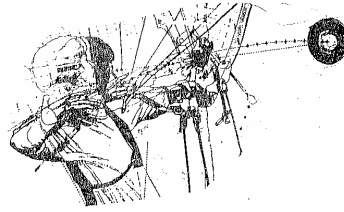


**Anheben des Bogens**  
**Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**



**Anheben des Bogens**

<b>Thema</b>	Techniktraining
<b>Schwerpunkt</b>	Anhebens des Bogens
<b>Zielgruppe</b>	Anfänger Level 1
<b>Voraussetzung</b>	Etappe 1-2 (Stand-Griff-Fingerposition/Sehne Hand-Vorspannung)
<b>Ziele</b>	Bogenarm-Schulterpartie-Zugarm auf einer Gerade und senkrecht zum Oberkörper und parallel zum Becken.
<b>Inhalte</b>	Wissensvermittlung: Muskulatur Hand, Arme, Beine, Rumpf Stationsbetrieb zur Vermittlung diverser Techniken
<b>Vorbereitung</b>	Deuser Band- Spiegel- Sandsäckchen oder ausgeschnittener Tennisball, Tape zur Markierung auf der Scheibe
<b>Ort, Zeit Trainer/Begleiter</b>	
<b>Teilnehmer</b>	..... ..... ..... .....
<b>Feedback</b>	..... ..... ..... .....
<b>Notizen</b>	..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>Verbesserungen</b>	..... .....

## **Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

### **Anheben des Bogens**

#### **Schießtechnik- Phasen des Schießablaufs**

**Nur wer seine Elemente und Prozesse kennt, kann sie beschreiben und darstellen. Nur wer seine Elemente und Prozesse kontrolliert und aufzeichnet, kann sie verbessern**

#### **Vorbereitungsphase 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 vieles angehend beschrieb den Schussablauf und deren Phasen haben wir als BT gemeint die Schussablaufes in 3 Phasen zu teilen. Grund und Ziel ist das am ende den Schütze ein Schussablaufes aufstellt (in den Level 2 Phase) wobei für jeden Phase ein Stichwort zu suchen ist nicht mehr wie 5 und nicht weniger wie 3.

Vorbereitungsphase wird eingeleitet durch:

- das Aufnehmen des Bogens
- ein kurzes innehalten an der Wartelinie, auch auf dem Trainingsgelände (hierbei kann die psychologische Einstellung auf die eigentliche Tätigkeit- „das Schiessen eines Pfeils“ im Sinne einer Konzentrationsfindung ausgerichtet werden)
- an die Schiesslinie gehen
- **Stand** einnehmen
- Bogen in Ausgangsposition bringen (z.B. Abstellen auf den Vorderfuß, **Ritualbildung**)
- Pfeil aufliegen und einnocken
- Ruhige, gleichmäßige Atmung und Fixierung einer „Linie“ in Scheibenhöhe.
- Rhythmus finden
- Entspannen, Konzentrieren und Fokussieren durch **Blick zur Scheibe**
- Der **Griff- Handform und Druckpunkt- Anstell- und Kippwinkel der Bogenhand**
- Die **Fingerposition / Sehne Hand**
- Die **Vorspannung**
- **Anheben des Bogens**
- **Schulterpositionierung**

#### **Anheben des Bogens**

Das Anheben gilt dann als optimal, wenn sich das System Bogenarm-Schulterpartie-Zugarm auf einer Gerade, senkrecht zum Oberkörper befindet und parallel zum Becken befindet

Es ist wichtig, dass der Druck insgesamt nach vorne geht und bei andauernder Zugbewegung stetig erhöht wird.

Ein Abfall des Drucks ist gleichbedeutend mit einem „Zurückschieben“ der Bogenschulter, was wiederum ein Ungleichgewicht im Druck-Zugsystem bedingen würde.

Andererseits bewirkt eine horizontale Schulterpositionierung d.h. ein Verschieben des Ellbogens des Zugarmes auf die Pfeillängsachse eine Verminderung des Gelenkmoments im Ellbogen und damit Reduktion der Aktivität des Bizepses der Zugarmseite.

## **Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

### **Anheben des Bogens**

## **ANHEBEN DEN BOGEN**

**Beispiel einer Trainingseinheit:**

### **1. Simulierung**

1. Der Schütze steckt die Hände ineinander mit dem Handrücken nach oben, die Arme vorne gegen den Oberschenkel. Die Arme des Schützens sind leicht gebeugt auf Ellbogenhöhe. Bringe die Schulter nach UNTEN unter Gebrauch der Pectorals, fühle dass der Trapezius streckt.

