



Das Nachhalten

Thema	Techniktraining
Schwerpunkt	Das Nachhalten
Zielgruppe	Anfänger Level 1
Voraussetzung	Etappe 1-2-3-4-5 (Stand-Griff-Fingerposition/Sehne Hand - Vorspannung - Bogen heben - Schulter Positionierung – Vollauszug - Sehnen raum – Ankerpunkt - Koordinierte Druck-Zugbewegung – Zielen -Lösen)
Ziele	Die im Lösen des Schusses frei werdende Energie soll durch das Nachhalten in einen gezielten und harmonischen Bewegungsablauf – ohne Querreflexe in Körper und Gerät – umgesetzt werden.
Inhalte	
Vorbereitung	Scheibe mit und ohne Auflage, Gitternetz, Video
Ort, Zeit Trainer/Begleiter	
Teilnehmer
Feedback
Notizen
Verbesserungen

Ausführphase Visiereinstellung

Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

Ausführungsphase - ÖBSV

Eine Technikbeschreibung kann nur ganzheitlich, d.h. unter Einbeziehung verschiedensten Modelle, erfolgen. Auf dieser Grundlage wird in Anlehnung an den Bundestrainern eine Bewegungsanalyse auf funktionelle Basis erstellt von Erfahrungen sowohl National und International.

Obwohl schon vieles ausführlich über den Schussablauf und deren Phasen geschrieben wurde, teilen wir als Bundestrainer den Schussablauf in 3 Phasen. Grund und Ziel ist, dass am Ende der Schütze seinen Schussablauf aufstellt (in den Level 2 Phase), wobei für jede Phase ein Stichwort zu suchen ist (nicht mehr wie 5 und nicht weniger wie 3).

Unter Ausführungsphase bezeichnen wir den zeitlichen Abschnitt nach den Ankern und vor dem Lösen als Folge der Druck – Zug Bewegung (eine kontinuierliche Spannungserhöhung) mit der Folge des Freigeben des Schusses durch Entspannen der Fingerbeugemuskelatur (das Lösen) und den zeitlichen Abschnitt vom Lösen des Schusses und dem Herabnehmen des Bogens.

Die Ausführungsphase wird eingeleitet durch:

- die koordinierte Druck – Zug Bewegung
- das Lösen
- das Nachhalten
- herabnehmen des Bogens
- entspannen

NACHHALTEN

Das Nachhalten bezeichnet den Abschnitt zwischen dem Lösen des Schusses und dem Herabnehmen des Bogens.

Die im Lösen des Schusses frei werdende Energie soll durch das Nachhalten in einen gezielten und harmonischen Bewegungsablauf – ohne Querreflexe in Körper und Gerät – umgesetzt werden.

Der Bogenarm bleibt dabei gerade und auf Schulterhöhe fixiert.

Zusammenfassend sollte durch das Nachhalten die Restspannung im Schultergürtel, Zug – und Bogenarm erfüllt werden, die Grundspannung im Körper aufrechterhalten, die Kopfstellung beibehalten und der Blick auf das Ziel fixiert bleiben (nachzielen).

Psychologisch - kognitiv dient das Nachhalten der Entspannung und der Analyse. Der Schütze bewertet Teilelemente der Bewegung (z.B. Vorarbeit oder Lösen) oder der Gesamtablauf (z.B. hinsichtlich Zeitmuster oder Krafteinsatz). Gleichzeitig dient das Nachhalten bereits der mentalen Vorbereitung auf den nächsten Schuss.



Ausführphase Visiereinstellung Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

Spezielle Trainingsmethoden zur Schulung des Nachhaltens

Technikelement	Methodische Hilfsmittel	Methodische Reihung	Anmerkung
-Ausschwingen des Bogens	-Gitternetz am Spiegel	-Exakte Wiederholung	-Beobachtung des Kurvenverlaufes der Wurfarme
-Nachhalten	-Video	-Bewusste Verlängerung dieser Phase	-Bewusstes Absetzen des Bogens -Kontrolle einzelner Elemente (z.B. Zughand)
-Bogenreflex	-Trainer	-Später Blind	-Der Bogen wird am unteren Teil des Griffstückes aufgefangen

NACHHALTEN

Beispiel einer Trainingseinheit:

1. Aufwärmprogramm (Siehe Beilage- Aufwärmprogramm Kader ÖBSV 2001)-
2. Aufwärmen Visualisierung - Aufwärmen durch Schießen am wenigstens

11 Pfeile

Zweck: Das Beherrschen, dass der Finger die Sehne verlässt, ohne mentale, visuelle und physische Änderungen.

