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.

Mentaltraining - Fokuswechsel zur Langspannung

Fließender Ablauf: Zielbezug bewahren, entspannt getragen länger werden und nachhalten.

Warum der neue Begriff hilft

Langspannung ist konkret: Der Koerper macht sich lang, die Druck-Zug-Linie wird fuehlbar. Dadurch entsteht ein klarer mentaler Bezugspunkt, der direkt im Koerper spuerbar ist.

Fokuswechsel

Ziel aufnehmen und den Zielbezug bewahren. Die Aufmerksamkeit sanft zur Langspannung führen. Nötige Druck-Zug-Spannung trägt; unnötiges Festhalten lässt nach. Die Bewegung fließt ohne Unterbrechung durch Lösen und Nachhalten.

Videobild im Kopf

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.

Trainingsregel

Wenn der Gedanke haengt, nicht kaempfen. Kurz zurueck zum Atem, dann wieder: Ziel steht - lang werden - Langspannung spuren.

Kurze Kontrolle pro Passe

Passe	Ziel ruhig	Umschalten gelungen	Langspannung gespurt	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

Mein Zauberwort: „länger“

Persönlicher Schussablauf · Präzisierung vom 28.10.2026

1 · Ruhig im Ziel ankommen

Den vertrauten Schuss aufbauen. Bogenhand locker und ruhig im Ziel. Der Blick bleibt zum Ziel gerichtet. Keine bewusste Zielkorrektur nachschieben.

2 · Mein Fokus heißt „länger“

Fließender Ablauf: Der Zielbezug bleibt erhalten, die Aufmerksamkeit gleitet zu „länger“. Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Ohne zusätzliche Prüfpause sanft länger werden.

3 · Erst länger werden, dann lösen

Der Löseimpuls darf erst kommen, wenn ich tatsächlich länger werde. Ich führe die Bewegung weiter und halte nach dem Lösen ruhig nach.

Wenn ich mich verkürze

Kein Löseimpuls. Kontrolliert absetzen und neu aufbauen. Meine Beobachtung: Beim Verkürzen geht meine Reaktion in die andere Richtung.

Mein Merksatz

Im Ziel bleiben. Locker getragen. Fließend länger, lösen, nachhalten.

Rückmeldung nach der Passe

Tatsächlich länger geworden? _____
Erst dann gelöst? _____
Bei Verkürzung abgesetzt? _____
Meine Wahrnehmung: _____

Bei Band- und Kraftübungen ohne Schuss 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.

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?