit einem zum Lösen geeigneten Schusstrainer den Ablass ausführen und nachhalten. Danach zwanzig Sekunden entspannen.

Abschnittszeit im 15-Minuten-Grundblock: 2 Minuten 36 Sekunden.

4 · Stand & Langspannung

Stand finden. Mit geschlossenem Auge am leichten Band ruhig im gedachten Ziel ankommen. Fließender Ablauf: Im gedachten Ziel bleiben und die Aufmerksamkeit sanft zur Langspannung führen. Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Sanft länger werden. Danach kontrolliert senken und zwanzig Sekunden entspannen.

Abschnittszeit im 15-Minuten-Grundblock: 2 Minuten 36 Sekunden.

Vorbereitung und Üben

5 · Druck und Zug spüren

Mit geschlossenem Auge am leichten Band die Verbindung von Bogenhand und Zugellenbogen wahrnehmen. Nötige Druck-Zug-Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Im gedachten Ziel bleiben und fließend länger werden, ohne Kraftstoß. Danach das Band kontrolliert entspannen und zwanzig Sekunden Pause machen.

Abschnittszeit im 15-Minuten-Grundblock: 2 Minuten 36 Sekunden.

6 · Ganzer Ablauf mit Gummi · Lösen & Nachhalten

Den gesamten Ablauf mit dem leichten Gummi üben: Stand finden, den Schuss vorstellen, ruhig ankommen und die Langspannung fließend weiterführen. Im gedachten Ziel bleiben, unnötiges Festhalten lösen, sanft länger werden, am Gummi lösen und ruhig nachhalten. Die Bewegung bis zum Abschluss ausklingen lassen. Mit geschlossenen Augen nur einen dafür geeigneten Schusstrainer verwenden. Danach sicher senken und zwanzig Sekunden Pause.

Abschnittszeit im 15-Minuten-Grundblock: 2 Minuten 36 Sekunden.

Übertragung an die Scheibe

7 · Transfer · blanker Dämpfer · optional +5 Minuten

Augen öffnen. Am freigegebenen Schießplatz mit geeignetem Pfeil und sicherem Pfeilfang den ganzen Ablauf am blanken Dämpfer üben. Stand. Ruhig ankommen. Spannung spüren. Lang werden. Den Schuss entstehen lassen und nachhalten. Mit geschlossenen Augen nur unter unmittelbarer fachkundiger Aufsicht, die Ausrichtung und Schießbereich sichert. Ohne Aufsicht bleiben die Augen offen.

Freigabe in der App

Die Erweiterung wird ausdrücklich ausgewählt. Vor dem Start bestätigen: Sicherer Schießplatz und Pfeilfang vorhanden. Geschlossene Augen am Bogen nur unter unmittelbarer fachkundiger Aufsicht; sonst Augen offen.

Wiederholungen und Erholung

Gummi: vollständiger Trockenschuss mit Lösen und Nachhalten, dann 20 Sekunden Pause. Bogen: 30 Sekunden Pause. Kraftblöcke behalten ihre eigenen Erholungszeiten. Pausentaste erst nach dem Nachhalten und sicheren Senken bedienen.

Im eigenen Rhythmus

Der Timer ist kein Lösekommando. Zwischen Abschnitten erst senken und zuhören. Nicht durchgehend ausziehen oder halten. Bei Ermüdung früher pausieren. Lösen am Gummi nur mit einem dafür vorgesehenen Schusstrainer gemäß dessen Anleitung; gewöhnliche offene Bänder nicht ungesichert loslassen. Am Bogen niemals ein Leerschuss.

Ansagen und Bedienung

Ansage vor jedem Abschnitt

Abschnitt [Nummer]. In dich hineinspüren. Beine, Gesäß, Rücken, Schultern, Hände und Kiefer wahrnehmen. Unnötige Spannung loslassen. Nur so viel Muskelspannung, wie die Haltung und die Übung brauchen. Danach folgen Abschnittstitel und Anleitung. Wiederhole in deinem eigenen Rhythmus. Nur kurz unter Spannung bleiben. Ruhig ankommen und sanft länger werden bilden eine fließende Bewegung. Zielbezug bewahren, die Aufmerksamkeit sanft zur Langspannung führen. Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach.

