

Herzlich willkommen zum Webinar des DSB



Bogensport – Trainingsmöglichkeiten in der Praxis für den Breitensport

25. Februar 2021
18:00 – 20:00 Uhr



Oliver Haidn
Bundestrainer Bogen (OK/PK)



Jonathan Vetter
Kadersportler DSB



Lisa Reich
Führungs-Akademie des DOSB



Bogensport

Trainingsmöglichkeiten in der Praxis
für den Breitensport

EINSTIEGSFRAGE

Arbeits
Lu



Grundlegende Unterschiede und Gemeinsamkeiten

BREITENSPORT VERSUS LEISTUNGSSPORT

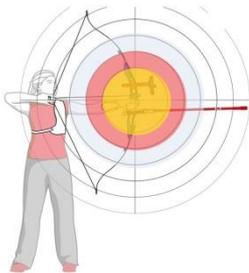




Breitensport



- ✓ Amateursport
- ✓ Spaß und Freizeit
- ✓ Regelmäßiges/ unregelmäßiges Training (und Wettkampf)
- ✓ ...

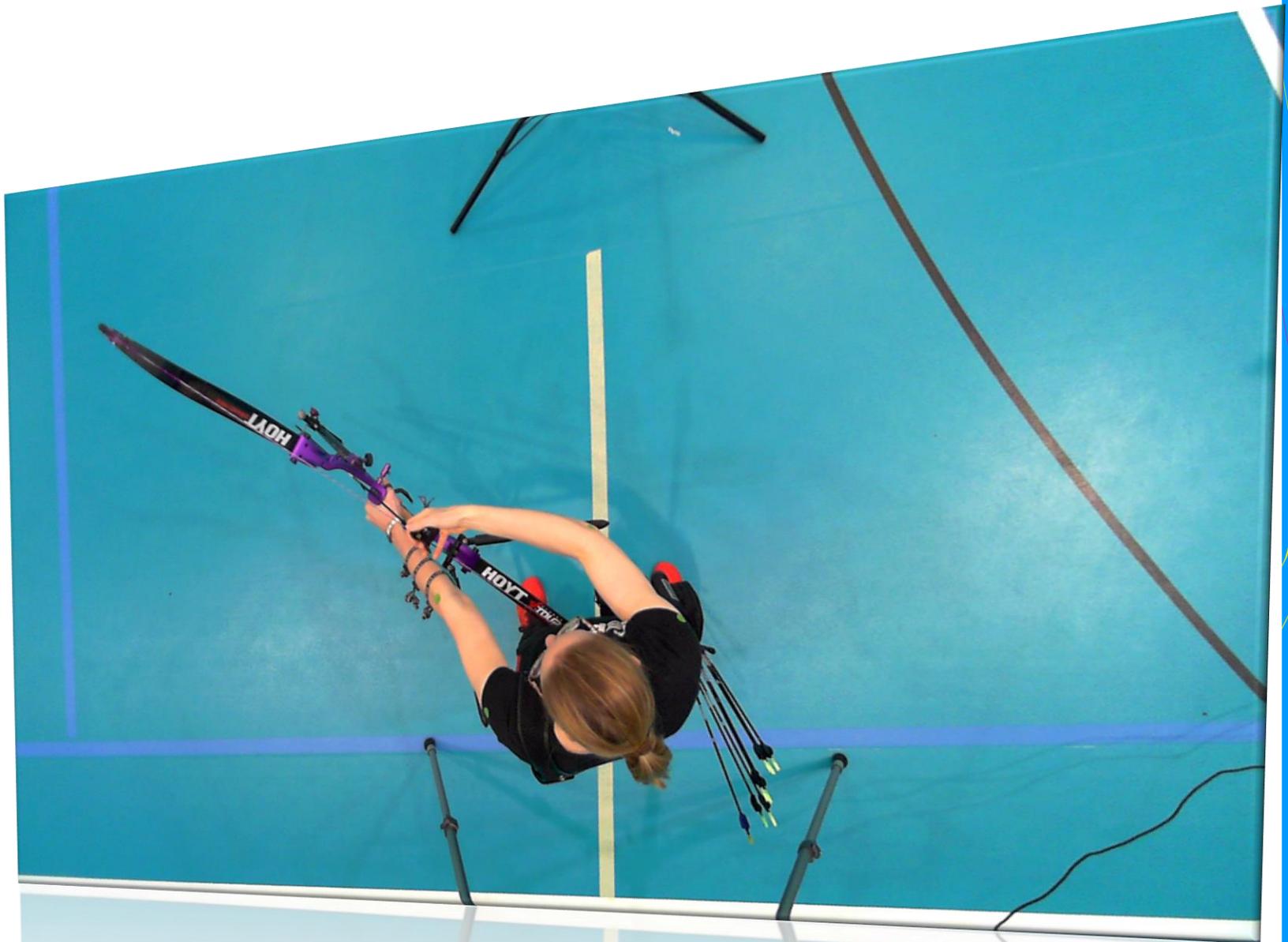


