

Bogenschießen

Spickzettel für Trainer

**Tips und
Tricks, die
einem Trainer
helfen können**



Inhaltsverzeichnis

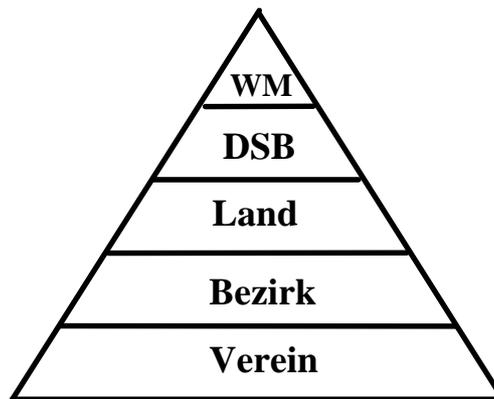
Trainertätigkeit	Seite	3 bis	4
Bewegungstheorie	Seite	5 bis	5
Teillehrmethode	Seite	6 bis	6
Schießtechnik - Ablauf	Seite	7 bis	9
Trainingsplanung und Schießbuch	Seite	10 bis	32
– Planung		11 bis	14
– Analyse		15 bis	17
– Inhalte, Trainingseinheiten		18 bis	32
Coaching	Seite	33 bis	34
Tuning	Seite	35 bis	41

Vorwort: Diese Zusammenstellung verschiedener Themen; die unter Trainern, in Lehrgängen usw. immer wieder diskutiert werden; stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es soll nur helfen sich über verschiedene Punkte einmal wieder Gedanken zu machen.

Ausgabe Januar 1998
Version 001

Trainertätigkeit

.. Kaderarbeit;



Leistungspyramide:

Nur ein gutes Fundament führt zur Spitze

.. Aufgabenverteilung in den einzelnen Bereichen:

- Vereinstrainer: Im Verein muß das Fundament gebildet werden.
- Bezirkstrainer: Talent - Sichtung und weiterbildende Vorschläge vermitteln
- Landestrainer: Heranführen zum Leistungssport.
- Bundestrainer: Auswählen der Besten und diese Hochleistungssportler unterstützen.

.. Wichtigste Voraussetzungen für eine funktionierende Pyramide:

- Meinungsgleichheit
- Informationsfluß
- Zusammenarbeit zwischen den Bereichen

.. Was ein Trainer nie vergessen sollte:

- Jeder Sport ist lernfähig
- Mit der Technik von Gestern sind auch nur Leistungen von Gestern möglich

Aufgaben des Vereinstrainers:

⌘ kontrollierter Leistungsaufbau

Spaß

Leistung

Ehrgeiz

Technik

Fleiß

Umfeld

usw.



müssen kontrolliert und in die richtige Reihenfolge gebracht werden !

⌘ **Fordern aber nicht überfordern !**

⌘ **Jeder Schütze ist anders !**

⌘ **Trainer muß Freund sein !**

Wie soll man unterweisen ?

⌘ **Schützen kennenlernen**

⌘ **Vertrauen aufbauen**

⌘ **dem Schützen klar zeigen was man von ihm will**

⌘ **gemeinsame Realisierung mit dem Schützen**

⌘ **Durchführung durch den Schützen**

Achtung !

**Wenn der Schüler nicht richtig gelernt hat, hat der
Ausbilder nicht richtig gelehrt.**

Bewegungstheorie

Ⓐ Bildung der Bewegungsfähigkeit

Wissen

β

Denken

β

Bewegungserfahrung

β

Bewegungskönnen

β

stereotype Wiederholungen
(Automatisierung)

β

Bewegungsfertigkeit

Teillehrmethode

Lehrreihenfolge beim Erlernen der Schießtechnik nach dem Prinzip der Teillehrmethode

1 vorführen erzählen und erklären

Stand, Kopf-, Körper- und Armhaltung

Die Position der Füße, Körperhaltung, Gewichtsverteilung, sowie die Position der Arme, Bogenarmschulter und Zughandplatzierung sollen ohne Hilfsmittel erlernt werden.

2 Übungen mit einer Schnur oder dem Gummiband

Übungen von „1“ wiederholen und mit der Zugbewegung und dem Ankern ergänzen

Lösen und Nachhalten

Der Aufbau der Rückenspannung, das Entspannen der Finger, das Erreichen der Endposition der Finger nach dem Lösen sowie das Nachhalten (2 bis 4 Sekunden) lassen sich am einfachsten mit der Schnur als Hilfsmittel erlernen.