Erholung und Abschluss

Beim Ausschütteln: sanft und angenehm bewegen, danach nachspüren. Bei der Standanalyse: zwischen den Wiederholungen kurz entspannen. Am Band: nach jeder Wiederholung 20 Sekunden Pause. Beim Dämpfer: nach jedem Schuss 30 Sekunden Pause. Abschluss: Locker im Geist. Frei im Körper. Die tragende Langspannung bleibt. Der Timer ist kein Lösekommando.

Starten, unterbrechen, fortsetzen

Unter „Dauer, Ansagen & Musik einstellen“ die Grunddauer von 15 bis 55 Minuten in Schritten von fünf Minuten wählen. Optional fünf Minuten Dämpfer ergänzen. Nach „Training starten“ oder „Fortsetzen“ folgen zwei Sekunden Ankommen. „Pause · senken“ unterbricht. „Neu beginnen“ setzt den gesamten Block zurück. „Anleitung anhören“ liest den aktuellen Abschnitt vor, während der Timer ruht.

Wiederholung beendet

Nach sicherem Senken „Wiederholung beendet“ antippen: im Bandteil 20 Sekunden, im Dämpferteil 30 Sekunden Erholung. Danach: Kurz in dich hineinspüren. Unnötige Spannung loslassen. Neuen Ablauf in Ruhe aufbauen. Eine am Abschnittsende begonnene Erholungspause darf die Blockdauer verlängern. Die angezeigte Gesamtzeit ist deshalb eine Orientierung.

Am Ende nachspüren

Trainingsblock beendet. Warst du geistig und körperlich locker? Was hat dir geholfen? Entspannen und dem Gefühl nachspüren. Die folgenden Seiten erklären Musik, Stimme, Bildschirm, den separaten Musterablauf, die Intervalltimer und das Trainingsprotokoll.

Musik, Stimme und Bildschirm

Musik nach Wunsch

Unter „Dauer, Ansagen & Musik einstellen“ lässt sich Musik einschalten und mit „Musik testen“ acht Sekunden probehören. Wählbar sind Einstimmung und Ausklang, vorher und während der Bandübungen und danach, nur vorher oder nur danach. Einstimmung und Ausklang dauern jeweils 30 Sekunden, eine Minute oder zwei Minuten. Diese Zeiten kommen zur eingestellten Trainingsdauer hinzu. Die Musik läuft als Schleife; beim aktiven Schießen am Dämpfer bleibt sie stumm.

Lautstärke und Ansagen

Die Musiklautstärke ist einstellbar und wird während der Sprachausgabe abgesenkt. Ansagen lassen sich unabhängig von der Musik ausschalten. Bei Wiedergabeproblemen die Medienlautstärke prüfen und die Hörprobe erneut starten. Training ohne Musik bleibt möglich.

Deutsche Stimme wählen

Unter „Stimme und Verständlichkeit einstellen“ eine verfügbare deutsche Stimme und das Sprechtempo wählen und probehören. Automatisch wird, soweit erkennbar und verfügbar, eine weibliche Stimme bevorzugt. Die Auswahl hängt vom Gerät ab. Musik- und Stimmeinstellungen werden auf diesem Gerät gespeichert.

Display und Unterbrechungen

Während eines laufenden Timers fordert die App einen eingeschalteten Bildschirm an, soweit Gerät und Browser das unterstützen. Beim Verlassen oder Sperren pausiert der Trainingsblock. Vor dem Fortsetzen sicher absetzen. Der geführte Block setzt die Restzeit fort; der Musterablauf beginnt erneut. Der Intervalltimer beginnt die aktuelle Wiederholung erneut.

Schussablauf ohne Lösen · mit Ansage

Eine Wiederholung: 30 Sekunden plus zwei Sekunden Startverzögerung

Dieser Musterablauf ist eine eigene Wahrnehmungsübung. Die 30 Sekunden beschreiben den gesamten Ablauf einschließlich Vorbereitung und Entspannung, keine Haltezeit im Vollauszug. Nach jeder Wiederholung selbstständig 30-60 Sekunden Pause einlegen. Der Timer ist kein Lösekommando.

Zeitpunkte im voreingestellten Muster

0 s: Stand einnehmen, Füße spüren. 4 s: unnötige Spannung loslassen, Bogenhand weich. 8 s: ruhig einatmen. 11 s: anheben, ausziehen und sanft ausatmen. 15 s: ankern und im Ziel ankommen. 17 s: natürliche Atempause, nur solange angenehm. 19 s: Langspannung spüren, heute kein Lösen. 21 s: kontrolliert absetzen. 25 s: weiteratmen, Hände lockern. 30 s: Wiederholung beendet.