- Kontrolle des Schusses (gutes Gefühl)
- Gute Gruppierungen
- ...

Leistungssport



- ✓ Profisport
- ✓ Leistungsmaximierung
- ✓ Wettkampf und systematisches Training
- ✓ ...

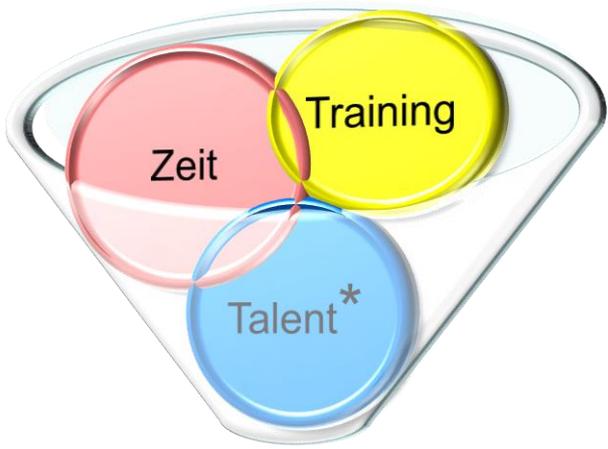


Archery





LTP →

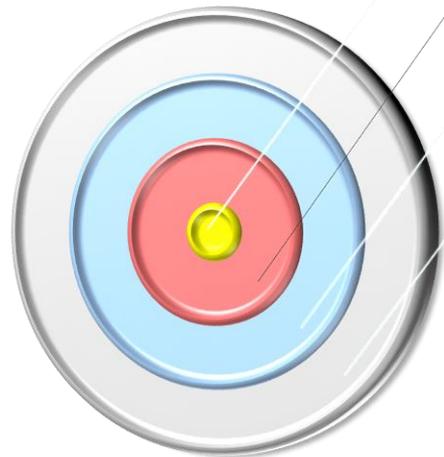


← Trainingsprinzipien

← Bewegungsschatz



Leistung



Spezialtraining			
> 670	> 10	> 1500	> 60.000
> ...			
> 600	3 - 4	> 350	> 15.000
> 560	2 - 3	> 250	> 10.000
	TEn/Wo.	Pf./Wo.	Pf./J.



Achter

Standardprogramme und Trainingsbeispiele

TRAINING



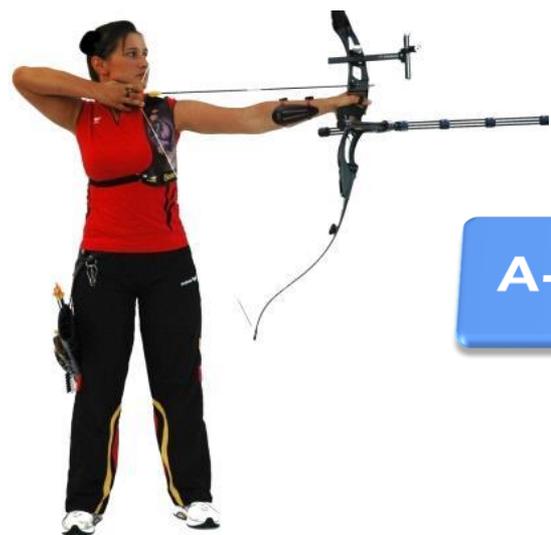
Trainingsvorbereitung für Bogenschützen - Standardprogramm



