

Hinweise zur Wiederaufnahme des Training

Nachdem für die Ausübung von Sport Lockerungen verabschiedet worden sind, sollten wir zur Vermeidung von Verletzungen und zu einem schnellen Erreichen des Trainingsstandes vom Herbst vergangenen Jahres ein paar Regeln beachten.

Vor dem Bogenschießen kommen Lockerungs-, Koordinations- und in einem gewissen Umfang Kraftübungen. Letztere dienen dazu, den Bogen wieder handhaben zu können und stellen kein Krafttraining im engeren Sinn dar. Dieses soll immer nach dem Schießen erfolgen.

Bei Lockerungs- und Koordinationsübungen immer nur soweit gehen, wie eine schmerzfreie Bewegung möglich ist. Bitte geht nicht über die Schmerzgrenze hinaus oder überwindet mit Gewalt eine gefühlte Sperre.

Bogenschießen ist eine Kraft-Ausdauer-Sportart. Das bedeutet im Training viele Wiederholungen und wenig Belastung (Kraftaufwand). Wer also bei einer Übung Schwierigkeiten hat, sollte diese so viel wie möglich wiederholen, bis der gewünschte Erfolg eintritt.

Daher solltet ihr mit Übungen ohne Hilfsmittel beginnen, also noch kein Theraband, Handhantel ö.ä.. Es reicht, die einzelnen Übungen und Elemente des Schussaufbaus zunächst mit Eigengewicht auszuführen.

Die Anzahl der Wiederholungen hängt von der eintretenden Ermüdung ab. Wenn diese spürbar wird (das ist meistens mit einem veränderten Bewegungsablauf bzw. Bewegungsgefühl verbunden), hört bitte mit der Übung (oder dem Training) auf. Der Grund hierfür liegt darin, dass die zuletzt ausgeführten Bewegungsabläufe im Gehirn abgespeichert werden, und bei einem neuen Training abgerufen werden. So ist es für das Training wesentlich effizienter, einen klar abgespeicherten, funktionierenden Bewegungsablauf neu abzurufen und hierauf durch Wiederholungen im regenerierten Zustand aufzubauen. Ihr kennt diese Situation sicherlich selbst, wenn ihr viele (zu viele) Pfeile geschossen habt, und beim nächsten Training lange Zeit und viele Pfeile zum Einschießen braucht.

Nach meiner Erfahrung ist es erfolgreicher, ein Training nach wenigen Pfeilen, die gut und gleichmäßig im wiederholten Bewegungsablauf sind, zu beenden, und auf diesem Stand das nächste Training zu beginnen. Damit lässt sich die Anzahl der gelungenen Schüsse schnell steigern

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der, dass ihr Euch nicht beim Training unter Erfolgsdruck setzt. Gedanken wie, „ich muss das jetzt schaffen“, „ich muss mindestens 80 Pfeile schießen“, „obwohl ich geistig abgelenkt bin, muss ich jetzt hier durch“, „ich habe das doch schon geschafft“ helfen beim Neuaufbau des Trainings gar nicht. Vielmehr verhindern solche Gedanken einen klaren und koordinierten Bewegungsablauf. Gleiches gilt für körperliche und geistige Anspannung zu Beginn des Trainings. Baut diese Spannungen ab, lasst eure Wut raus und beginnt dann entspannt mit Lockerungsübungen.

Ihr solltet beim Training auch grundsätzlich darauf achten, Bewegungen, Muskelanspannungen und die flüssige Koordination wahrzunehmen. Achtet darauf, dass nur die notwendigen Muskeln unter Anspannung stehen, nicht relevante Partien wie Oberarm (Zugarm) oder Unterarm (Bogenarm) sollten entspannt sein. Dasselbe gilt auch für euer Zielaug. Schaut locker auf euer Ziel und beobachtet dabei nicht eure Bewegungsausführung mit den Augen.

Womit anfangen?

1. Der lotrechte Stand als Ausgangsbasis:

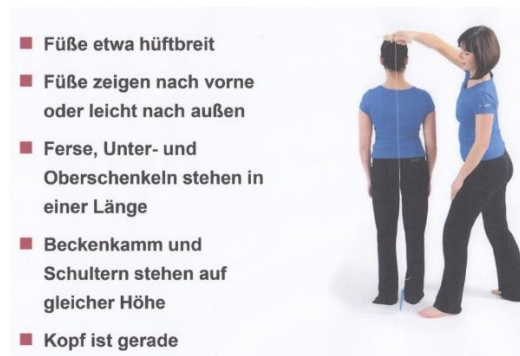
Eigenwahrnehmung, Aufwärmen und Mobilisation für Bogenschießen

- Eigenwahrnehmungen

Als Vorbereitung für Aufwärmübungen und Mobilisation bzw. Koordination kommt die Eigenwahrnehmung von bestimmten Positionen und der alltäglichen Körperhaltung in Betracht.