Absetzzeitpunkt persönlich einstellen

„Absetzen nach Ablaufsekunden“ ist von 17 bis 21 Sekunden einstellbar; voreingestellt sind 21 Sekunden. Die Angabe bezeichnet den Beginn der Ansage ab Ablaufstart, nicht die Dauer im Ziel. Hinweise ab dem gewählten Absetzzeitpunkt entfallen zugunsten des Absetzens. Den Zeitpunkt mit Abstand vor dem eigenen Löseimpuls wählen. Früher absetzen ist jederzeit möglich.

Sicher durchführen

Atempause nicht erzwingen. Bei früherem Löseimpuls, stockendem Ablauf oder verlorener Linie sofort kontrolliert absetzen und erst danach den Timer bedienen. Mit Bogen: Augen offen, geeigneter eingenockter Pfeil und sicherer Pfeilfang auf freigegebenem Schießplatz. Niemals ohne Pfeil lösen. Zum Kennenlernen ein leichtes Band kontrolliert zurückführen.

Intervalltimer für Druck-Zug und Wahrnehmung

Zwei getrennte Aufgaben

Der Druck-Zug-Intervalltimer begleitet Kraftausdauer ohne Schuss. Der Timer „Spannungsgefühl & Absetzen“ begleitet die Wahrnehmung mit anschließendem kontrolliertem Absetzen. Halteübungen ohne Schuss und vollständige Schüsse werden vor dem Auszug eindeutig getrennt.

Voreinstellungen sind anpassbare Beispiele

Druck-Zug: drei Sätze mit je fünf Wiederholungen, fünf Sekunden Spannung, 15 Sekunden Entspannung und 90 Sekunden Satzpause; voreingestelltes Zuggewicht 34 lb. Wahrnehmung: ein Satz mit drei Wiederholungen, maximal drei Sekunden Wahrnehmung und 45 Sekunden Entspannung; voreingestellt ist ein leichtes Band. Nach zwei Sekunden Startverzögerung folgen vor jeder Wiederholung fünf Sekunden zum ruhigen Aufbau. Dies sind Bedienvorgaben, keine allgemeine Belastungsempfehlung.

Pausen passend zum Baustein

Die 20 Sekunden Bandpause und 30 Sekunden Bogenpause gelten für den geführten Trainingsblock. Kraftausdauer und Wahrnehmungsübungen behalten die Erholungszeiten ihres jeweiligen Plans. Felder für Sätze, Wiederholungen, Spannungszeit, Entspannung und Satzpause vor dem Start passend einstellen. Mit dem Bogen jederzeit früher kontrolliert absetzen; nicht unter Zug zur Bedienung stehen bleiben.

Rückmeldung und Protokoll

„Bereits abgesetzt · Pause starten“ beendet im Wahrnehmungstimer die Wiederholung nach dem sicheren Absetzen. „Abgeschlossene Intervalle ins Kraftprotokoll übernehmen“ übernimmt gezählte Zeitintervalle. Diese Zahl prüfen und bei Bedarf korrigieren: Ein abgelaufener Timer bestätigt keine technisch saubere Wiederholung. 40 oder 42 lb ausschließlich im persönlichen Aufbauplan verwenden.

Übungen auswählen und Training festhalten

Ein überschaubares Tagesprogramm

Unter „Übungen & Wissen“ eine komplette Einheit oder einzelne Bausteine wählen. Athletik und Kraft, Technik mit gleichmäßiger Zielzeit und ergänzende Maßnahmen sind als Vorschläge zur Erprobung enthalten. Nicht alle Bausteine an einem Tag absolvieren; der zusätzliche Block ersetzt entsprechende Belastung im Plan.

Schritt für Schritt üben

Im gewählten Thema zeigt die App die einzelnen Schritte. Ansagen und Timer unterstützen den Ablauf. Eine Beobachtungsfrage je Einheit genügt. Während des Schusses führt der vertraute Kurzsatz; die Auswertung folgt nach der Wiederholung oder Passe. Bei verlorener Linie kontrolliert absetzen.

Rückmeldungen dokumentieren

Notieren: Übung, Dauer, Distanz, Pfeilzahl, Sätze, Wiederholungen und Widerstand sowie Gefühl und Beobachtung. Für die Zielzeit Beginn beim vertrauten Anker mit ausgerichtetem Bogen und Ende beim Lösen verwenden; abgesetzte Versuche gesondert vermerken. Die Zeit erst danach per Video oder durch eine beobachtende Person erfassen.