Trainingsinhalte in der Praxis - Verhältnismäßigkeit

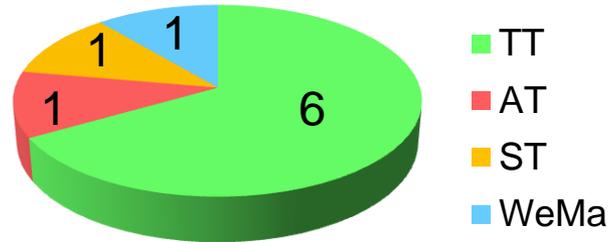
Psychologisches Training

Techniktraining



A-K-Ko-Training

Spezialtraining



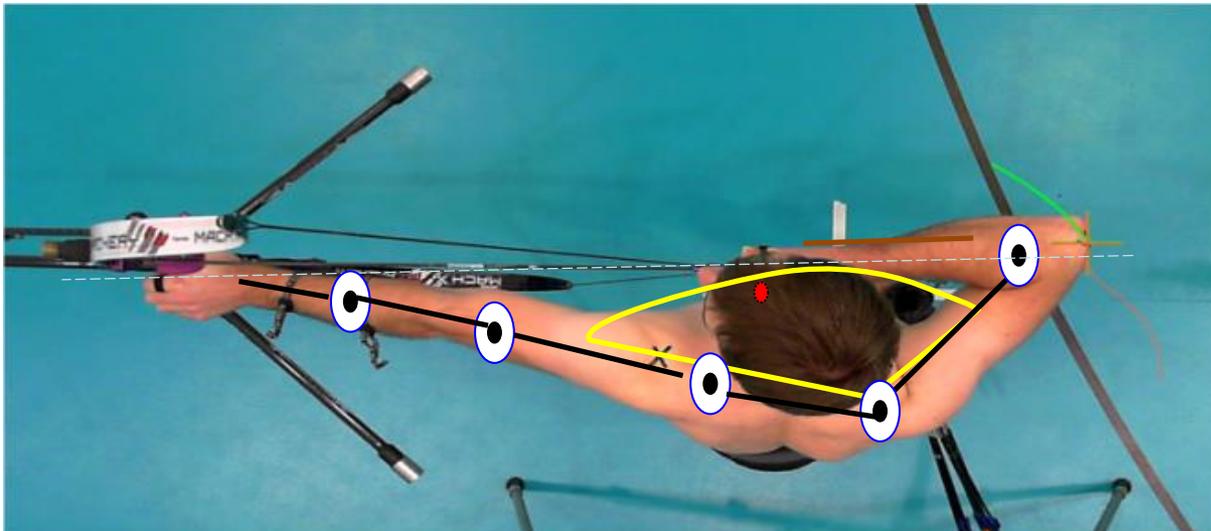
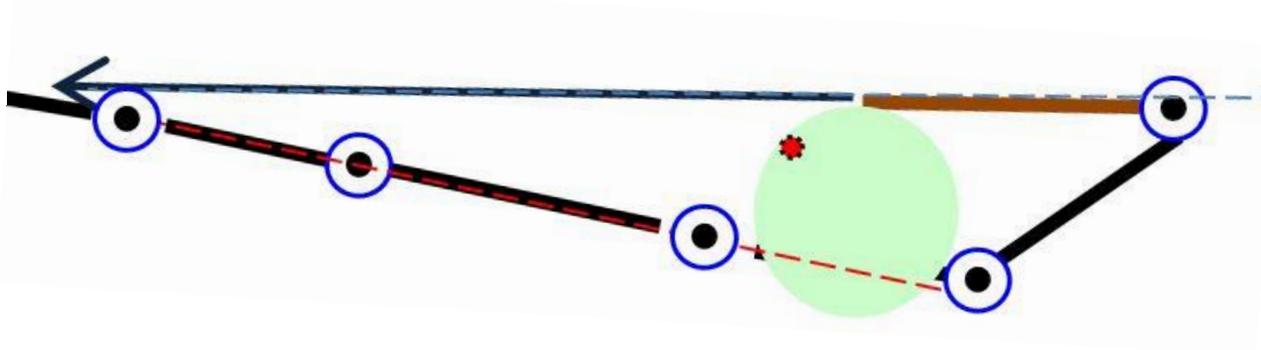
Biomechanik und Beispiele

