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.