

2 Spezielles Erwärmen

Aufpumpen der Bögen (bei reinen Holzbögen ohnehin wichtig): Die Teilnehmer stehen im Kreis und die vorhandenen Bögen werden verteilt. Jeder Teilnehmer zieht die Bögen mit beiden Armen abwechselnd nacheinander 15- bis 20-mal, anfangs nur ein Stück, später immer weiter (ohne Pfeil!) aus. Die Bögen werden im Uhrzeigersinn weitergereicht. Hierbei kann auch gleich die richtige Stellung der Bogenhand und der Zugfinger eingeübt werden. Die Teilnehmer bekommen so ein besseres Gefühl für die Pfundzahl der Bögen und ihr eigenes Zuggewicht.

Mit festem, aufrechtem Stand und gespannter Rumpfmuskulatur die Arme kreisen, erst klein, dann größer. Anfangs rotieren beide Arme synchron, dann in Schrittstellung nacheinander, wie eine Windmühle. Beides geschieht erst vorwärts, anschließend rückwärts.

e) Vorbereitungen:

Die Teilnehmer sollen besonders beanspruchte Muskelgruppen und Gelenke beim Bogenschießen kennen, d.h. Rumpf-, Rücken- und Schultermuskulatur sowie Handgelenk und Finger der Zughand.

f) Material:

Benötigt werden neben den Bögen aus der Grundausrüstung (S. 33) ggf. Papp-teller und Deuserbänder.

g) Zusätzliche Sicherheitsmaßnahmen:

keine



Die „Windmühle“

2. Fester (stolzer) Stand

Technikübung +++
Teamübung +
Meditative Übung +++
Wettspiel

a) Inhalt der Übung:

Der feste, ruhende Stand (Nullstellung) bildet das grundlegende Fundament für einen sichereren, immer wieder möglichst identischen Bewegungsablauf. Aus dem festen Stand (zur Körperpositionierung siehe Kapitel 3) ergibt sich eine optimale Körperhaltung. Hierfür wird ein Lot (Schnur mit Gewicht) genutzt.

b) Voraussetzungen:

Keine, wenngleich die Übung besonders bei Anfängern als Grundlage dient.

c) Lernziele:

motorisch: Der feste Stand kann ohne taktile Hilfe eingenommen werden.
kognitiv: Die Eckpunkte des festen Standes sind bekannt und verinnerlicht.
affektiv: Das Gefühl für den festen Stand ist vorhanden.

d) Ablauf / Durchführung:

- 1 Warm-up
- 2 Der Trainer erklärt Fuß- und Körperhaltung am Beispiel eines Teilnehmers.
- 3 Die Teilnehmer üben im Wechsel: Jeder richtet sich in die gleiche Schussrichtung aus. Wenn die Gruppe gut steht und die Körperhaltung stimmt, wird die Ausrichtung bis zum Körper-T fortgesetzt. Wenn nicht, muss der Trainer die Fehlerkette unterbrechen und die Übung wieder von unten aufbauen.
- 4 Jeder Teilnehmer bekommt eine Schnur (mit Schnellspanner) als Gürtel um den Bauch. Ein Schnurende liegt vor dem Bauchnabel an, das andere reicht von dort mit einem Gewicht (z. B. einem Stein) bis kurz vor den Boden. Das angehängte Gewicht wird durch Hüftschwung möglichst mittig auf einer gedachten Geraden zwischen den Füßen bewegt (ggf. zur Verdeutlichung einen Pfeil auf den Boden legen). Hierbei können der „Griff“ der Fußzehen in den Boden und die Belastung des Ballens gut eingeübt werden.

Das Gewicht wird auf einer Geraden von einem Fuß zum anderen geschwungen, ohne dabei die Füße zu berühren. Dabei werden kleine, gleichmäßige Kreise erzeugt.

Hinweis

Das Schießen sollte spätestens zehn Minuten nach dem Aufwärmen beginnen.

Übungen, bei denen die Teilnehmer ihre Schultern aktiv nach oben ziehen, dürfen nur bewusst eingesetzt werden, da beim nachfolgenden Schießen insbesondere die Schulter der Bogenhand unten ruhen soll.

Jeder Schütze (und insbesondere jeder Trainer) sollte sich auch immer über den Ausklang (körperlicher und geistiger Cool-down) der Trainingseinheit Gedanken machen. Zusammenfassung, Reflexion und Würdigung des Geleisteten dienen der Verinnerlichung der Inhalte und Motivation der Teilnehmer (und des Trainers!).