



BOGENTRAINING für zuhause

Für WAEC Mitglieder / Erstellt von Kyeong-Su JEOUNG, Ray PAROZ, Miquel Angel PIFARRE
Deutsche Übersetzung von Freddy SIEBERT und Julia MATHEIS
Geleitet von by Juan Carlos HOLGADO

Version 1.4 (09 April 2020)

Die WAEC Trainer haben diese Tipps für all diejenigen zusammen gestellt, die während der Corona-Virus Pandemie von zuhause trainieren möchten. Denn auch dort ist es möglich, die Faszination des Bogensports zu erleben.

Die Tipps aus der Präsentation sind dazu gedacht, alle Bogenschützen bestmöglich auf Ihrem Weg zu unterstützen. Nur durch ständiges und intensives Training können Erfolge erzielt werden, die sich nach der Corona-Virus Pandemie bemerkbar machen. Ziel ist es, besser und stärker zurückzukommen als zuvor.

Die Tipps wurden anhand von Texten, Fotos und speziellen Videos zusammengestellt. Sollten Sie Fragen oder Anregungen haben, melden Sie sich unter info@worldarcherycentre.org. Wir versuchen Ihre Anfragen schnellstmöglich zu bearbeiten.

Was Warum



Juan Carlos HOLGADO
WAEC Director

SICHERHEIT GEHT VOR

Ihr Zuhause ist keine
Bogensportanlage



- Wenn Sie Bogensport zuhause ausüben wollen, stellen Sie sicher, dass kein Schaden entstehen kann. Finden sie einen Ort, an dem sich weder Fenster noch freier Raum hinter der Scheibe befindet. Stellen Sie sicher, dass kein Risiko für Dritte entsteht, falls ein Pfeil an der Scheibe vorbei fliegt oder ein Schuss versehentlich gelöst wird (Klicker Geräusch).
- Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings niemand zuhause ist, der die Schussbahn kreuzen, versehentlich eine Tür öffnen oder vor der Scheibe auftauchen kann. Sichern Sie bitte Ihre Schussbahn mit Hinweisschildern und/oder Absperrbändern von allen Seiten.
- Informieren Sie alle Mitbewohner, wenn sie Ihr Training starten und welche Bereiche nicht betreten werden dürfen. Benutzen Sie während des Trainings bitte keine Kopfhörer mit Beschallung jeglicher Art.
- Überprüfen Sie die Qualität der Scheibe, denn es muss gewährleistet sein, dass die Pfeile stets in der Scheibe stecken bleiben. Die Scheibe sollte zudem mindestens 50cm von der Wand entfernt stehen.
- Ein Sportartgerechtes Aufwärmen ist selbstverständlich.



SICHERHEIT GEHT VOR

Ihr Zuhause ist keine Bogensportanlage



- Wenn Sie mit dem Bogen zuhause trainieren, vergewissern Sie sich, dass die Decke hoch genug ist, damit Sie mit dem Wurfarm nicht dagegen stoßen. Zudem dürfen keine Gegenstände wie Lampen, Pflanzen, Möbel, etc. im Wege stehen.
- Wählen Sie Ihre Schussdistanz minimal so, dass der Stabilisator nicht die Scheibe berühren kann.
- Verwenden Sie eventuell einen „Back-Stop“, damit die Pfeile nicht durch die Scheibe fliegen können.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, überprüfen Sie bitte Ihre Visiereinstellung.
- Falls Sie im Freien trainieren, stellen Sie sicher, dass genügend freier Platz hinter der Scheibe vorhanden ist. Idealerweise befindet sich eine Wand oder Mauer hinter der Scheibe.
- Weitere Informationen entnehmen Sie bitte aus „SICHERHEITSTECHNISCHE UND BAULICHE REGELN FÜR BOGENPLÄTZE“
http://assets.dsb.de/public/uploads/sicherheitstechnische_regeln.pdf

Jeder Bogenschütze ist selbst für die Sicherheit verantwortlich!

Weder das WAEC noch die an den Tipps beteiligten Trainer haften für Unfälle jeglicher Art!





•Anfänger



•Fortgeschritten



•Profi

KÖRPERLICHE FITNESS – TROCKENÜBUNG

Schießen / NICHT Schießen - Bogen / Gummiband

Diese Reihe von Übungen wird Ihnen helfen, Ihre Schießtechnik zu verbessern. Die Übungen sind in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt (Anfänger / Fortgeschritten / Profi). Sie finden zu jeder Übung die entsprechenden Symbole, die die Schwierigkeitsgrade vorgeben.

Die Übungen dienen als Leitfaden und können selbstverständlich abgeändert und angepasst werden.

Um die Übungen durchführen zu können, benötigen Sie teilweise Hilfsmittel wie Spiegel, Klebeband, Schnüre, Auflagen und Gummi-/ Fitnessbänder. Sollten Ihnen keine Hilfsmittel zur Verfügung stehen, kontaktieren Sie uns über unsere Info-Mail. Wir versuchen Ihnen schnellstmöglich weiter zu helfen.

Nicht alle Übungen beinhalten das Schießen eines Pfeils. Bitte beachten Sie trotz allem stets die vorgegeben Sicherheitshinweise.





Zusätzliche HILFE

Seien Sie Ihr eigener Trainer

VIDEO DELAY

Die App “Video Delay” ist ein hervorragendes Hilfsmittel um alleine zu trainieren und sich zu kontrollieren. Die aufgenommene Sequenz wird mit einer programmierbaren Verzögerung wiedergegeben.

Es gibt verschiedene Apps, die eine Wiedergabe mit Verzögerung anbieten. Hier zeigen wir Ihnen eine Auswahl an Apps, die wir im WAEC benutzen. Entscheiden Sie selbst, mit welchen Apps Sie arbeiten möchten.

Eine Video Delay App bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Schuss innerhalb weniger Sekunden bewerten zu können. Das Filmmaterial liefert Ihnen viele Informationen über Ihren Schussablauf. Vergleichen Sie stets Ihr Schießgefühl mit dem Gesehenen und nutzen Sie dieses Hilfsmittel zu Ihrem Vorteil.