TECHNIKTRAINING





actio = reactio: Jede Aktion bewirkt eine Reaktion.





Techniktraining

✓ ET & BAT

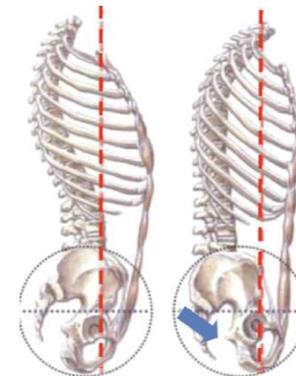
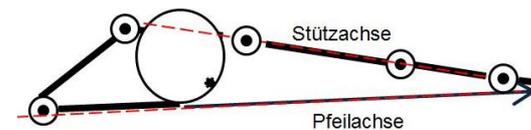
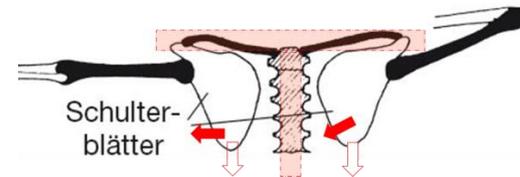
- Vorarbeit
- Kopf
- Linke Seite
- Fluss (8:15-Rhythmus)

✓ Technikdrills

- Bow Release
- Shotmastertraining

Trainer !

Inhaltliche Schwerpunkte



Archery



Beispiele

SPEZIALTRAINING

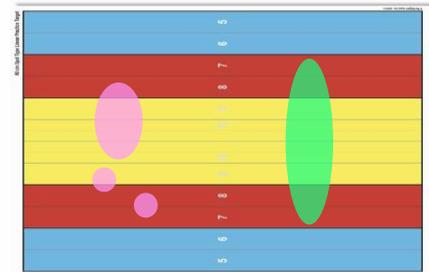
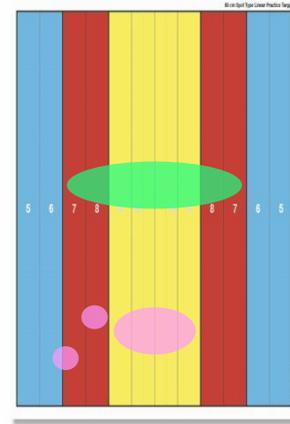






Spezialtraining

- ✓ **Koordinationstraining**
 - Balancetraining
- ✓ **Trefferbildtraining**
 - Streifentraining



Archery



Beispiele

A-K-KO-TRAINING

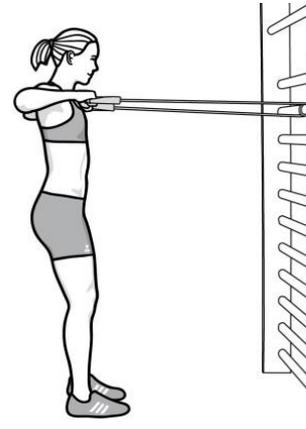
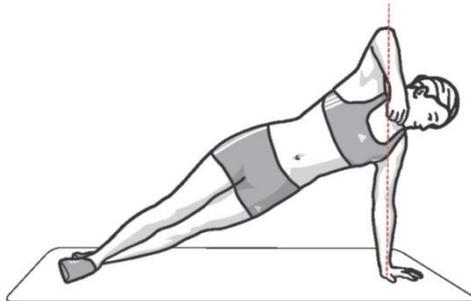