3 Übungen mit dem Bogen ohne Pfeil

Alle oben aufgeführten Übungen, mit Ausnahme des Lösen, werden mit dem Bogen ohne Pfeil erlernt.

4 Übungen mit Bogen und Pfeil

Lösen aus der Halbspannung

Das Entspannen der Finger, das Erreichen der Endposition der Finger am Hals sowie das Nachhalten werden aus der Halbspannung geübt und der Schütze kann sich beim Lösen selbst beobachten.

Schuß aus der Vollspannung

Zielen und Sehnenschatten

Klickerschuß

Zu der bis dahin erlernten Vorarbeit muß jetzt ein flüssiger und gleichmäßiger Endzug durch den Klicker erlernt werden. Das Erlernen des Klickerschusses beginnt spätestens bei den ersten Erscheinungen des Goldfiebers.

Schießtechnik - Ablauf

Grundphase	Detail	persönliche Notizen
Vorarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgreifen des Bogens und Gang zur Schußlinie • Stand • Fingerplatzierung • Handplatzierung im Griff • Vorspannung • Vollauszug • Ankern • Visierkontrolle 	
Schußphase	<ul style="list-style-type: none"> • ziehen • zielen • lösen 	
Nachhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung 	

Detailbeschreibung

Aufgreifen des Bogens und Gang zur Schußlinie

- muß zum Ritual werden
- Beginn der Konzentrationsphase

Stand

- gleichmäßige Position der Füße
- Gewichtsverteilung
- „sogenannte Tunnelbildung“ (Einheit mit sich, dem Bogen und der Scheibe)

Fingerplatzierung

- gleichmäßiger tiefer Griff um die Sehne
- Abstand zwischen den Fingern und der Sehne beachten

Handplatzierung im Griff

- gleichmäßige Position in der Griffschale
- leichtes nach außen drehen des Handrückens der Bogenhand erweitert den Spielraum am Unterarm
- Finger locker halten

Vorspannung

- Platzierung der Bogenschulter während des Spannungsaufbaues
- unter „leichtem Auszug in den Vorvisierpunkt (meist Scheibenmitte) gehen

Vollauszug

- zügiges gleichmäßiges Anziehen
- enges Kraftdreieck (direkter Weg der Sehne zum Kopf)

„Ankern“

- kein verharrender aber fester und konkreter Kontakt von Sehne zum Kinn
- unveränderte Kopfhaltung während des kompletten Schußablaufes

Visierkontrolle

- bei richtigem Aufbau des Schusses und kontinuierlichem Bewegungsablaufes sind nur noch geringe Visierkorrekturen nötig

Schußphase

- **ziehen, zielen, lösen**
- während der kontinuierlichen Zugbewegung wird das Visier kontrolliert
- bei Übereinstimmung des Visiers und dem Abschußsignal (Klicker) wird der Pfeil gelöst
- bewußtes öffnen der Finger ist nicht gewollt (das Unterbewußtsein macht weniger Fehler)

Nachhalten

- die komplette Körperspannung muß mindestens bis zum Einschlag des Pfeiles in die Scheibe aufrecht gehalten werden
- **erst jetzt ist der einzelne Schuß fertig**

Detailbeschreibung

- flaches Kraftdreieck (siehe Skizze)

