

## Trainingshilfen

Jeder Mensch ist körperlich anders und gerade in einer technisch so anspruchsvollen Sportart wie beim Bogenschießen, wird das ideale Abschussbild von den wenigsten Bogenschützen erreicht. Davon abgesehen, neigen einige Bogenschützen zu extremen Haltungsverfehlern.

Haltungsverfehlern die vom Trainer nicht toleriert werden können sondern abgestellt werden müssen.

Aber wie kann man einen Haltungsverfehler abstellen, manchmal erreicht der Trainer den Bogenschützen nicht. Hier sind einige Trainingshilfen aufgelistet, die eventuell helfen können.

### **Was mache ich, wenn der Bogenschütze in einem Hohlkreuz steht?**

Wenn der Bogenschütze auf einem Gegenstand steht und die Ferse in der Luft hängt, neigt sich der Bogenschütze automatisch etwas nach vorne. Hierbei muss es sich um einen stabilen Gegenstand handeln. Ein Brett oder zwei Backsteine eignen sich hervorragend dafür.

Der Bogenschütze stellt sich also mit den Fußballen auf die beiden Backsteine und schießt. Da die Ferse in der Luft hängt, kann sich der Bogenschütze nicht mehr nach hinten neigen ohne vom Stein zu fallen. Als Resultat neigt sich der Bogenschütze nach vorne und kommt aus dem Hohlkreuz raus und eventuell sogar in die ideale Stellung mit leicht nach vorn gebeugten Oberkörper.

### **Was mache ich, wenn der Bogenschütze die Bogenschulter hoch nimmt?**

Dies ist sicherlich einer der häufigsten und am schwierigsten zu behebbenden Haltungsverfehlern. Aber auch ein schwerwiegender Fehler, der unbedingt vom Trainer zu beheben ist.

Eine hohe Bogenschulter verdreht den Oberkörper und sorgt damit für einen unbeständigen Pfeilflug. Der Bogenschütze wird unzufrieden sein. Aber viel schlimmer ist, dass mittelfristig die Bogenschulter der Belastung nicht standhalten wird und der Bogenschütze neben dem Spaß auch noch die Gesundheit verliert.

Maßnahmen sind:

1. Der Trainer drückt die Bogenschulter mit der Hand in die Idealposition. Mit der anderen Hand drückt der Trainer dem Bogenschützen in die Seite und signalisiert so, wo die Schulter hin muss.
2. Der Trainer stellt den Bogenschützen vor einen Spiegel oder nimmt den Bogenschützen mit einer Videokamera auf und visualisiert so den Haltungsverfehler. Ein Spiegel eignet sich hierfür sehr gut, da der Bogenschütze so bei jedem Schuss den Fehler selber beobachten kann.

### **Wie kann ich den Bogenschützen bei einem neuen Anker unterstützen?**

Wenn der Bogenschütze einen neuen Anker benötigt, hat der Bogenschütze es schwierig. Lastet doch eine hohe Zugkraft auf dem Körper, die es schwierig macht, einen neuen besseren Anker zu finden. In diesen Fällen kann der Trainer sich neben den Bogenschützen stellen und mit beiden Händen von vorne gegen die Sehne drü-

cken. So nimmt der Trainer die Kraft der Sehne mit seinen Händen auf und der Bogenschütze kann mit der Zughand einen neuen Anker finden.

### **Was ist, wenn der Bogenarm dauert fallen gelassen wird?**

Wenn der Bogenschütze den Bogenarm fallen und ihn nicht stehen läßt bis der Pfeil auf der Zielaufgabe aufschlägt, dann muss der Bogenschütze das fallen lassen visualisiert erhalten. Dies kann z. B. damit geschehen, in dem der Trainer einen Gegenstand oder seine Hand während des Schusses unter dem Bogenarm hält. Wenn nun der Bogenschütze beim Abschuss anschlägt, erhält der Bogenschütze die Rückmeldung das der Bogenarm tatsächlich fällt. Dies wird vom Bogenschützen ohne Hilfe zumeist nicht bemerkt.

### **Welche Hilfen gibt es, wenn der Bogenschütze zur Seite löst?**

Wenn der Bogenschütze zur Seite löst, hilft als erstes Techniktraining. Dann ist der Fokus des Bogenschützen nämlich mit dem Zielen beschäftigt und nicht beim Lösen oder beim Aufbauen der Rückenspannung. Auch hier gilt es, das dem Bogenschützen zu visualisieren. Wie beim Bogenarm kann der Trainer hier eine Hand oder einen Gegenstand neben der Zughand des Schützen halten. Löst der Bogenschütze seitlich, so wird er mit der Zughand an den Gegenstand anschlagen. Eine andere Möglichkeit ist es, den Bogenschützen in die Ellenbeuge der Zughand im Moment des Auszugs einen Pfeil einzuklemmen. Wenn der Bogenschütze löst, darf der Pfeil nicht fallen.

Mit freundlicher Unterstützung "[www.bogenundpfeile.de](http://www.bogenundpfeile.de)"