Positionieren Sie das Gerät so, dass Sie den besten Blick auf Ihren Schussablauf haben. Filmen Sie sich dabei auch aus unterschiedlichen Positionen.

Wir empfehlen die Verwendung eines Stativs bei der Nutzung von Smartphone oder Tablet. Damit ist Ihr Gerät fixiert und kann nicht herunter fallen.



[Coach's Eye](#)



[Video Coach](#)



[Kinovea](#)



[Dartfish](#)



[Video Delay,
Instant Replay](#)



[Replay Recorder](#)



[BaM Video Delay](#)



[Delayed Camera](#)



[Video delay,
sport analysis](#)



Video Delay Hilfsmittel



Weitere INFOS



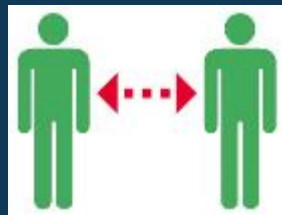
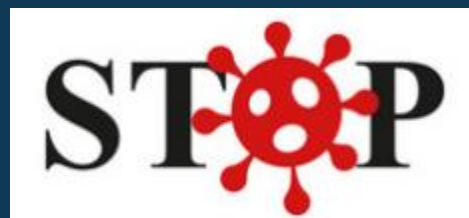
Um manche Übungen durchführen zu können, benötigen Sie die Unterstützung einer weiteren Person. Bei diesen Übungen kann der vorgegebene Abstand der Behörden von 1,50m – 2,00m nicht eingehalten werden. Die Übungen werden durch dieses Symbol gekennzeichnet.



Einige Übungen werden zuerst mit geöffneten und anschließend mit geschlossenen Augen durchgeführt. Dadurch wird der Fokus verbessert und Fehler können besser wahrgenommen werden. Die Übungen werden durch dieses Symbol gekennzeichnet.



Dieses Symbol markiert die Übungen, bei denen die Verwendung einer Video Delay App von Vorteil ist.





•Anfänger



•Fortgeschritte



•Profi

KÖRPERLICHE FITNESS (KONDITION)

Speziell und Allgemein

Die folgenden Übungen dienen dazu, die Muskeln zu stärken, die Sie speziell für den Bogensport brauchen.

Diese Übungen sind ebenfalls mit Schwierigkeitsgraden gekennzeichnet. Entscheiden Sie bitte selbst, welche Übungen Sie sich zutrauen.

Wir haben uns erlaubt, eine gewisse Anzahl an Wiederholungen vorzugeben. Sie können diese natürlich Ihrem aktuellen Trainingszustand anpassen.

Vergessen Sie bitte niemals, sich vor den Übungen entsprechend aufzuwärmen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Sie können die Übungen gerne miteinander kombinieren, um das bestmögliche Training zusammenzustellen. Trainieren Sie Ihrem Zeitmanagement entsprechend und achten Sie dabei auf die korrekte Durchführung. Trainieren sie lieber häufiger mit wenig Belastung, anstatt nur einmal mit hoher Belastung.

B



Los geht ´s mit dem Training von zuhause
ALLE INS GOLD!

KONDITION

#1 Spezielle Kraft



•Anfänger

Bogen spannen, 5 Sek. halten / 2 Sek. Pause
-> 5 Wiederholungen



•Fortgeschritten

Bogen spannen, 7 Sek. halten / 2 Sek. Pause
-> 7 Wiederholungen

Halten Sie die Auszugsposition stabil, während Sie auf einen fixen Punkt oder eine Auflage zielen.



•Anfänger



•Fortgeschritten

Positionsphase 3

world archery
excellence
centre



<https://youtu.be/NQgAd-rQV0U>

#2 Spezielle Kraft



•Anfänger

Bogen anheben, 20 Sek. halten / 10 Sek. Pause -> 2 Wiederholungen



•Fortgeschritten

Bogen anheben, 30 Sek. halten / 10 Sek. Pause -> 2 Wiederholungen

Halten Sie die “T-Stellung” aufrecht und achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht nach hinten kippt. Fokussieren Sie dabei ihr Visier.



•Anfänger



•Fortgeschritten

Bogen anheben (links)



<https://youtu.be/NAWvQSCZY7M>

KONDITION

#3 Spezielle Kraft



Bogen anheben, 20 Sek. halten / 10 Sek. Pause -> 2 Wiederholungen



Bogen anheben, 30 Sek. halten / 10 Sek. Pause -> 2 Wiederholungen

Halten Sie die “T-Stellung” aufrecht und achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht nach hinten kippt. Fokussieren Sie dabei ihr Visier.



Anfänger



Fortgeschritten

Bogen anheben(rechts)



<https://youtu.be/e7CThysM1LY>

#4 Spezielle Kraft



•Anfänger



•Profi

Auszugsposition halten (Positionsphase 3)



•Anfänger

Auszugsposition 20 Sek. halten / 15 Sek.
Pause -> 2 Wiederholen



•Profi

Auszugsposition 20 Sek. halten / 20 Sek.
Pause -> 3 Wiederholen

Halten Sie die “T-Stellung” aufrecht und achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht nach hinten kippt. Halten Sie die Schultern auf gleicher Höhe stabil und fokussieren Sie dabei ihr Visier.



<https://youtu.be/KJ2Npks-8EY>

#4a Spezielle Kraft



Auszugsposition halten (Positionsphase 3)



Vollauszug -> 2 x nach unten (vorne) und oben (hinten) kippen,
dabei die Auszugsposition beibehalten, 10 Sek. Pause
-> 4 Wiederholungen



Vollauszug -> 3 x nach unten (vorne) und oben (hinten) kippen,
dabei die Auszugsposition beibehalten, 6 Sek. Pause
-> 5 Wiederholungen



<https://youtu.be/TVSgNAfd6js>

Kippen Sie Ihren Oberkörper im Vollauszug, ohne dass ein Pfeil im Bogen liegt, nach unten (vorne) und oben (hinten). Achten Sie darauf, dass die "T-Position" konstant und stabil bleibt und die Schultern auf der gleichen Höhe bleiben.

