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 Kraftausdauer - Langspannung

Kraft dient nicht dem Ziehen um jeden Preis, sondern dem ruhigen langen Stehen im Ziel.

Ziel der Einheit

Der Koerper soll lernen, die Druck-Zug-Linie laenger und ruhiger zu halten. Langspannung heisst: stabil, wach, lang, aber nicht hart.

Ausfuehrung

- Aufziehen ruhig und technisch sauber.
- Im Ziel nicht zusammenfallen, sondern lang werden.
- Schulter tief halten, Ruecken wach halten, Griff locker fuehren.
- Bei Zittern oder Druck im Kopf abbrechen, neu aufbauen.

Qualitaetsmerkmal

Ein guter Schuss fuehlt sich so an, als waere der Koerper im Ziel einen Moment laenger geworden.

6-Passen-Training

Passe	Sauber aufgebaut	Langspannung	Follow-through	Bemerkung
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?