Der korrekte Stand:

Ist elementare Grundlage für das Bogenschießen. Zunächst geht es darum, vorhandene alltägliche Fehlhaltungen zu korrigieren. Dieses betrifft die gesamte Körperlänge von Kopf bis Fuß. Bei einer Betrachtung von hinten(a) soll die Längsachse genau über der Wirbelsäule verlaufen, bei seitlicher Betrachtung (b) sollen, Ohr, Schulterkopf, Hüfte, Knie, Sprunggelenk im Lot stehen.



(a)



(b)

Die häufigsten Fehlerquellen aus der alltäglichen Haltung sind:

- Kopf und Hals werden nach vorne / schräg unten geschoben (smartphone-Haltung);
- Schulterköpfe hängen nach vorne; der Brustmuskel ist verkürzt.

Um die Schulterposition einnehmen zu können, müsst Ihr schon leichte Bewegungen an den Schulterblättern vornehmen und mit dem Brustmuskel arbeiten. Das geschieht durch das Zusammenziehen der Schulterblätter, wobei gleichzeitig der Brustmuskel gedehnt wird.

Achtet auf das Zurückschieben des Kinns, sodass die Nackenmuskulatur nahezu senkrecht steht.

Um die gerade Linie im Rücken und die parallele Hüftstellung zu erreichen, müsst Ihr Euer Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen:

-schließt eure Augen und führt den Spann eines Fußes kurz hinter die Wade des anderen Beins. Mit geschlossenen Augen den Fuß wieder hinstellen. Überprüfen: Hat sich die gefühlte Gewichtsverteilung geändert?

Unebenheiten Boden können zu einer schiefen Hüftposition führen. Der Ausgleich wird nicht über die Hüfte, sondern über die Position der Knie herbeigeführt:

- Augen schließen und eine leichte Kniebeuge ausführen, dann entspannt ohne durchgedrückte Knie hinstellen, Augen öffnen.

Erste Übungen aus dem lotrechten Stand.

- Kopf jeweils zur Seite drehen (nur soweit wie es geht) jede Seite 15 x
- Sog. chicken: Kinn nach vorne schieben, dann seitlich:

• Vor- und Zurückschieben (Gleiten) der gesamten Halswirbelsäule



- Unterarme 90° anwinkeln, abwechselnd einen Arm nach vorne schieben, den anderen nach hinten. Dabei nicht die Schultern hochziehen. Die beiden Ellenbögen bleiben immer auf einer Höhe! 20 x je Arm nach vorne bzw nach hinten.

- Schulter kreisen: Arme hängen lassen, -> vorne -> hoch -> nach hinten -> runter -> nach vorne 15 x
- Lotrechter Stand, Kinn zurück schieben, Arme entspannt hängen lassen, Schulterblätter zusammen ziehen und dabei die Daumen nach aussen drehen. 15 x
- Rotation der Arme: Wer sein Gleichgewichtssinn mit trainieren will, stellt dabei die Füße eng zusammen und schließt die Augen.



Zu Beginn reicht der normale Stand. Schulterblätter zusammen ziehen und dann die gestreckten Arme anheben. Anzahl 10 x

- Fingerspitzen auf das Schlüsselbein stellen und dann die Ellenbogen nach vorn und hinten bewegen.
- Lotrechter Stand, die Adduktoren leicht zusammenpressen, um die Hüfte zu fixieren. Beide Arme nach oben strecken und den Oberkörper drehen. Hüften bleiben dabei stehen.
- Ausfallschritt: ein Bein gebeugt etwas nach vorne stellen, das nach hinten strecken. Die Hüfte des gesteckten Beins leicht federnd nach unten drücken. Jede Seite 3 x
- Arme zur Seite strecken und über die Schulterblätter halten. Die Handgelenke zeigen entspannt nach unten. Die Handinnenflächen über den Unterarm nach vorne drehen und zurück Es soll sich nur der Unterarm bewegen Dauer 5 - 8 Sekunden, 3 Wiederholungen.

Für die Rumpfmuskulatur:

Aufrecht auf einem Stuhl mit Lehne sitzen, den Bauchnabel nach innen ziehen und den gesamten Rücken gegen die Lehne pressen. Dabei normal weiter atmen.