A-K-Ko-Training

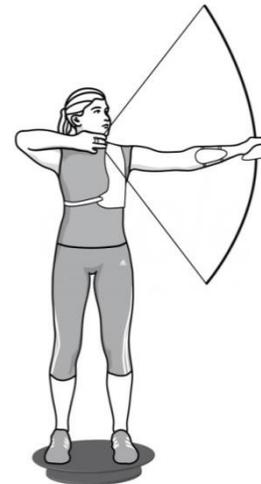
✓ Krafttraining

- Workout
- Seitstütz



✓ Koordination

- Challenge Disk



Wettkampfmanagement

PSYCHOLOGISCHES TRAINING

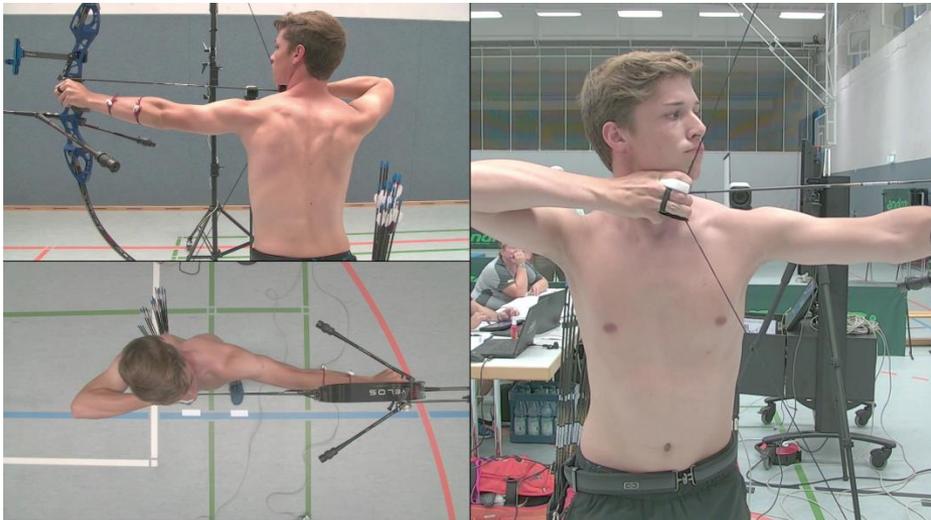




Psychologisches Training

✓ Ideomotorisch-praktisches Training

- Verschriftlichung
- Audio
- Knotenpunkte
- Echtzeit



Beginnend mit dem Stand stelle ich meine Füße links und rechts von der Schießlinie auf den Boden, sodass die Linie parallel liegt. Dabei ist mein vorderer Fuß um ca. 20° aufgedreht. Der Druck meines Körpers liegt dabei satt über die ganze Fußsohle verteilt.

Meine Hüfte steht hierbei im Lot zu meinen beiden Füßen.

Stehe ich nun in einer gewissen Grundspannung aber auch Lockerheit auf der Linie, stelle ich die Spitze meines unteren Wurfarmes auf meinen linken Schuh.

Nun greife ich einen Pfeil aus meinem Köcher. Er liegt locker in meiner Hand und ich führe den Pfeil zwischen Sehne und Bogen hindurch in das Bogenfenster ein. Lege den Pfeil auf die Pfeilaufgabe auf und unter den Klicker. Den Pfeil greife ich nun mit Daumen und Zeigefinger zwischen Nocke und Federn und Nocke den Pfeil zwischen dem oberen und unterem Nockpunkt auf die Sehne ein. Dies verfolge ich visuell. Mein Pfeil ist eingelegt.

Nun hebe ich meinen Bogen ganz leicht von meinem linken Schuh. Nun kippe ich den Bogen durch eine Handgelenkbewegung nach hinten und hebe ihn leicht an bis mein unterer Wurfarm gegen mein Oberschenkel direkt über dem Knie anliegt.