- Die Bogenschulter befindet sich vor dem Körper

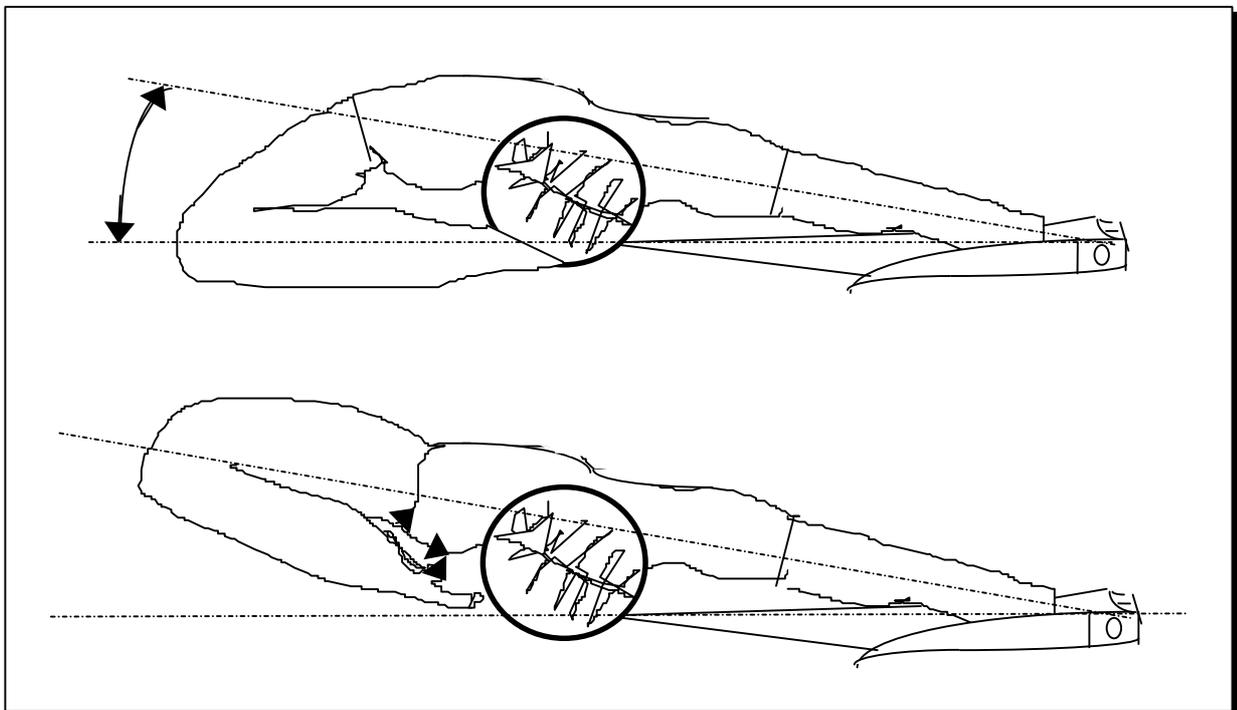
- Bogenhand, Bogenschulter und Zugschulter ergeben eine Linie

- Der Bogenarm wird nicht völlig blockiert

- Kopfhaltung:
 - Der Kopf befindet sich in natürlicher Haltung über dem Körperschwerpunkt
 - Der Kopf wird nicht bewegt (Sehne zum Kopf und nicht andersherum)

- Der Zugarm sollte möglichst eine Linie mit dem Pfeil bilden

Skizze



Training

Wie trainiere ich? Was trainiere ich?

Aussage eines Olympiasiegers: (Olympische Schnellfeuerpistole/OSP)

**Man braucht für alles einen Plan, nur so kann man
bis zum letzten Schuß auf alles gefaßt sein!**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Schießtraining | <ul style="list-style-type: none">• Trainingsplanung und Analyse• Techniktraining• Wettkampftraining |
| <input type="checkbox"/> Psychoregulation
(Durchspielen) | <ul style="list-style-type: none">• Schießtechnik-Ablauf (gedankliches• Entspannungsübungen• Bauchatmung• progressive Muskelentspannung• Stretching |
| <input type="checkbox"/> Konditionstraining | <ul style="list-style-type: none">• körperliche Fitneß• Krafttraining |
| <input type="checkbox"/> Zusatzkomponenten | <ul style="list-style-type: none">• Materialpflege, Materialkunde• Ernährung• Medikamente (Achtung Doping) |
| <input type="checkbox"/> Coaching | <ul style="list-style-type: none">• Aus Sicht des Trainers• Tips und Tricks zur Motivationssteigerung |

Trainingsplanung und Schießbuch

1. Trainingsplanung

- Pro Saison teilt sich das Training in drei unterschiedliche Perioden ein.

Man spricht von der *Periodisierung des Trainingsprozesses*:

Vorbereitungsperiode	
Wettkampfperiode	
Übergangsperiode	

- Individuell auf den Schützen angepaßt lassen sich Trainingspläne in verschiedenen *Zyklen* ausführen.

Einzyklisch						
Zweizyklisch						
Dreizyklisch						
verdoppelter Zyklus						
verdreifachter Zyklus						

Als Bogenschütze hat man üblicherweise zweimal pro Jahr eine Wettkampfphase.

- 1 x Hallen - Saison
- 1 x FITA - Saison

Somit müßte man einen *zweizyklischen Jahres - Trainingsplan* erstellen.

In einem Trainingsplan sieht so etwas dann beispielsweise wie folgt aus:
(Hallen - Saison Ausschnitt eines zweizyklischen Trainingsplanes)

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
Vorbereitungsperiode		Wettkampfperiode			Übergangsperiode
		Bezirksmeisterschaft	Bayerische Meisterschaft	Deutsche Meisterschaft	

Was ist nun wirklich wichtig und wie kann man sich dies alles einteilen?