KONDITION

#4b Spezielle Kraft



Vollauszug -> rechtes + linkes Bein 4x / 10 Sek. Pause
-> 2 Wiederholungen



Vollauszug -> rechtes + linkes Bein 4x / 6 Sek. Pause
-> 3 Wiederholungen

Beginnen Sie mit der Ausgangsposition (Nullstellung), ohne dass ein Pfeil im Bogen liegt und kommen Sie über die Positionsphasen 1+2 in die 3. Positionsphase (Halteposition). Wechseln Sie nach 2 Sekunden auf das rechte und anschließend auf das linke Bein. Wiederholen Sie dies drei Mal und machen Sie danach eine Pause für 6-10 Sekunden. Sie werden merken, wie sich das Gleichgewicht auf den Füßen verteilt. Achten Sie während der Übung auf eine stabile „T-Stellung“.

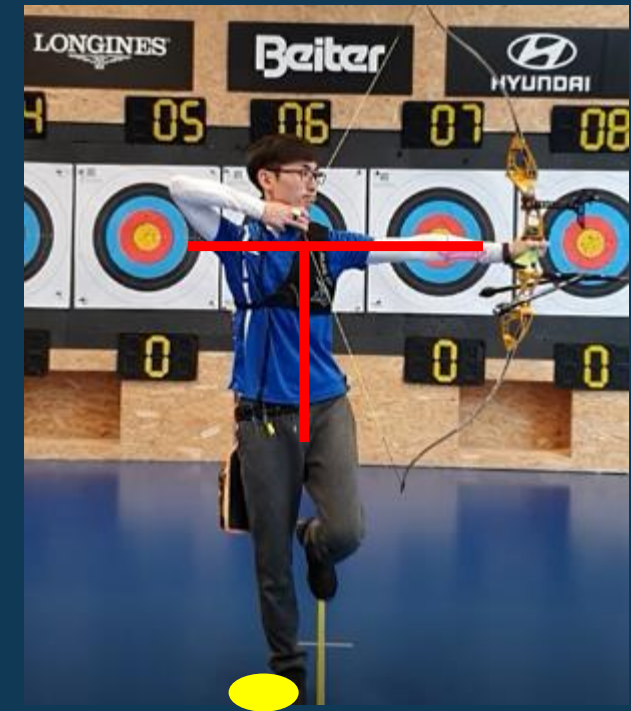
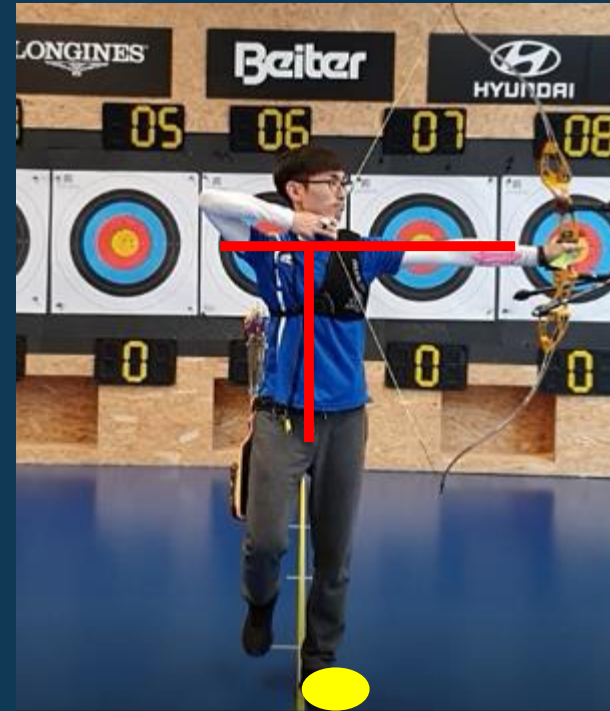


•Anfänger



•Profi

Auszugsposition halten (Positionsphase 3)



<https://youtu.be/59VdGwDu0ig>

#4C Spezielle Kraft



Anfänger

Vollauszug -> beugen + strecken der Beine 3x / 10 Sek.
Pause -> 2 Wiederholungen



Profi

Vollauszug -> beugen + strecken der Beine 4x / 6 Sek.
Pause -> 3 Wiederholungen

Halten Sie die Positionsphase 3 stabil und gehen Sie nach 2 Sekunden langsam in die Kniebeuge. Achten Sie darauf, dass Sie nicht mehr als 90° in die Beuge gehen. Anschließend die Beine wieder strecken und in die Ausgangsposition zurück kommen. Halten Sie dabei die Balance und die "T-Stellung" stabil und aufrecht.



Anfänger



Profi

Auszugsposition halten (Positionsphase 3)



<https://youtu.be/QxMb4DB0Z10>

#5 Spezielle Kraft



Bogenarm strecken



6x strecken, 15 Sek. Pause -> 2 Wiederholungen



10x strecken, 10 Sek. Pause -> 3 Wiederholungen

Achten Sie beim Strecken des Bogenarms darauf, dass Sie den korrekten Druckpunkt in der Griffschale fühlen. Bogenhand und –arm müssen stabil bleiben und in Richtung Scheibe zeigen.

Weitere Übung: 2 Sek. Bogenarm strecken / 2 Sek. Bogenarm beugen



• Fortgeschritten



• Profi

Bogenarm strecken



https://youtu.be/24Sz_bI3EKY

Hinweis:

Die Hüfte sowie die “T-Stellung” müssen stabil und gerade bleiben. Verwenden Sie dazu einen Spiegel, um Ihre Haltung zu überprüfen.

#6 Allgemeine Kraft



Der Rücken bleibt bei dieser Übung komplett gerade und die Arme sind 45° vor dem Körper auf dem Boden.