Entwurf und gespeicherter Trainingstag

Einträge werden zunächst als Entwurf gesichert. „Als erledigt speichern“ übernimmt sie in den Trainingstag. Gespeicherte Tage lassen sich im Kalender erneut öffnen. Nach Pausen nichts zwanghaft nachholen. Vor einer Freigabe für andere lesen wir Buch, Arbeitsblätter und App gemeinsam durch.

Die letzten Tage vor dem Wettkampf

Frisch antreten. Dem vertrauten Ablauf und dem geprüften Material vertrauen.

Zwei Tage vorher: den Ablauf festigen

Als persönliche Ausgangslösung: letzte kurze Schießeinheit etwa zwei Tage vor dem Wettkampf. Rund 20-30 Minuten mit beispielsweise 20-30 bewussten Pfeilen, sofern dies deutlich unter dem gewohnten Trainingsumfang liegt. Zeit und Pfeilzahl sind anpassbare Orientierungen, keine festen Vorgaben.

Locker stehen. Ruhig mit der richtigen Spannung im Ziel ankommen. Den Zielbezug bewahren und die Aufmerksamkeit fließend zur Langspannung führen. Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Sanft länger werden und nachhalten. Ohne Ringdruck und ohne neue Technikexperimente. Keine ermüdenden Kraftblöcke oder langen Halteübungen. Einen guten Abschluss nicht mit zusätzlichen Serien erzwingen.

Am Vortag: leicht erinnern oder erholen

Optional 5-10 Minuten: Hände sanft ausschütteln, Stand spüren und wenige leichte Abläufe mit dem vertrauten Band. Zwischen Wiederholungen etwa 20 Sekunden Pause. Nur kurz unter Spannung bleiben. Ein dafür geeigneter Schusstrainer darf gemäß Anleitung gelöst werden; gewöhnliche offene Bänder nicht ungesichert loslassen.

Bei Müdigkeit oder schweren Schultern ganz pausieren. Den vertrauten Ablauf kurz in der Vorstellung erleben genügt. Fehlendes Spannungsgefühl nicht durch viele Wiederholungen erzwingen. Am Wettkampftag gewohnt aufwärmen und die Einschießpfeile zum Ankommen nutzen.

Material rechtzeitig abschließen

Einige Tage vorher prüfen, damit für Reparaturen und anschließendes Probeschießen Zeit bleibt. Vor der letzten Schießeinheit sollen die bewährten Einstellungen stehen. Diese Einheit bestätigt die Funktion; danach vollständig packen.

Prüfliste: Bogen und Wurfarmsitz; Schrauben und Gewichte; Sehne und Mittenwicklung; Nockpunkte und Nockensitz; Standhöhe; Button und Pfeilauflage; Pfeile auf Schäden sowie Nocken und Befiederung; Tab, Fingerschlinge und Köcher; erprobtes Ersatzmaterial und passendes Werkzeug.

Am Vorabend nur noch Vollständigkeit anhand der Packliste kontrollieren. Geprüfte Einstellungen nicht aus Nervosität verändern. Tatsächliche Defekte beheben und die Funktion erneut prüfen.

Mein Merksatz

Zwei Tage vorher festigen. Am Vortag leicht erinnern. Frisch in den Wettkampf.

Mein Material ist geprüft. Meine Vorbereitung ist abgeschlossen. Ich vertraue meinem Ablauf.

Die konkreten Zeit- und Pfeilangaben sind unser persönlicher Vorschlag. Umfang und Erholung an die eigene Belastbarkeit anpassen.

Morgenroutine

Ich lasse mir Zeit.

Mein Meditationsgedanke

Ich atme Ruhe ein, mit einem Lächeln im Gesicht. Beim Ausatmen lasse ich alles los.

Ruhe einatmen. Ausatmen, alles loslassen.

Gedanken dürfen kommen und weiterziehen.

Meine Bewegungen sind weich und wellenförmig wie im Qigong. Sanft, fließend und ohne Kraftaufwand.

Pausen ohne schlechtes Gewissen

Ein ausgelassener Trainingstag ist kein Versagen. Ich darf pausieren, ohne schlechtes Gewissen - und steige ruhig wieder ein. Auch ein oder zwei Tage ohne Training dürfen sein. Meine Routine ist eine Einladung, keine Pflichtprüfung. Ich muss nichts nachholen und gleiche die Pause nicht durch doppelte Belastung aus. Ich beginne wieder so, wie es heute zu mir passt.