Anmerkung: Nur „Finger Schützen“ haben eine leichte physische Änderung in den Spannungshöhe der Fingermuskulatur.

1. Nachhalten Simulierung:

Recurve Schütze: Mit dem „Sehnen“ Finger halten sie einen ihrer „Bogen“ Finger

Compound Schütze: Mit dem Release halte sie einen Stab/Stock. Halte den Stab mit der Bogenhand und den Trigger in der Sehnenhand.

Für beide Typen:

Hebe sie beide Vorderarme auf Höhe der Kehle. Beide Arme sollten jetzt horizontal und in Linie sein. Ziehe mit den Rückenmuskeln die Hand an wie oben beschrieben. Drehen sie den Kopf nach der Scheibe, erhöhen die das Ziehen an ihrem Arm, um den Vollauszug zu simulieren (siehe Bild #2). Bewegen sie die Augen zum Spiegel, der Spiegel ist ganz nah am Gesicht. Beobachten sie mit dem unteren Teil des Auges, kontrolliere sie die Impassivität der Augen während der Simulation des Lösens. Es sollte keinen Schwierigkeiten bereiten.

12 Wiederholungen

2. Die gleiche Übung während sie auf eine kurze Entfernung (6m) schießen.

12 Pfeile

3. Schießen sie auf einen leeren Dämpfer in einer Entfernung (Indoor 18m - Outdoor 70m)

12 Pfeile

4. Schießen sie auf eine ausgeschnittene Auflage (bis zum 6er Ring) 6 Pfeile per ausgeschnittener Auflage

36 Pfeile

5. Schießen sie auf eine normale Auflage

15 Pfeile

Volumen: 12 Pfeile Aufwärmen + 65 Pfeile über die Übungen = **77 Pfeile**

Ausführphase Visiereinstellung

Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

physische Aktivitäten durch für 2-3 Sekunden nach den Klickergerausch.

8. Schiessen sie mit einem Klicker, aber wie in Punkt 7 auf eine ausgeschnittene Auflage.
(5er Ringzone) auf 5 Auflagen und 7 Pfeile per Auflage = **35 Pfeile**
9. Schiessen sie mit einen Klicker, aber wie oben auf eine normale Auflage **18 Pfeile**

B. Compound Schütze:

Zwei Scheibe Übung.

Setzen sie zwei Scheibe auf.

- Eine gerade vor ihnen – genannt die „SCHIESS“ Scheibe
- Die andere Scheibe ungefähr 3 Scheibenbreite weg nach rechts (für Rechtsschütze) – genannt die „ZIEL“ Scheibe

1. Beim Vollauszug zielen sie auf die „SCHIESS“ Scheibe, dann bewegen sie die Augen, NICHT aber das Visier auf nach die „ZIEL“ Scheibe rechts von ihnen. Fokussieren, visualisieren und auch mental die „ZIEL“ Scheibe. Nehmen sie das Release und lösen sie. Anzustreben ist ein impassives Zielen. (Visueller und mentaler Fokus). **24 Pfeile**

2. Rücke die ZIEL und SCHIESS Scheibe näher zusammen.

3. Rücke die ZIEL und SCHIESS Scheibe weiter näher zusammen.

4. Rücke die ZIEL und SCHIESS Scheibe weiter näher zusammen.
Mache mindestens Phasen, dass die ZIEL und SCHIESS Scheibe nebeneinander stehen.
24 Pfeil pro Phase = 72 Pfeile

Anmerkung: Da kommt eine Phase, bei der sie die „ZIEL“ Scheibe durch das Mittelstück nicht sehen können. Vergessen sie diese Phase.

5. Bei diesem Punkt haben sie entweder die zwei Scheiben nebeneinander stehen oder eine Scheibe mit einen Dutch Target, wobei man auf den einen Spot zielt und aber auf den anderen Spot schießt. **24 Pfeile**

6. Zielen und schießen sie auf die gleiche Auflage oder Spot **24 Pfeile**

Volumen: 12 Pfeile Aufwärmen + 132.133 Pfeile über den Übungen = +/- **143-144 Pfeile** für die ganze Übung

Beispiel 1



Beispiel 2



Beispiel 3