Anfänger

6-8 Wiederholungen (Knie auf dem Boden)



Fortgeschritten

10 Wiederholungen



Profi

14 Wiederholungen



Fortgeschritten

Liegestütz / langsam



https://youtu.be/AuMD_vwQNPA



• Fortgeschritten

#7 Allgemeine Kraft

Unterarmstütz (Planking)



• Fortgeschritten

Position 30 Sek. halten, 30 Sek. Pause
-> 2 Wiederholungen



• Profi

Position 45 Sek. halten, 1 Min. Pause
-> 3 Wiederholungen

Die Arme werden schulterbreit positioniert und der Kopf schaut nach unten.

Die Übung kann auch in der Liegestützposition durchgeführt werden, falls Sie Probleme mit den Ellenbogen haben.

Hinweis:

Weitere Übungen im Unterarmstütz (Planking) finden Sie hier:

22 Übungen →



<https://youtu.be/gjkNfhV7ph8>



<https://www.youtube.com/watch?v=k9w2LJAZ1iY>

#8 Allgemeine Kraft



•Profi

“Archery” Stütz



Positionieren Sie Ihren Körper in der Positionsphase 3 (Vollauszug). Achten Sie darauf, dass Ihr Arm bzw. Ellenbogen wie beim Schießen eingedreht ist.

Die Hüfte sowie der Oberkörper bleiben gerade und stabil in der “T-Stellung”. Die Körperspannung bleibt von den Füßen bis zum Kopf erhalten und die Schultern bleiben tief und auf gleicher Höhe. Der Druck aus der Bogenschulter bzw. Bogenarm geht in Richtung Boden.

Hinweis:

Um die Schwierigkeit zu steigern, heben Sie einen Fuß vom Boden ab.



•Fortgeschritten

Position für 10 Sek. halten, 30 Sek. Pause
-> 2 Wiederholungen



•Profi

Position für 20 Sek. halten, 30 Sek. Pause
-> 3 Wiederholungen



<https://youtu.be/yZFJi55gpWE>

KONDITION

#9 Allgemeine Kraft



Die Füße werden schulterbreit platziert.

Die Fußspitzen dürfen leicht nach außen zeigen um eine Verdrehung der Knie zu verhindern.

Die Knie sollten während der Beuge nicht über die Fußspitzen zeigen. Damit verhindern Sie eine zusätzliche Belastung der Knie. Die Kniebeuge sollte nicht mehr als 45° betragen.



Kniebeugen



Halten Sie den Rücken gerade und führen Sie die Übungen langsam durch.



<https://youtu.be/DVDOndet12w>



15 Kniebeugen
30 Sek Pause
2 Wiederholungen



25 Kniebeugen
40 Sek Pause
3 Wiederholungen



30 Kniebeugen
30 Sek Pause
3 Wiederholungen

KONDITION

#10 Allgemeine Kraft



Begeben Sie sich in die Liegestützposition und berühren Sie mit einer Hand den diagonal liegenden Knöchel. Das Gleiche mit der anderen Hand im Wechsel.

Halten Sie Ihren Körper während der kompletten Übung stabil, der Kopf schaut nach unten in Richtung Boden.



Diagonaler "ankle plank"



<https://youtu.be/CKGTBmWrvWQ>



• Fortgeschritten

7x pro Arm
40 Sek Pause
2 Wiederholungen



• Profi

10x pro Arm
30 Sek Pause
2 Wiederholungen

TROCKENTRAINING

#11 Haltung / Stand



Kräftiger Bauch



Beginnen Sie in der Nullstellung, das Brustbein ist tief. Positionieren Sie einen langen Stab zwischen Bauch und Boden. Spannen Sie den Bauch an und geben Sie somit etwas Druck gegen den Stab.

Der Druck gegen den Stab muss während des kompletten Schussablauf konstant bleiben. Beginnen Sie zunächst ohne Pfeil.



<https://youtu.be/XVM--rZi3EE>

Hinweis:

Sie können die Schwierigkeit steigern, indem Sie einen Pfeil schießen.

#12 Haltung/ Stand



• Fortgeschritten

Stand "I-Stellung"



Befestigen Sie mit Hilfe des Köchergürtels und dem Streifschutzband einen Holzstab an Ihrem Rücken.

Führen Sie nun den Schuss anhand der Positions- und Bewegungsphasen durch. Ziel ist es, den Rücken gerade zu lassen und nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Zwischen Stock und dem unteren Rücken sollten max. zwei Finger (5-7cm) passen.



<https://youtu.be/-yKjR-bu3AI>

Hinweis: Zusätzlich können Sie einen Spiegel verwenden, um Ihre Körperhaltung zu überprüfen.

TROCKENTRAINING

#13 Haltung / Stabilität



• Fortgeschritten

Kopfposition

world archery
excellence
centre



Platzieren Sie einen Jonglierball auf Ihrem Kopf und begeben Sie sich in die stabile Nullstellung.

Beginnen Sie nun mit dem Schussablauf anhand der Positions- und Bewegungsphasen und balancieren Sie den Ball während des kompletten Schussablaufs auf Ihrem Kopf.



<https://youtu.be/mABmvybG1vQ>

Hinweis: Sobald Sie die Übung erfolgreich absolviert haben, führen Sie die Übung ohne Ball erneut durch. Damit können Sie Ihre Kopfposition besser wahrnehmen.

#14 Haltung/ Stabilität



Schulterstabilität



Platzieren Sie einen Jonglierball auf Ihrer Bogenschulter (dabei können Sie sich gerne helfen lassen).

Beginnen Sie nun mit Ihrem Schussablauf anhand des Positions- und Bewegungsphasenmodells. Der Ball sollte dabei nicht herunter fallen.



<https://youtu.be/XAM1mskXl0>

Hinweis: Sobald Sie die Übung erfolgreich absolviert haben, führen Sie die Übung ohne Ball erneut durch. Dadurch können Sie Ihre Schulterposition besser wahrnehmen.

TROCKENTRAINING

#15 Bogenarm und -hand



Bogenhand und Griff #1



Nehmen Sie eine Kunststoff Röhre (10 – 15cm lang) und fädeln Sie ein leichtes Gummi-/ Fitnessband hindurch.