Gelassener Fokus · 3 Minuten

Ankommen · Minute 1. Bequem sitzen oder sicher stehen. Füße und Bodenkontakt spüren. Hände ruhen lassen. Kiefer und Schultern lösen. Natürlich atmen. Ich muss jetzt nichts erreichen.

Gelassen aufmerksam · Minute 2. 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.

Weite bewahren · Minute 3. 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.

Sanft in den Tag

Füße und Hände gehören fest zur Morgenroutine. Danach stehen Bewegung und Atemzeit zur Auswahl.

Füße und Hände pflegen und lockern

1. Die Füße bewusst aufstellen und den Bodenkontakt spüren. Füße und Zehen sanft bewegen.
2. Hände pflegen und die Haut geschmeidig halten. Handflächen und Finger sanft massieren.
3. Hände lockern und ausschütteln. Finger behutsam dehnen, strecken und spreizen. Ohne Kraft und angenehm bewegen.

Füße und Hände sind meine wichtigsten Werkzeuge für Stand und Schussgefühl. Ich spüre meinen Stand und bewahre die Geschmeidigkeit beim Lösen. Die Langspannung führt bis ins Nachhalten; die Finger werden nicht bewusst aufgerissen.

Ich pflege meine Füße und Hände. Ich spüre meinen Stand. Ich bleibe geschmeidig im Lösen.

Vor dem Schießen sind die Hände sauber und griffsicher. Pflegeprodukte gut einziehen lassen. Die Routine ergänzt das sportliche Aufwärmen.

Bewegungsritual · etwa 5 Minuten

1. Im Sitzen oder sicheren Stand ankommen und ruhig atmen.
2. Schultern langsam kreisen, Arme locker pendeln lassen. Etwa eine Minute, ohne Schwung zu erzwingen.
3. Füße abrollen und abwechselnd die Fersen heben. Bei Bedarf an einem stabilen Stuhl festhalten.
4. Ein bis zwei Minuten locker auf der Stelle gehen. Bewegungen klein und angenehm halten.
5. Mit wenigen ruhigen Atemzügen abschließen. Ich lasse mir Zeit.

Im Wochenrhythmus

Zusätzlich an mindestens zwei Tagen Kraft üben und regelmäßig Gleichgewicht trainieren. Zum Beispiel Aufstehen vom stabilen Stuhl und Gewichtsverlagerungen neben einer festen Stütze. Deinen Kraftblock im Bogentraining dabei mitrechnen.

Geführte Atemzeit

Sanfter Rhythmus · 5 Minuten

30 Sekunden ankommen: bequem sitzen, Füße spüren, Schultern und Kiefer lösen. Dann 90 Sekunden mit Ansage: vier Sekunden sanft einatmen, sechs Sekunden ausatmen, neun Runden ohne Atempause. Danach drei Minuten still sitzen und frei atmen.

4·7·8 · 5 Minuten

30 Sekunden ankommen. Dann drei geführte Runden: vier Sekunden einatmen, sieben sanft halten, acht langsam ausatmen. Ab 1:27 bis zum Endsignal frei weiteratmen. Wenn der Rhythmus unangenehm wird oder Schwindel auftritt, die Übung unterbrechen und frei weiteratmen.

Stille · freier Timer

Für stille Atemzeit den freien Timer wählen und zum Beispiel fünf Minuten einstellen.

Mit der App üben

In der Morgenroutine unter ?Atemtrainer? eine Variante wählen und ?Atemzeit starten? drücken. Die geführten Varianten dauern je fünf Minuten. Medienlautstärke einschalten und die App sichtbar lassen. Beim Verlassen oder Sperren pausiert der Timer. Am Ende ertönt ein Signal.

Mein Morgenprotokoll

Datum _____ Dauer _____ Min. Ruhe danach _____ / 5

Variante und Beobachtung _____

_____

Zur App ·Die Kunst der Leichtigkeit·

Die Pause zwischen den Passen

Aufmerksamkeit am Bogen

Bevor ich den Bogen anhebe, spüre ich die Füße am Boden und die Hand am Griff. Im Auszug brauche ich Kraft. Dabei kann ich merken, ob ich zugleich den Kiefer festhalte oder den Griff fester fasse, als es nötig ist. Diese Aufmerksamkeit hat für mich etwas Meditatives. Wenn ich in Gedanken schon beim Treffer bin, kehre ich zu dem zurück, was ich gerade tue.

