



Mühelos

Thema	Techniktraining
Schwerpunkt	Müheloser Schussablauf
Zielgruppe	Anfänger Level 1
Voraussetzung	Schussablauf beherrschen und Level 1 Training erfolgreich abgeschlossen haben
Ziele	Das Implementieren einer flüssigen Sequenz des Schiessens mit einem Minimum von Spannung welcher Art auch.
Inhalte	Gefühl Schussablauf mit Zeitrhythmus
Vorbereitung	Scheibe ohne Auflage
Ort, Zeit	
Trainer/Begleiter	
Teilnehmer
Feedback
Notizen
Verbesserungen

MÜHELOS

Beispiel einer Trainingseinheit

Aufwärmprogramm (Siehe Beilage- Aufwärmprogramm Kader ÖBSV 2004)
Aufwärmen Visualisierung – Schiessen zum Aufwärmen am wenigstens

12 Pfeile

Ziel

Das Implementieren einer flüssigen Sequenz des Schiessens mit einem Minimum von Spannung welche Art auch. Eine ausgeglichene Mühe hilft viel. Kontrollieren sie sich selber. Sie können einige Teile des Turniers simulieren, um sich damit vertraut zu machen.

Abwechselnd: Gespannter Schuss / entspannter Schuss

Der Schütze schießt abwechselnd 1 Pfeil mit einem Spannungsfeld im Körper und ein 1 Pfeil mit einem Teil des Körpers entspannt.

Vorteilhaft ist das Aufschreiben der Ringzahlen von gespanntem und entspanntem Schuss auf verschiedene Zettel.

Empfehlenswert sind (7) unterschiedliche Teile Schützens Körpers:

- | | | |
|---|---------------------------------------|------------------|
| • Gesicht und Genick | 1 Pfeil mit und 1 Pfeil ohne Spannung | 18 Pfeile |
| • Sehnenarm | 1 Pfeil mit und 1 Pfeil ohne Spannung | 18 Pfeile |
| • Bogenarm | 1 Pfeil mit und 1 Pfeil ohne Spannung | 18 Pfeile |
| • Brust & Bauch | 1 Pfeil mit und 1 Pfeil ohne Spannung | 18 Pfeile |
| • Rücken | 1 Pfeil mit und 1 Pfeil ohne Spannung | 18 Pfeil |
| • Hüfte, unterer Bauchbereich & Hintern | 1 Pfeil mit und 1 Pfeil ohne Spannung | 18 Pfeile |
| • Oberschenkel | 1 Pfeil mit und 1 Pfeil ohne Spannung | 18 Pfeile |

Anzustreben ist die Erfahrung von einer ganz umfassende Spannung und einer allgemeinen Entspannung beim Schuss. Während dieser Übungen achtet der Schütze mehr auf die einfachen und fließenden Bewegungen seines Schusses, gerade zwischen zwei Schussabfolgen. Gebrauche shoot-off Pfeile vor den Übungen.

1 Pfeil mit und 1 Pfeil ohne Spannung **18 Pfeile**

Volumen: 12 Aufwärm Pfeile + 124 Pfeile für den Übungen = **136 Pfeile**

Die oben genannte Anzahl von Pfeilen kann unterschiedlich sein bezüglich von Tuning.