



Pfeil fühlen Sequenz

Thema	Techniktraining
Schwerpunkt	
Zielgruppe	Anfänger Level 1
Voraussetzung	Schussablauf beherrschen
Ziele	Identifiziere alle GEFÜHLE beim Schussablauf
Inhalte	Wissensvermittlung: Muskulatur Hand, Arme, Beine, Rumpf Stationsbetrieb zur Vermittlung diverser Techniken
Vorbereitung	
Ort, Zeit Trainer/Begleiter	
Teilnehmer
Feedback
Notizen
Verbesserungen

„EIN PFEIL“ FÜHLEN SEQUENZ

Beispiel einer Trainingseinheit:

Aufwärmprogramm (Siehe Beilage- Aufwärmprogramm Kader ÖBSV 2004)
Aufwärmen Visualisierung – Aufwärmen durch das Schießen am wenigstens **12 Pfeile**

„EIN PFEIL“ FÜHLEN SEQUENZ

Ziel: Identifiziere alle GEFÜHLE beim Schussablauf durch:

A. Physische Gefühle

1. Augen sind geschlossen
Der Schütze schießt auf kurze Entfernung (z.B. 5m) und sollte mit geschlossenen Augen seine GEFÜHLE während des Schussablaufes von Anfang bis Ende identifizieren.

Vorarbeit - Ausführungsphase - Exekution. **30 Pfeile**
Fortsetzung der Übung auf eine beliebige Entfernung

2. Während des Schießens langsamer als normal („Slow Motion“) **30 Pfeile**

3. Während des Schießens aber schneller als normal **30 Pfeile**

4. Während des Schießens in normalem Tempo **30 Pfeile**

Der Schütze sollte seine Gefühle während des Schiessens danach aufschreiben. Nach dem stufenweisen Aufbau des Schussablaufes speichert der Schütze (und sie als persönlicher Trainer) es in einen Computer, sodass zukünftige Änderungen mit Datum aufbewahrt bleiben.

B. Psychologische Gefühle:

1. Schieße **25 Pfeile** um die psychologischen Gefühle zu identifizieren, die der Schütze bei einer fließenden und ergonomisch perfekten „Ein Pfeilsequenz“ hat.

Volumen: 12 Pfeile zum Aufwärmen + 145 Pfeile für die ganze Übungen ergibt **157 Pfeile** für die ganze Sequenz.