Die Kunststoff Röhre ersetzt die Griffschale und das Gummiband die Sehne. Beginnen Sie nun mit dem gewohnten Schussablauf, den Sie einige Male wiederholen.

Durch die Röhre fühlen Sie den Druckpunkt in der Bogenhand, der dauerhaft stabil und nicht verrutschen sollte. Die Bogenhand sowie die Finger sollten dabei entspannt sein.



https://youtu.be/yb1baR_FD4c

#16 Position / Bogenarm



Bringen Sie einen farbigen Klebestreifen an Ihrer Griffschale an, der in das Bogenfenster ragt. Finden Sie nun die richtige Griffposition und zeichnen Sie eine Linie über Bogenhand und Klebeband.

Beginnen Sie nun mit dem gewohnten Schussablauf (ab der Nullstellung) bis in die Halteposition (Positionsphase 3) und achten darauf, dass die Bogenhand stabil in der Griffschale bleibt und nicht verrutscht bzw. die gezeichnete Linie gerade bleibt.



Griffposition #2

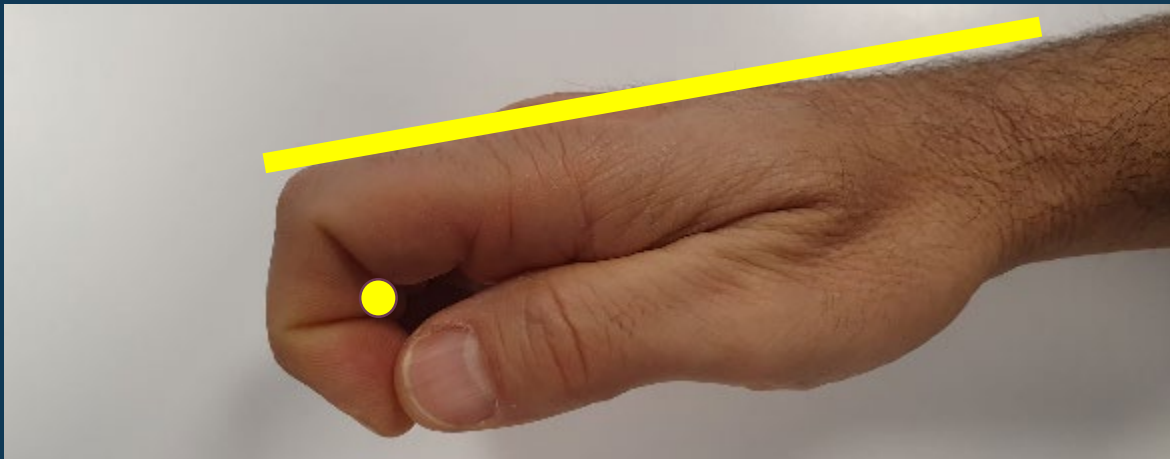


<https://youtu.be/yZyVy2mlaz8>

#17 Haltung / Zugarm

Nehmen Sie ein leichtes Gummi-/ Fitnessband und stellen Sie sich mit beiden Füßen darauf. Lassen Sie den Arm am Körper herunter hängen und greifen das Gummiband, welches die Sehne ersetzt. Mit hängendem Arm haben Sie die optimale Zugkraft erreicht. Die Hand sollte so entspannt wie möglich bleiben und einen „langen Haken“ bilden. Heben Sie nun die Schulter mit gestrecktem Arm, die Zugfinger bleiben dabei in der Ausgangsposition. Führen Sie diese Übungen mit beiden Seiten durch um Disbalancen zu verhindern.

Halten Sie die Körperhaltung stabil und aufrecht ohne sich zur Seite zu lehnen.



Zughand / Einhaken #1



https://youtu.be/3pB_BSSHVZw

Hinweis: Sie können den Daumen und den kleinen Finger während der Übung bewegen, um zu überprüfen, ob die drei Zugfinger entspannt sind.

#18 Haltung / Zugarm



• Fortgeschritten

Zugarm / Einhaken #2



Binden Sie ein Gummi-/ Fitnessband um Ihren Bogengriff und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Band. Haken Sie Ihre Zugfinger in die Sehne ein. Halten Sie Ihre Körperspannung aufrecht und ziehen Sie die Schulter nach oben, während die Position der Zugfinger konstant bleibt.

Achten Sie darauf, dass sich die Spannung der Finger nicht verändert und wiederholen Sie die Übung einige Male.



<https://youtu.be/5S5a15Tuzq0>

#19 Haltung / Bogenarm



Strecken Sie beide Arme nach vorne und legen Sie die Hände wie beim Volleyball ineinander. Drehen Sie nun beide Arme nach innen, sodass sich die Ellenbeugen gegenüber liegen.

Wenn Sie die Übung geschafft haben, probieren sie die gleiche Übung erneut, ohne dass die Hände ineinander greifen.

Wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie beide Arme ohne Probleme eindrehen können.



Eindrehen des Bogenarms #1



<https://youtu.be/MK8adMozPV8>

#20 Haltung / Bogenarm



Fortgeschritten

Eindreihen des Bogenarms #2



Befestigen Sie mit Hilfe Ihres Armschutz oder einem Gummiband einen Pfeil an der Innenseite Ihres Bogenarms.

Stellen Sie sich vor die Scheibe oder eine Wand und drücken Sie Ihren Bogenarm dagegen. Drehen Sie nun den Arm soweit ein, wie Sie es beim Schießen tun. Der Pfeil dreht sich nun in die Senkrechte und Sie können sich diese Position merken und verinnerlichen.

Wiederholen Sie die Übung einige Male und führen Sie diese auch mit dem anderen Arm durch.



https://youtu.be/jhFFLQE_Z1E



Fortgeschritten

#21 Haltung / Vollauszug



Kraftdreieck (Schulterposition)



Befestigen Sie mit Hilfe eines leichten Gummibandes, einen Pfeil an Ihrem Rücken. Legen Sie für diese Übung bitte keinen Pfeil in den Bogen ein.