Habe ich nun meinen Bogen in der vorderen Hand, mit allen Fingern umschlossen sicher in Hand, führe ich meinen Zugfinger von leicht vorn und schräg an die Sehne. Ich gleite ab Abschluss der Federn, entlang des Pfeiles an die Sehne bis ich diese berühre und krümme meine Finger.

Die Sehne lege ich in das Tal meines Leders. Die Sehne liegt im Übergang vom ersten und zweiten Fingerglied meines Zeige- und Ringfingers und eine Sehnenbreite hinter dem Übergang von erstem und zweitem Fingerglied meines Mittelfingers. Hierbei blicke ich darauf und spüre die Finger liegen richtig. Meine Finger bilden einen tiefen Hacken. Ich spüre in allen drei Fingern lockere Anspannung. Mein Handgelenk bildet eine Linie mit dem Unterarm und meiner Hand.

Jetzt gebe ich eine ganz leichte Vorspannung auf meine Sehne. Meine Fingerposition verfestigt sich und ich löse den Griff meiner vorderen Hand. Ich platziere meine Bogenhand im Griff, indem ich sie mit dem Uhrzeigersinn drehe und dabei meinen Daumen etwas abpreize. Ich spüre wie sich die Haut in der Handinnenfläche glättet. Durch Druck durch den Daumen in Richtung Scheibe gleitet meine Hand im Griff nach oben rechts. Ich spüre die linke Kante meines Griffs rechts neben meiner Lebenslinie. Ich hebe meinen Kopf mit Blick in Richtung Scheibe.

Indem ich die vordere Schulter in Richtung Scheibe drücke erhöhe ich die Vorspannung und fixiere den Druckpunkt. Mein unterer Wurfarm hebt sich von der Innenseite meines Oberschenkels ab. Ich drehe meine Hüfte parallel zu meinen Füßen und fixiere diese durch Spannung.

Ich spüre wie sich rund um mein Steißbein die Muskeln zusammenziehen. In meinem Bauch spüre ich eine leichte Spannung. Ich halte dieses Gefühl der Spannung und senke meine Bogenschulter tief, in eine lockere Position.

Ich halte diese Position und hebe Bogenhand und Zughand leicht über Scheibenhöhe an. Mein Oberkörper bleibt gerade und stabil und ich halte weiter die Spannung. Durch Druck in Richtung der Scheibe aus der vorderen Schulter spüre ich wie sich der komplette Schultergürtel eindreht und sich mein Bogenarm ausdreht. Ich stehe in einer Linie zur Scheibe. Ich ziehe weiter an und spüre wie sich mein Schulterblatt der Zugseite von der Wirbelsäule löst und sich eindreht. Die Spannung in meiner Bogenschulter erhöht sich und ich beginne mit meiner Zughand eine halbrunde Bewegung von unten Richtung Kinn.

Mein Zugellenbogen rotiert weiter um meinen Körper hinten rein und meine Zughand ankert von unten fest an meinem Kinn. Zugleich senke ich mit zunehmender Spannung in der Bogenschulter mein Visier ins Gold. Mein Bogen steht.

Die Spannung unter meinem Zugschulterblatt bleibt und ich habe das Gefühl als würde sich mein Bogen in die Scheibe bewegen. Beim Klick lösen sich meine Finger von der Sehne. Mein Bogenarm drückt weiter in Richtung Scheibe und mein Zugellenbogen kreisrund nach hinten. Ich blicke starr Richtung Scheibe. Mein Bogen springt nach vorn, in die Scheibe, gerade in die Fingerschlinge und mein Handgelenk knickt ab. Ich spüre dass mein Ellenbogen am Anschlag ist und mein Rücken zu. Ich sehe meinen Pfeil in der 10 einschlagen.

Ich kippe mein Handgelenk zurück zu mir und führe meinen Bogenarm zurück zu meinem Körper während sich meine Zughand wieder in eine neutrale Haltung begibt. Ich stelle meine Wurfarmspitze auf meinem Schuh ab und beginne von neuem.



ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK



FRAGEN