Im Ziel bleibt mein Ablauf vertraut. Ich stehe ruhig im Ziel und gebe mir Zeit, die Spannung zu spüren. Dann gleitet meine Aufmerksamkeit zur Druck-Zug-Linie. Ich werde über die Linie lang. Wenn ich merke, dass ich den Schuss erzwingen will, setze ich ab.

Nach dem letzten Pfeil halte ich nach und senke den Bogen. Ich atme bequem aus und spüre kurz, wo ich noch fest bin. Dann ist die Passe für mich abgeschlossen.

Was davon im Alltag ankommt

Am Bogen nehme ich mir bewusst Zeit, um Aufmerksamkeit und Lockerheit zu üben. Im Alltag gelingt mir das in kleinen Schritten. Nach einem fordernden Kundengespräch bleibe ich vielleicht einen Augenblick sitzen, bevor ich zum nächsten Auftrag übergehe. Beim Essen merke ich manchmal mitten im ersten Bissen, dass ich schon wieder in Gedanken bei der Arbeit bin. Dann kann ich mir für den nächsten Bissen etwas mehr Zeit lassen.

Wenn ich an einem Tag meine Meditation auslasse, ist das in Ordnung. Ich muss sie auch abends nicht nachholen. Wie sich mein Lebensrhythmus verändert, merke ich mit der Zeit. Vielleicht fällt mir irgendwann mitten im Trubel auf, wie fest ich gerade den Kiefer halte. Dann kann ich ihn lockern und weiterarbeiten.

Ich will beim Bogenschießen besser werden, und auch im Beruf will ich gute Arbeit leisten. Gerade wenn viel zusammenkommt, gehört für mich zur persönlichen Entwicklung, dass ich mich konzentriert einsetzen kann und dabei spüre, wann ich anfange, mich unnötig zu verspannen.

Mit der App üben

Unter „Übungen & Wissen“ findest du die Übung, den optionalen Pausenhinweis zum Anhören und das Arbeitsblatt.

Trainingsabschnitte A bis E

In der App unter Bogentraining → Trainieren stehen fünf sichtbare Buttons. Ein Tipp lädt den vollständigen Ablauf mit Timer.

A · Technik & Wahrnehmung · 55 Minuten

B · Kraft & Mentaltraining · 50 Minuten

C · Langspannung & kurzer Kraftblock · 55 Minuten

D · Anwendung auf 25 m · 55 Minuten

E · Mental & meditativ · 25 Minuten

Wähle ein fertiges Programm, einzelne Bausteine oder eine Kombination. Nach „Programm starten“ gibt dir die App zwei Sekunden zum Bereitmachen. Sie sagt jeden Abschnitt an. Bei Druck–Zug, Bogen und Goldfieber folgt ein weiterer Übungshinweis. Über „Aktuelle Ansage anhören“ kannst du die Anweisung wiederholen. Die Zeit umfasst Übung und Pausen.

Trainings-App öffnen

Druck–Zug im Fluss · Langspannung

Im Basisbausteinkasten „Druck–Zug im Fluss · Langspannung“ öffnen. Am sehr leichten Band beginnen. Der Intervalltimer begleitet die Übung mit Ansagen.

Ruhig im Ziel ankommen

Druck und Zug verbunden lassen

Gleichmäßig länger werden · bewusst absetzen

Die Bogenschulter bleibt ruhig ausgerichtet. Das zugseitige Schulterblatt darf sich fein mitbewegen. Bei Ruck, hochwandernder Bogenschulter oder verdrehtem Oberkörper kontrolliert absetzen. Am Bogen vorher „ohne Schuss“ festlegen. Mit offenen Augen, geeignetem eingenocktem Pfeil und sicherem Pfeilfang üben.

Trainings-App öffnen

Goldfieber · den Ablauf wiederholen

In der App „Stopp · Goldfieber trainieren“ öffnen. Der Intervalltimer ist auf drei Wiederholungen eingestellt. Nach jeder Pause beginnt die nächste Runde automatisch.

Ruhig aufbauen

Langspannung nach Gefühl spüren

Kontrolliert absetzen, locker lassen und neu aufbauen

Setze ab, sobald die Langspannung stimmig ist oder der Ablauf stockt. Die Wahrnehmungszeit ist eine Obergrenze. Wenn du früher absetzt, kannst du die Pause starten, sobald der Bogen unten ist. Voreinstellung für die Pause: 30 Sekunden, anpassbar.

Trainings-App öffnen

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?