Führen Sie nun Ihren Schussablauf nach dem Positions- und Bewegungsphasenmodell durch. Im Vollauszug (PP3) sollte der Pfeil über den Bogenarm in Richtung Scheibe zeigen.



<https://youtu.be/PYsekOOJW0I>

Hinweis: Zeigt der Pfeil nicht auf die Scheibe, ist Ihr Kraftdreieck nicht optimal oder zu weit geöffnet. Arbeiten Sie an der Position der Schulterblätter, damit die Bogenschulter stabil wird. Beide Schultern sollten tief stehen und sich während des Schussablaufs nicht bewegen.

#22 Haltung / Rückenzug



Befestigen Sie ein Fitnessband an Ihrem Zugarm-
Ellenbogen und greifen Sie die andere Seite des Bandes
mit der Bogenhand (siehe Foto).

Führen Sie nun den Schussablauf durch, während die
Zugfinger bei der gesamten Übung entspannt bleiben. Die
Bogenschulter sowie die Hüfte bleiben stabil.
Konzentrieren Sie sich auf den Rückenzug (Endzug). Fühlen
Sie, wie Ihre Muskeln bei der Bewegung arbeiten.



Rückenzug (Endzug) #1



<https://youtu.be/vaBQXX5ortQ>

TROCKENTRAINING

#23 Haltung / Rückenzug



Für diese Übung benötigen Sie einen Form-Master (Ellenbogenschlaufe mit Band, dass an der Sehne befestigt wird).

Ziehen Sie den Bogen mit dem Form-Master aus, während die Zugfinger entspannt bleiben. Finden Sie selbst heraus, wie Sie den Bogen ohne die Zugfinger am besten ausziehen können und welche Länge Sie beim Form-Master einstellen.

Wiederholen Sie die Übung einige Male, bis Sie sich sicher fühlen. Wichtig ist, dass die Zugfinger stets entspannt bleiben.



• Fortgeschritten

world archery
excellence
centre

Auszug (Rückenzug) #2



<https://youtu.be/VrqGNmHluGM>

ORIGINAL
FORMMASTER

http://romarchery.com/?page_id=2516

ASTRA ARCHERY

www.astraarchery.com/astra/shot-trainer
<https://youtu.be/a5zi-iOa0z0>

Bauen Sie sich selbst einen Form-Master.



<https://youtu.be/WZAGVTIH7HE>

#24 Lösen



Nutzen Sie für diese Übung erneut den Form-Master und führen Sie Ihren Schussablauf ohne Pfeil durch.

Sobald Sie sich in der Halteposition (PP3) befinden, führen Sie die Bewegungsphase 4 durch und lösen die Sehne. Die Finger sind dabei so entspannt wie möglich. Bleiben Sie für 2-3 Sekunden in der Nachhalteposition (PP4).

Wiederholen Sie diese Übung einige Male und stellen Sie sicher, dass Sie den Bogen mit dem Zugarm-Ellenbogen ziehen und die Zugfinger entspannt bleiben.



Lösen der Sehne #1



<https://youtu.be/APumtuDLOPM>

Hinweis: Die Verwendung des Form-Master hilft Ihnen nicht nur das Lösen zu verbessern, Sie bekommen nach jedem Schuss auch eine sehr gute Rückmeldung zu Ihrer Körperstabilität.

#25 Gesichtsmarkierung



• Fortgeschritten

Ankerposition



Sobald Sie sich in der richtigen Ankerposition befinden, kleben Sie einen Klebestreifen da an, wo die Sehne das Kinn berührt.

Führen Sie Ihren Schussablauf ohne Pfeil durch.

Benutzen Sie dabei einen Spiegel, um die Position der Sehne zu überprüfen. Der Anker ist eine „indirekte feste Verbindung“ und die Sehne liegt an Nasenspitze und Kinnecke an.



https://youtu.be/kpmhMp_M9N0

Hinweis: Sie können die Schwierigkeit steigern, indem Sie die Augen schließen und erst wieder öffnen, sobald Sie die Halteposition erreicht haben.



Fortgeschritten

Halteposition (PP₃) #1



Diese Übung kann mit Übung #21 kombiniert werden (siehe Bild).

Befestigen Sie eine Schnur (alte Sehne) am Tip des oberen Wurfarms. Lassen Sie sich dabei gerne von einer zweiten Person helfen. Ihr Assistent hält nun das andere Ende der Schnur am Boden fest. Die Schnur sollte gerade bleiben, auf den Wurfarm darf kein Zug ausgeübt werden.

Begeben Sie sich in die Halteposition und halten Sie die Spannung für ein paar Sekunden aufrecht.

Ihr Assistent sollte die Schnur gerade halten, indem er die Mitte des Wurfarms als Hilfe benutzt. Wenn möglich, kann er währenddessen Fotos bzw. Videos von Ihrer Schulterausrichtung machen.



<https://youtu.be/6LFdIHNQVpE>

Exc # 21 <https://youtu.be/PYsekOOJW0I>

Hinweis:

Die Übung eignet sich sehr gut, um die Ausrichtung Ihrer Schultern zu überprüfen bzw. ob sich Ihr Bogen zu einer Seite neigt.

#27 Schulterausrichtung



• Fortgeschritten

Halteposition



Für diese Übung benötigen Sie einen Spiegel mit einem aufgeklebten „T“. Positionieren Sie den Spiegel so, dass Sie sich bei Ihren Bewegungsablauf (ohne Pfeil) beobachten können.

Begeben Sie sich in die Halteposition (PP3) und achten Sie auf die korrekte Ausrichtung von Körper, Schultern und Kopf. Ihr Körper sollte sich während des Bewegungsablaufs nicht bewegen und stabil bleiben.



<https://youtu.be/7dBAiGKKTW4>

Hinweis:

Wenn die Möglichkeit besteht, lassen Sie sich bei der Übung fotografieren bzw. filmen.