Schussaufbau beim Bogenschießen

1. Beim Stand Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilen (*Augen schließen, ein Fuß kurz hinter der Wade des anderen Beins einhaken, wieder ! bei noch geschlossenen Augen ! hinstellen und Augen öffnen*)
2. Lotrechten Stand einnehmen (*Ohren, Schulterkopf (= Aussenende der Schulter), Hüfte, Knie stehen in einer geraden Linie untereinander, Kinn etwas zurücknehmen sodass die Halswirbelsäule in etwa mittig positioniert ist und nicht in den hinteren Teil des Kopfes führt*)
3. Hüften nach vorne ziehen und mit leichtem Zusammenpressen der Oberschenkel (innen) stabilisieren. Gegebenenfalls das Gewicht auf den Fußballen leicht nach vorne verlagern (*dabei Ferse entlasten, leicht anheben, es fängt an, leicht in der Wade zu ziehen*)
4. Handballen am Daumen der Bogenhand in den Griff legen (simulieren), ebenso den Griff in die Sehne..
5. Schulterblätter leicht zurück nehmen, Bogenarm strecken und Richtung Ziel ausrichten. (*Das Schulterblatt des Bogenarms soll dicht am Rücken anliegen und zur Wirbelsäule zeigen. Keine Auswölbung nach hinten sichtbar oder zu ertasten*)
6. Zugarmschulter rund machen und mit passender Vorspannung in die Sehne greifen und das Schulterblatt des Zugarms soweit zur Wirbelsäule ziehen, bis der Brustgürtel zur Seite und nicht mehr schräg Richtung Scheibe zeigt(*Die Vorspannung soll so weit gehen, dass das Schulterblatt des Bogenarms dort bleibt wo es ist. Keine Drehung der Brustseite in Richtung Ziel!! Der Grad der Vorspannung hängt von der jeweiligen Beweglichkeit ab*)
7. Bogen mit geradem Arm anheben, bis beide Hände in Nasenhöhe sind (*darauf achten, dass beide Hände gleich hoch sind, noch nicht an der Sehne ziehen*)
8. Beide Schlüsselbeine nach unten drücken, Griff in Bogenschale kontrollieren und Arme entspannen (*Bei der Griffkontrolle mit dem Zielauge die Sehne deckungsgleich auf den Pfeil legen*)
9. Sehne über die Rückenmuskulatur zum Ankerpunkt ziehen und mit zunehmenden Zug mit dem Bogenarm den Druck in den Griff Richtung Ziel erhöhen(*im Kopf den Satz sagen: rechtes bzw linkes Schulterblatt zur Wirbelsäule ziehen, danach mit der Bewegung beginnen. Dabei soll die Zughand parallel zum Oberarm des Bogenarms mittig unter das Kinn gezogen werden. Je weiter die Hand zum Kinn kommt, umso mehr nimmt der Druck in den Bogengriff zu., indem Ihr das Schulterblatt des Bogenarms ebenfalls weiter zur Wirbelsäule zieht.*)

10. Zeigefinger der Zughand in voller Länge unter dem Kieferknochen positionieren (*dabei entsteht das Gefühl, der Ellenbogen des Zugarms würde in den Himmel zeigen*)
11. Ellenbogen des Bogenarms kontrollieren, Ziel korrigieren, Zughandfinger entspannen, beide Schulterblätter zusammen ziehen und die Zughand entspannen und nach hinten ziehen. Die entspannten Finger öffnen sich dabei.

Diesen Ablauf einstudieren und ohne Bogen, Theraband oder Gewicht durchführen.

Wenn die Einzelheiten sitzen, kann der Schussaufbau in 4 Stufen ausgeführt werden:

1. Griff in Bogen und Sehne, Vorspannung aufnehmen, den Blick auf das Ziel richten (und mit den Augen dort bleiben.)
2. Bogen aufnehmen, Zughand und Bogenhand parallel ausrichten, Schultern herunterdrücken, den Daumen der Bogenhand in die Blicklinie des Zielauges stellen
3. Zughand aus der Vorspannung über das Schulterblatt nach hinten ziehen. Dabei das Schulterblatt des Bogenarms weiter zur Wirbelsäule ziehen, Ankern.
4. Finger entspannen und Zughand über das Schulterblatt nach hinten ziehen.

Diese Übungen könnt Ihr nach und nach mit dem Theraband als kompletten Schuss ausführen. Denkt euch eine Linie, z.B. Teppichkante, auf der das Band dann landen soll. Wenn Ihr alles richtig macht, geht das auch. Mögliche Fehler, Rechtshandschütze: Band landet rechts neben der Linie; die Schultern sind spätestens beim Lösen zusammen gefallen Gründe: Abknicken in der Hüfte (Po geht nach hinten), Brust zeigt etwas zur Scheibe, linke Hüfte geht leicht nach hinten, Kopf wandert Richtung Pfeil

Band landet links neben der Linie: Ihr seid ins Hohlkreuz gefallen, fehlende Körperspannung

Wenn das klappt, könnt Ihr das ganze bis zum angedeuteten Vollauszug mit Eurem Bogen machen.

Viel Spaß beim üben, wenn Ihr Fragen habt, könnt Ihr mich über die whats app Gruppe kontaktieren.