



Voraussetzung Ausbildung Schütze

1. Augen Dominanz

Wie man die Augen Dominanz bestimmt.

Bevor ein Schütze überhaupt anfängt die Phasen des Bogenschießen erlernt, ist es sehr wichtig, zu entscheiden welche Hand den Bogen halten sollte und welche die Sehne zieht. Da es sowohl rechtshändige und linkshändige Menschen gibt, gibt es auch links und rechtshändige Bögen. Aber was entscheidet, ob der Schütze ein links- oder rechtshändiger Schütze wird?

Die Antwort dazu liefert die Augen Dominanz.

Ein Person, die eine rechts Augen Dominanz hat, sollte den Bogen in der linken Hand halten und mit der rechten die Sehne ziehen. Umgekehrt gilt das für die Links Augen Dominanz. Der Grund besteht darin, dass das dominante Auge über den Pfeil zielt soll.

Wie bestimmt Mann die Augen Dominanz?

Wie auf dem Bild zu sehen ist, hält der Schütze beide Arme gestreckt vom Körper so weg, dass er durch das durch die Hände geformte Loch ein Objekt (Auflage auf der Scheibe) fixiert. Dann bewegt er die Hände langsam bis zu seinem Gesicht und fixiert immer das Objekt. Das durch die Hände geformte Loch sollte jetzt über seinem Zielauge zu liegen kommen. Das ist das dominante Auge, mit dem der Schütze das Zielen kontrolliert.

Eine andere schnelle Art das dominante Auge zu bestimmen besteht darin, dass der Schütze mit beiden offenen Augen den Zeigefinger auf ein Objekt richtet. Danach wird ein Auge geschlossen. Bewegt sich der Finger vom Objekt weg, dann ist das geschlossene Auge das dominante Auge. Wenn nicht, so ist das geöffnete Auge das dominante Auge. Zur Sicherheit mache dazu die Kontrolle

In besonderen Fällen kann es geschehen, dass eine Person rechtshändig ist, aber links Augendominanz hat, oder andersrum. In diesem Falle, überprüft der Coach die Koordination und Kraft der betroffenen Person, um zu entscheiden, ob sie rechts oder linkshändig schießt.

2. Verbesserung der Bewegungsregulation

Bewegungsregulation ist die motorische Komponente der Handlungsregulation und bezeichnet in erster Linie die Innensicht (das Erleben und innere Beeinflussung) des Bewegungsablaufes (vgl. Hahn 1996,37) -(Schussablauf)

Insbesondere durch Training von Bewegungswahrnehmungen und –Vorstellungen (z.B. im mentalen Training) können die Ausführung und Koordination von Bewegungsabläufen verbessert, aber auch Fehler eliminiert werden. Dies führt insgesamt zu einer stabileren Schiesstechnik, auch bei variablen inneren (z.B. Ermüdung, Konzentration, Willeneinsatz, Erfolgs-Misserfolgs-Erlebnisse u.a.) und äußeren (z.B. Witterung, Windverhältnisse u.a.) Bedingungen.

Bewältigung psychischer Belastungen- ins besondere im Wettkampf.

Startfieber, Startapathie, die Angst vor dem ersten schlechten Ergebnis etc. führen zwangsläufig zum Misserfolg. Die Aufgabe des psychologischen Trainings muss daher bestehen, den Vorstartzustand zu regulieren. Angst und andere Leistungshemmende Faktoren zu beseitigen, aber auch Erfolg und Misserfolg Leistungsfördernd zu verarbeiten.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang ,dass der Schütze lernt, zum jeweiligen Zeitpunkt an das Richtige (z.B. Stresssituationen an der Bewegungsablauf) zu denken, Beispielweise hilft es in Wettkampf wenig, wenn man bereits im Leistungsverlauf über Ursachen eines sich abzeichnenden Misserfolg nachgrübelt.

Training von Bewegungswahrnehmungen

Kontrolle spezifischer Funktionen	Methoden und Techniken
1. Körperlichkeit, Körperorientierung sowie der Spannungsaufbau	Autogenes Training (AT) , Progressive Muskel Relaxation (PMR) , Atemregulation Biofeedbackmethoden, Musikentspannung, HataYoga.
2. Wahrnehmung und Sensormotorik	Mentales Training (MT)- Observatives Training (OT) in Verbindung mit Videoanalyse (auch Videokonfrontation), Bewegungsvorstellungen, Ideomotorisches Training, Drehbücher (mit Audiokassettenhilfe)
3. Gefühle und Stimmungen	Stressbewältigung (Verarbeitung negativer Emotionen), Desensibilisierung, Konfrontationen mit Stressoren, Kognitive Umbewertung, Selbstbehauptung, Systematische Bewältigung.
4. Motivation und Handlung	Handlungsplanung und Handlungskontrolle , Aufgabenanalyse, Problemlösungstraining, Selbstbehauptung, Selbstinstruktionen, Selbstsicherheit, Selbstmotivierung, Willenstraining, Zielsetzungsverfahren.