#28 Haltung / Expansion



Expansion (Rückenzug) #1



Diese Übung hat die gleiche Ausgangstellung wie Übung #22. Begeben Sie sich in die Halteposition (PP3) und halten Sie diese für einen Moment aufrecht, bevor Sie mit der Expansion (Rückenzug) beginnen.

Fühlen Sie die Bewegung der Rückenmuskulatur, aber lösen Sie nicht, sondern bewegen Sie nur Ihr Schulterblatt einige Male hin und her.



<https://youtu.be/Y17nOHJuug>

Hinweis: Führen Sie die Übung vor einem Spiegel durch, damit Sie sehen können, ob sich die Schultern oder der Körper dreht. Achten Sie auf die korrekte Ausführung der Expansion und wiederholen Sie die Übung mit geschlossenen Augen.



#29 Haltung / Expansion



• Fortgeschritten

Expansion (Rückenzug) #2



Führen Sie Ihren Schussablauf mit geschlossenen Augen durch und legen Sie bitte keinen Pfeil in den Bogen ein.

Achten Sie bei der Durchführung auf die Bewegung der Arme, die Position der Sehne im Gesicht und bei der Expansion auf die Stabilität der Schultern. Ihre komplette Körperhaltung bleibt stabil, die Sehne sollte nicht über Kinn oder Nasenspitze rutschen.

Fühlen Sie das Druck- und Zugverhältnis und bleiben Sie für zwei bis drei Sekunden in dieser Position.



<https://youtu.be/sboWxfesmHg>

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Ihr kompletter Körper während der Expansion stabil bleibt und die Finger entspannt sind. Die Kopfposition sollte sich während der Expansion ebenfalls nicht verändern.



Expansion #3 / „Verlängerter Schuss“

#30 Haltung / Expansion



Führen Sie einen kompletten Schussablauf mit Pfeil durch. Wenn der Klicker kommt, schießen Sie nicht, sondern erhöhen weiter die Expansion um 5mm (maximal 1cm) und halten Sie die Spannung aufrecht. Zu dieser Übung gibt es mehrere Varianten:

- a) Stoppen Sie die Expansion für eine Sekunde, anschließend schießen Sie den Pfeil.
- b) Begeben Sie sich nach der Expansion wieder in die Nullstellung (Absetzen) und wiederholen die Übung nach 10 Sekunden Pause.
- c) Sie können den Pfeil auch schießen, nachdem Sie die Expansion erhöht haben und den Pfeil 5-10mm weiter gezogen haben.



<https://youtu.be/vFAFLELVJvY>

Wichtiger Hinweis:

Stellen Sie für diese Übung unbedingt eine Scheibe auf!

Es kann passieren, dass Sie nach dem Klickergeräusch aus Reflex zusammen zucken. Begeben Sie sich zurück in den Volllauszug und überprüfen Sie, ob der Pfeil korrekt auf der Pfeilauflage liegt. Nach ein paar Wiederholungen werden Sie sich an den „Verlängerten Schuss“ gewöhnen und an Sicherheit gewinnen.

#31 Lösen



Lösen der Sehne #2



Benutzen Sie die Finger der Bogenhand und die der Zughand wie auf dem Foto abgebildet.

Erhöhen Sie die Rückenspannung der Zugseite und drücken Sie mit der Bogenhand in die gegenläufige Richtung nach vorne (damit wird das Druck- und Zugverhältnis simuliert).

Sobald Sie die Spannung erhöht haben, öffnen Sie die Finger und „Lösen die Sehne“. Achten Sie darauf, dass die Zugfinger nach dem Lösen entspannt bleiben.



https://youtu.be/QxG_qr7j1-Y

Hinweis:

Führen Sie die Übung auch mit geschlossenen Augen durch, um das Lösen noch besser zu fühlen.

#32 Lösen



Dies ist die gleiche Übung wie zuvor nur mit einem Fitnessband.

Führen Sie den kompletten Schussablauf mit Hilfe des Fitnessband durch und bleiben Sie nach dem Lösen in der Nachhalteposition (PP4). Der Zugarm-Ellenbogen:

- wandert horizontal nach hinten.
- bleibt im gleichen Winkel.

Nach dem Lösen bleiben Kopf, Schultern und der komplette Körper unverändert und stabil. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.



Anfänger

Lösen der Sehne #3



<https://youtu.be/GOnZSVTeXvA>

Hinweis: Führen Sie diese Übung zuerst vor einem Spiegel durch und anschließend mit geschlossenen Augen, um Ihr Schießgefühl zu verinnerlichen.

#33 Bogenhand



Greifen Sie mit den Zugfingern in die Bogenhand (siehe Foto) und erhöhen Sie den Druck in der Handfläche der Bogenhand.

Lösen Sie die Verbindung und beobachten Sie, wie die entspannte Bogenhand nach vorne in die natürliche Haltung kippt.

Wiederholen Sie diese Übung einige Male.



Entspannte Bogenhand #1



<https://youtu.be/UScNOn668Ew>

#34 Bogenhand



Dies ist die gleiche Übung wie zuvor nur mit einem Fitnessband.

Die Bogenhand sollte komplett entspannt sein.

Greifen Sie das Fitnessband mit der Zughand (siehe Bild) und legen Sie Ihre Bogenhand entspannt in die Schlaufe. Führen Sie nun die Zugbewegung durch und begeben sich in die Halteposition (PP3). Lösen Sie die Zughand und spüren Sie, wie sich die Bogenhand entspannt und nach vorne kippt. Achten Sie darauf, dass das Band an der richtigen Position in der Bogenhand liegt.

Wiederholen Sie die Übung so oft, bis Sie ein gutes Gefühl haben.



Entspannte Bogenhand #2



<https://youtu.be/dxylj4jEOg8>

#35 Bogenarm und -hand



Für diese Übung benötigen Sie Bogen inkl. Pfeil. Bringen Sie Ihre Fingerschlinge an der Bogenhand an. Legen Sie den Pfeil nicht unter den Klicker und stellen Sie sich dicht an die Scheibe, sodass zwischen Stabilisator und Scheibe ca. 50cm Platz ist.