Bringe die Hände nach vorne so hoch wie man kann, aber so dass die Schultern UNTEN bleiben.

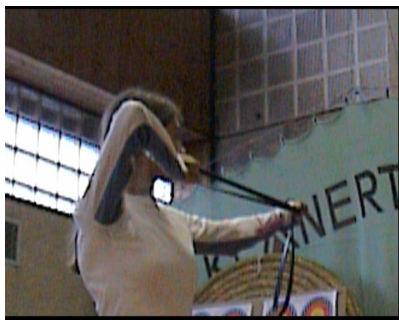
So sollte am Ende die Arme (der Arm nicht der Vorderarm) einen Winkel haben bis zu 45° - 50° oberhalb des vertikalen Oberkörpers. Was bedeutet, dass der Schützens die Arme bis zu 45°-50° hochheben kann OHNE die Schultern zu heben. (siehe Abbildung „Hoch eingestreckt Finger mit Deuserband“) **5 Wiederholungen**

2. Simuliere das Anheben des Bogens, während die Schultern so niedrig wie möglich bleiben. Wenn angehoben, achte darauf, dass der Sehnenarm (nur den Arm nicht der Vorderarm) einen Winkel von etwa 45° mit dem Körper bildet. Auf dieser Stufe ist der Vorderarm sowie beide Hände und der eingelegte Pfeil ungefähr auf Augenhöhe (Siehe Abbildung „Hoch aufsetzen mit Deuserband“)

Sie können diese Simulation auch vor einem Spiegel machen.

**5**

**Wiederholungen**



3. Wiederhole die vorige Simulation mit einem Deuserband, das Deuserband ist um ihre „Sehne Ellbogen“ und in der Bogenhand. Achte auf die Haltung des flachen „Brust-niedrige Schultern und Schulterblätter“. Sie können diese Simulation auch vor einem Spiegel machen.



Während der ganzen Übung, beachten sie die vorige Arbeit o.ä. und achten besonders auf die folgenden Punkte und Gefühle:

- *Gerade Körperhaltung:* (gerader Rücken, Körper -Fußbelastung gleichmäßig)
- *Rumpf auf Becken:* (gerade im unteren Bereich des Rückens)
- *Niedriges Zentrum - Schwerpunkt* (schwerer & kraftvoller Bauch, niedrige Schultern & Blätter, flache Brust, strecke die Gefühle in den Trapezius)
- *Gerader Rücken:* (Genick - kein Hohlrücken)
- *Ganzer Körper im „Schießplan“:* (Schulter über Becken & Füße)
- *Kopf Orientierung:* (Kinn & Nase zeigen zur Scheibe)

## **Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

### **Anheben des Bogens**

- *Hand im Bogengriff*

An dieser Stufe ist ihr „Topdreieck“ (Dreieck zwischen Zielaug und den Schultern) wiederhergestellt.

#### **5 Wiederholungen**

## **2. Das Schießen**

1. Während des Schießen, achte auf den oberste Teil des Bogenarms während sie den Bogen anheben: Achte auf die Bogenschulter, wenn möglich fühle, dass die Bogenschulter und Schulterblätter dauernd in der niedrigste Position sind.



Wenn angehoben, schau auf die Scheibe und ziehe

**10 Pfeile**

2. Wie Punkt 1, aber jetzt beobacht dich im Spiegel.  
**10 Pfeile**
3. Genau wie Punkt 1, aber mit geschlossenen Augen, anstatt auf die Bogenschulter zu schauen. Augenmerk auf das „GEFÜHL“ von der niedrigen Schulter – Schulterblätter.  
**10 Pfeile**
4. Wie Punkt 3 aber jetzt mit offenen Augen  
**10 Pfeile**
5. Wie Punkt 3 aber schieße auf einen leeren Dämpfer  
**10 Pfeile**
6. Wie Punkt 3 aber auf eine Auflage  
**10 Pfeile**

**Wichtig: *Der Schütze sollte NIE während des Ausziehen des Bogens den Kopf bewegen***

Anmerkung: Bei allen Übungen mit einem Spiegel sollte der Spiegel so platziert sein, dass der Schütze den Kopf nicht zu drehen braucht, um sich selber zu sehen. Deshalb ist der Spiegel etwa auf Gesichtshöhe, und während des Zielablaufs ist ungefähr 10° Raum zwischen Pfeilachse und Spiegelrand. Eine Befestigung des Spiegels auf einem Stativ ist ideal, sonst braucht man einen Assistenten.