



Schulter Positionierung

Thema	Techniktraining
Schwerpunkt	Schulter Positionierung
Zielgruppe	Anfänger Level 1
Voraussetzung	Etappe 1-2- (Stand-Griff-Finger Position/Sehne Hand Vorspannungs-Bogen Heben)
Ziele	Schulter in Linie des Körpers bringen und halten (Fussel-Becken-Schulter in Linie)
Inhalte	Wissensvermittlung: Muskulatur Hand, Arme, Beine, Rumpf Stationsbetrieb zur Vermittlung diverser Techniken
Vorbereitung	Deuser Band, Spiegel,
Ort, Zeit Trainer/Begleiter	
Teilnehmer
Feedback
Notizen
Verbesserungen

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 beschriebe 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 Schutze 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**

SCHULTERPOSITIONIERUNG

Beispiel einer Trainingseinheit:

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

9 Pfeile

Schulterpositionierung:

Bei der Schulterpositionierung werden die Schultern sowohl horizontal als auch vertikal auf eine Linie gebracht (keine Hoch- bzw. zurückgezogene Schulter), d.h. **parallel zum Becken gestellt**. Die Schulterpositionierung ergibt sich aus einem Nach-innenschieben der Bogenarmschulter (sich „hinter der Pfeil bringen“) und dem „nach-vorne-Drücken“ des Bogenarmes. Es ist in diesen Sinne nicht notwendig, die Bogenschulter nach unten zu drücken. Ähnlich wie einer T-Position sollen sich beide Schultern in NORMAL Stellung befinden.

Ein Abfall des Drückens 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 Pfeillängeachse eine Verminderung des Gelenkmoments im Ellbogen und damit Reduktion der Aktivität des Bizeps der Zugarmseite.

1. Simulieren:

1.1. Simuliere die Körperhaltung und das Hochheben des Bogens, mache weiter mit Griff- und Fingerplatzierung und mit dem Auszug des Bogens. Sei sicher, dass der Auszug – speziell der Sehnehand – einen sanfte, gerade Linie zum Ende des Auszug und zum Anker hat. Bogenhand und Ziehellbogen befinden sich beide etwas höher als die Schulter.

Am Ende sind Bogenhand und Ziehhand in gerader Linie mit der Schulterhöhe.

Beide Hände sollten sich PROGRESSIV gleichzeitig bewegen. (Drücken und Ziehen.)

5 Wiederholungen

2. Simulierung

2.1. Strenge ihre Hände ineinander mit der Palme oben, Arme vorne gegen die Oberschenkel. Die Arme sind leicht gebeugt auf Höhe des Ellbogens.

Bringe die Schulter unter Gebrauch des Pectorals nach UNTEN, fühle dass der Trapezius streckt.

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

Am Ende sollten die Arme (der Arm nicht der Vorderarm) einen Winkel bis zu 45° -50° oberhalb des vertikalen Oberkörpers. Das bedeutet, dass sie ihre Arme bis zu 45°-50° hochheben können OHNE die Schulter hoch zu heben.

5 Wiederholungen

2.2. 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 Unterarm) einen Winkel von etwa 45° zu deinem Körper macht. An diesem Punkt ist der Unterarm ungefähr auf Augenhöhe, so wie auch die beiden Hände und der eingebildete Pfeil. Während der Übung können sie sich zur Kontrolle auch in einem Spiegel beobachten.

5 Wiederholungen

2.3. Wiederhole die vorigen Simulationen mit einem Deuserband. Das Deuserband ist um ihre „Sehnebogen“ und in ihrer Bogenhand. Augenmerk auf die Haltung des flachen „Brust-niedrige Schultern und Schulterblätter“. Verwende zur Kontrolle einen Spiegel.

Während der ganze Session, beachten die vorige Arbeit mit Augenmerk auf folgende Punkte und Gefühle:

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

Schulter Positionierung
Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

Auf dieser Stufe ist ihr „Topdreieck“ (Dreieck zwischen Zielauge und der zwei Schultern) wieder hergestellt

5 Wiederholungen

Nachdem in dieser Session das Topdreieck (Zielaug, Schultern) gebildet ist, fangen sie an, ihre Brustmuskulatur beim Auszug zu gebrauchen.

Beispiel einer Trainingseinheit:

1. Beim echten Schießen achte von Anfang an auf: Auszug, Hochheben des Bogens, Schulter und Schulterblätter und auf die Sehnenhand während des Ausziehen des Bogens. Beobachte so lange als möglich den Weg der Sehne während sie die Sehnenhand nach rückwärts zieht. Sei davon überzeugt, dass sich während der Bewegung der Sehne sich die Hände immer auf gleicher Höhe befinden und der Pfeil horizontal zum Boden aufliegt. Die Schultern und Schulterblätter bleiben UNTEN. Bei Vollauszug blicke auf die Scheibe und mache mit deinem Schussablauf weiter. **17 Pfeile**
2. Das gleiche wie 1 aber jetzt mit Spiegel **17 Pfeile**
3. Das gleiche wie bei 1 aber jetzt schließe die Augen beim Auszug und auf fühle: den Weg der Sehne, den Griff, die Schulter und die Schulterblätter **17 Pfeile**
4. Das gleiche, aber jetzt auf eine blanke Scheibe schauen **17 Pfeile**
5. Das gleiche aber jetzt auf einen Auflage **17 Pfeile**

Volumen:

5 x Simulation + 85 Pfeile total zu den Übungen + 9 Pfeil Aufwärmen = 94 Pfeile während dieser Session