Ziehen Sie den Bogen zu zwei Drittel (20-30cm) aus oder stoppen Sie kurz vor und unter dem Kinn (somit stoßen Sie beim Lösen nicht dagegen). Öffnen Sie nun die Zugfinger und fühlen Sie, wie die Bogenhand entspannt nach vorne kippt. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.



• Fortgeschritten

Entspannte Bogenhand #3



<https://youtu.be/lbDzp81bXvY>

Hinweis:

Stellen Sie sicher, dass der Pfeil nicht an der Scheibe vorbei fliegen kann.

#36 Bogenhand und-arm



Für diese Übung benötigen Sie Bogen, einen Pfeil sowie Ihre Fingerschlinge. Stellen Sie sich dicht an die Scheibe und befestigen Sie ein Gummiband an V-Bar (Extender) und Scheibe. Das Band sollte auf Höhe Ihres Bogenarms befestigt sein. Stellen Sie sicher, dass die Scheibe gut fixiert ist und nicht nach vorne kippen kann. Zwischen Stabilisator und Scheibe sollte ein wenig Platz sein (siehe Foto).

Führen Sie nun den Schuss nach dem Positions- und Bewegungsphasenmodell durch und achten Sie auf die Bewegung des Bogenarms in Richtung Scheibe. Genießen Sie das Schießgefühl und festigen Sie es mit einigen Wiederholungen.



• Fortgeschritten

Entspannte Bogenhand #4



<https://youtu.be/h-qDsN1xzEs>

Hinweis:

Sobald Sie ein gutes Schießgefühl haben und sich in Ihrem Ablauf sicher fühlen, wiederholen Sie die Übung ohne Gummiband.

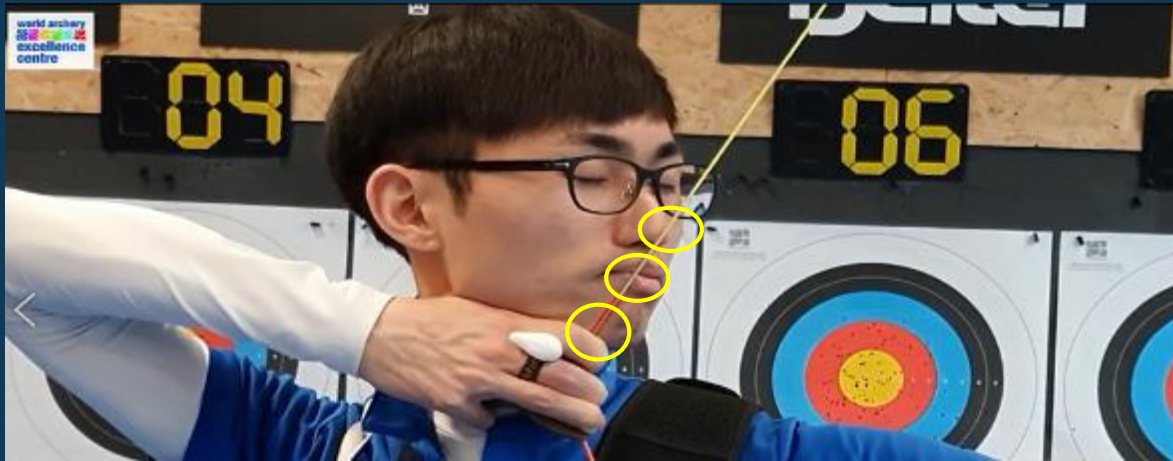


#37 Nasenspitze und Kinn



• Fortgeschritten

Ankerposition



Schließen Sie die Augen und begeben Sie sich in die Halteposition (PP3) und überprüfen Sie folgende Punkte:

1. Zeigefinger schließt bündig mit dem Kieferknochen ab.
2. Sehne berührt zur gleichen Zeit Kinnecke, Lippen und Nasenspitze.
3. Daumen liegt im Handteller und berührt den Hals.

Ziel ist es, die Kontaktpunkte im Gesicht zu fühlen und stets die gleiche Position zu finden. Wiederholen Sie die Übung so oft, bis Sie die „indirekte feste Verbindung“ verinnerlicht haben.



<https://youtu.be/T74-vEHM1KI>

Hinweis: Die zweite Aufgabe ist es, die richtige Position für Ihren Kopf zu finden, ohne dass Sie diesen während des Schusses korrigieren müssen.

#38 Propriozeption



Für diese Übung benötigen Sie zwei Gleichgewichtskissen, auf denen Sie Ihre gewöhnliche Schussposition einnehmen.

Führen Sie Ihren Schussablauf (ohne Pfeil) bis in die Halteposition (PP3) durch und fixieren Sie einen Zielpunkt oder eine Auflage. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden und versuchen Sie dabei Ihr Gleichgewicht so gut wie möglich zu halten, während Sie das Ziel anvisieren.



• Fortgeschritten

Gleichgewicht (Balance)



<https://youtu.be/Db2zOK6FFyE>

Hinweis: Führen Sie die Übung zunächst ohne Pfeil als Trockenübung durch. Sobald Sie sich sicher fühlen, können Sie einen kompletten Schussablauf durchführen. Stellen Sie dazu eine Scheibe auf und trainieren Sie Ihr Gleichgewicht.

Die WAEC Trainer wünschen Ihnen ein **ERFOLGREICHES TRAINING** und hoffen, dass Sie Ihre Fähigkeiten in dieser “interessanten” Zeit verbessern können.



Juan Carlos HOLGADO

WAEC & FIDTA Director



Kyeong Su JEOUNG

WAEC Head Coach
& SPORTOTO Field Coordinator



Miquel Angel PIFARRE

WAEC Coach & Archery Activities
Coordinator



Raymond PAROZ

WAEC Coach & EASTON Hall
Coordinator



Freddy SIEBERT

Deutsche Übersetzung



DEUTSCHER SCHÜTZENBUND E.V.



Julia MATHEIS