**Voraussetzung Ausbildung Schütze
Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

Name Sportler _____
Datum Test(s) _____

Gelenkigkeit - Beweglichkeit

Sitzend auf einen Barhocker, Füße gerade unter den Knien.	Ergebnis	Aufmerksamkeitspunkt Ja/Nein
SchulterTest 1 Bring beide Hände gleichzeitig hinter den Kopf und bringe beide Ellbogen so weit wie möglich nach hintern	minimal 180'	
SchulterTest 2 Bringe beide Hände getrennt/einzeln von unten heran so hoch wie möglich auf deinen Rücken. Der Sportler muss gerade sitzen bleiben. (links und rechts) (Hände sollte zwischen die Schulterblätter gebracht werden können)	Höhe	
Schulterblatt Bringe eine Hand hinter den Kopf und bewege den Ellbogen so weit wie möglich nach hinten. (links und rechts)	Bewegungs- Ergebnis	
Rumpf und Halswirbelsäule Schau so weit wie möglich über die Schulter. (links und rechts) Schulterblätter bleiben auf ihrem Platz.	Minimal 80'	

Stehend

Becken und Beine Stehe auf einem Bein, angelehnt darf man. Den Fuß hinter den Hintern bringen unter zu Hilfenahme der gleichseitigen Hand. Beuge das Knie so weit wie möglich gestreckt hinter das Standbein ohne einen hohlen Rücken zu machen (gerade)	vorbei an dem Standknie	
Füße / Schenkel / Wadenmuskel Leichter Breitstand, Zehen nach vorne richten 1. So hoch wie möglich auf deinen Zehe stehen 2. So weit wie möglich mit durchgesteckten Knien gerade auf dem Boden stehen. 3. So weit wie möglich auf der Außenseite ihrer Füße stehen 4. Und so weit wie möglich auf der Innenseite (geht besser ohne Schuhe)		

KRAFT AUSDAUERVERMÖGEN

Kraftausdauervermögen mit dem Bogen Den Bogen bei vollem Auszug zehn (10) Sekunde zu halten. Nach einer Pause von drei (3) Sekunden folgen 20 Wiederholungen in drei (3) bis fünf (5) Serien		Ergebnis
--	--	-----------------

Voraussetzung Ausbildung Schütze
Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

(Serienpause ca. Drei (3) Minuten.)				
Anfänger	Geforderte	Topsportler		
Serie	geforderte	Leistungssportler		
3 x 20 Auszüge	4 x 20 Auszüge	5 x 20 Auszüge		
GLEICHGEWICHT			Ergebnis	Aufmerksamkeitspunkt Ja/Nein
Gleichgewicht	1			
Stehen mit Füßen gerade hinter einander, Ferse gegen Zehen, Körpergewicht auf jedem Fuß 50% Anderer Fuß vorne				
Gleichgewicht	2			
Stehen mit Füßen gerade hinter einander, Ferse gegen Zehen, Körpergewicht an jedem Fuß 50% Jetzt mit den Augen zu Andere Fuß vorne				
Gleichgewicht	3			
Stehen mit Füße gerade hinter einander, Ferse gegen Zehen, Hände gestreckt neben den Ohren nach oben				
Gleichgewicht	4			
Stehen mit Füßen gerade hinter einander, Ferse gegen Zehen, Hände gestreckt neben den Ohren nach oben Jetzt mit den Augen zu				
Gleichgewicht	5			
Stehen mit Füßen gerade hinter einander, Ferse gegen Zehen, Beuge durch den Knien, Hüfte, Rumpf und Enkel, und beruhe mit beiden Händen den Boden. Körpergewicht an jeden Fuß 50%				
Gleichgewicht	6			
Stehen mit Füßen gerade hinter einander, Ferse gegen Zehen, Beuge durch den Knien, Hüfte, Rumpf und Enkel, und beruhe mit beiden Händen den Boden. Körpergewicht an jeden Fuß 50% Jetzt mit den Augen zu				

Name Schütze _____

Shuttle-run Test

Datum	Ergebnis

Kraft-Ausdauer Fähigkeit mit dem Bogen

Datum	Niveau	Anzahl seien

Gelenkigkeit / Beweglichkeit												
(Siehe Beilage Testbeschreibung)												
Ausfüllen mit +/- Datum	Schultertest 1		Schultertest 2		Schulterblatt		Rumpf/Hals		Becken/Beinen		Füße/Schenkel	
	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts

Gleichgewicht	Test 1		Test 2		Test 3		Test 4		Test 5		Test 6	
Ausfüllen mit +/- Datum	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts

Schiesstechnik

Aufmerksamkeitspunkte in der Schiesstechnik nach der Beobachtung & Video- Aufnahme

Horizontalen Linie _____

Vertikalen/Senkrechte Linie _____

Details _____

Langzeit Ziele _____

Kurzzeit Ziele _____

