



# VORWORT:

***Mehr Jugend, mehr und länger Spaß am Bogensport !  
Den erste Schritt auf dem Weg nach .....***

Ein langes Leben in den Bogensport für die Jugend  
Ein Leben lang Spaß am Bogensport für die Jugend  
Eine Karriere als Leistungssportler für junge Bogensportler  
Ein Jugend freundliches Umfeld für Vereine

**Haupt Ziel Stellung:**

Eine technische Training Struktur zu entwickeln, wobei Phasen art Entwicklung mit Normen und Werten entsteht, um einen ständigen Zuwachs von Jugendlichen zu garantieren und zu behalten. Das Fördern von Spaß im Bogensport für die Jugend im wahren Sinn der Worte.

**Neben Ziel Stellung:**

Kein Talent verlieren  
Jugend binden und behalten und erregen  
Jugend erwerben

In den letzten Jahren erfreut sich das Bogenschießen zunehmender Beliebtheit als Breiten- und Wettkampfsport in Österreich. Durch die Ansichten der beiden Bundestrainer und des Verbandes (ÖBSV) sind im Wettkampfsportbereich gute Erfolge erreicht worden. Die Entwicklungen stehen im (TOP) Wettkampfbereich nicht still. Ein guter Zufluss von jugendlichen Talenten ist für die Zukunft notwendig, sodass Österreich international den Anschluss behalten kann.

Der Anfang ist schon gemacht durch eine organisatorische Struktur von Verband und einem Bundestrainer verantwortlich für den (TOP) Jugendbereich, ein Jugendwart für den Jugend Breitensportbereich. Inzwischen haben verschiedene jugendliche Schützen Anschluss gefunden an den Kader und Kaderschützen haben an Internationalen Turniere teilgenommen. Dass es noch ein langer Weg zum internationalen „TOP“ ist, ist für viele klar.

Damit eingehend findet auch eine zunehmende Optimierung und Professionalisierung der Trainingsprozesse und –Methoden statt, die letztlich zu folgender Fragestellung führt:  
Wie sieht das optimal gestaltete Training eines Bogenschützen aus insbesondere im Jugendbereich?

Wir wollen Trainingsvorschläge aufstellen für Begleitpersonen/Trainer in Vereinen, eingeteilt in Anfänger (Stufe 1)- Geforderte (Stufe 2) und Leistung Sportler (Stufe 3), mit wöchentlichen Trainingsvorschlägen mit der Absicht, das ein einheitliches Training innerhalb Österreich entsteht, wobei Individuelle Trainer/Begleitpersonen und eventuell individuelle Schütze es für ihre persönlichen Weiterbildung gebrauchen können.

In Bezug auf Bogenschiessen wird unseres Trainings- und Coachingwissen dargestellt, das in das Leistungsspektrum des Sportlers direkt Einfluss nehmen kann d.h. direkt für das Training des Bogenschützen in allen Leistungsklassen und Altersstufen praktisch umsetzbar ist.

Das Training der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wird ebenso erörtert wie das Technik- und Taktiktraining, das psychologische Training (z.B. Atementspannung, Prognosetraining, Konzentrationstraining etc) als auch das Wettkampftraining (z.B. Stressimpfungstraining, K.O. Schiessen etc) der Bogenschützen.

## **Vorwort**

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

---

Alle Trainingsarten beziehen sich auf unterschiedlichste Modelle der Schiesstechnik (Morphologisch, Biomechanisch, Anatomisch-physiologisch, Neurologisch und Psychologisch) und lassen daher großen Freiraum für die Entwicklung und Perfektionierung eines persönlichen Stils.

Zu den einzelnen Themen dieses Trainingratgebers kann man mittels der Homepage des Österreichischen Bogensportverbandes (<http://www.oeps.com>) bzw. per Mail an die Bundestrainer Fragen stellen.

Wo es möglich ist, nehmen wir uns die Freiheit um bereits geschriebene Trainingsunterlagen zu übernehmen. Wir sind und bewusst, dass gleichgültig was geschrieben ist, dies nie als Grundsatz sondern als Basis und Hilfe für die Begleitpersonen und Trainer in Österreich gelten sollte. Wenn jemand sich die Mühe nehmen will, um unsere Trainingsvorschläge zu korrigieren, so möge er dies jederzeit zum Interesse der Allgemeinheit tun.

Wir stehen offen für jeden Vorschlag, wenn unterbaut, Kommentar und Korrektur bekommen wir gerne über E-Mail.

***Sei bitte bewusst, dass diese Trainingsvorschläge nicht basiert sind auf individuelle Bedarf, Kenntnisse, Fähigkeiten, Entwicklungszustandes, Trainingserfahrungen, Ziele usw. Es ist ein Hilfsmittel um diese Empfehlungen umzusetzen für den persönlichen Bedarf des Schützen, der Vereinstrainer könnte dabei behilflich sein.***

***Hiermit nehmen wir auch kein Verantwortung für ungewünschte Konsequenzen (Unfälle, Verletzungen ...) was betrifft der Person oder Personen was passieren kann beim Gebrauch von diesen Training Vorschläge.***

Trotzdem hoffen wir, dass diese Trainingsvorschläge ihren Horizont erweitern und dir beim Training helfen kann.

Nach jedem Training, nach jeder Trainingswoche ist es anzuraten, ihre Entwicklung und Erfahrungen in das Tagebuch zu schreiben.

Sedmak Wolfgang  
Chef Bundestrainer ÖBSV

Tom Bil  
Bundestrainer ÖBSV  
e.h. Bundestrainer Feld NL  
e.h. Bundestrainer Behinderte NL