- ① Als erstes sucht man sich vor Saisonbeginn alle Wettkämpfe, Lehrgänge und sonstigen wichtigen Termine zusammen und trägt diese in einen Kalender.
- ② Zielwettkampf (kämpfe) definieren.
- ③ Kontrollwettkämpfe für den Saisonaufbau und als Vorbereitung auf den Zielwettkampf aussuchen. Vor dem Zielwettkampf (kämpfe) sollte jeweils ein kleiner und ein großer Aufbauwettkampf durchgeführt werden.
Achtung: Wenn es die Saisonplanung zuläßt, sollte ca. zwei Wochen vor dem Zielwettkampf kein Turnier mehr geschossen werden.
- ④ Dann überlegt man wie oft man trainieren kann.
- ⑤ Und nun kommt noch das wichtigste; Wie und was man trainieren sollte!

Verschiedene Trainingsmöglichkeiten:

Techniktraining		Wettkampftraining	
Trainings - Elemente		Trainings - Elemente	
<ul style="list-style-type: none"> - Trockentraining - Schuß ohne Klicker - Schuß mit geschlossenen Augen - Schuß am Spiegel - kompletter Schuß auf 5 Meter - verlängerter Schuß - Schuß auf Wettkampfdistanz ohne Zielpunkt - Schuß auf Wettkampfdistanz mit Zielpunkt - Schuß auf Wettkampfdistanz mit Auflage 		<ul style="list-style-type: none"> - Mannschaftstraining - Leistungskontrolle ohne Bedingungen - Leistungskontrolle mit Wettkampfelementen - Leistungskontrolle mit zusätzlichen Bedingungen - Mannschaftsleistungskontrolle - Schießspiele 	
Vorbereitungsperiode	90 %	Vorbereitungsperiode	10 %
Wettkampfperiode	50 %	Wettkampfperiode	50 %
Übergangsperiode	100 %	Übergangsperiode	0 %

Die verschiedenen Trainings - Elemente sollten zu Trainingseinheiten zusammen gestellt werden. (Beispiele siehe T01 bis W05 vom 17.01.1995/Helmut Huber)

Trainingsaufwand: Schüler: Halle 80 bis 150 Pfeile pro Woche
 FITA 100 bis 200 Pfeile pro Woche
 Jugend und ältere Halle 150 bis 400 Pfeile pro Woche
 FITA 200 bis 600 Pfeile pro Woche

2. Schießbuch

Das wichtigste ist jedoch nicht der Plan, sondern die Ausführung sowie die Aufzeichnungen im Schießbuch und deren Auswertung.

*Um aus Fehlern zu lernen und die Fehler nicht zweimal zu machen,
muß man sich genau aufschreiben was man tut und fühlt.*

Was soll das Schießbuch enthalten?

- ① Beschreibung des Schußablaufes
- ② Genaue Materialaufzeichnung
- ③ Genaue Beschreibung jedes Trainings
 - Anzahl der Pfeile und Trainingsinhalte
 - Ergebnisse
 - Gefühle und Details des Schießens
 - Wetter (Wind, Temperatur, usw.)
 - sonstige Störungen
 - positivster Eindruck des Trainings

*Nur der Schütze der genaue Aufzeichnungen macht und diese auch immer wieder
überprüft lernt aus seinen Fehlern!*

oder anders ausgedrückt

Nur wer weis was er tut, kann tun was er will!

Planungskalender 97/98

Name:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Oktober						KW 41						KW 42								KW 43							KW 44				
November			KW 45							KW 46						KW 47								KW 48							
Dezember									KW 50						KW 51																KW 53/01
Januar																															
Februar																															
März																															
April																															
Mai																															
Juni																															
Juli																															
August																															
September																															

Ergänzungen:

Aufbauwettkämpfe			Zielwettkämpfe		
Datum	WK	Ort	Datum	WK	Ort

Angaben zur Analyse des Schießbuches

HALLEN Saison 1997/1998

Name:

	Kalender- woche	Wettkampf- Ergebnisse	Trainings- Ergebnisse	Pfeile/ Woche Gesamt	Pfeile/ Woche Technikr.	Pfeile/ Woche Wettkampft.	Kondition in Min.	Mental in Min.
1 9 9 7	41							
	42							
	43							
	44							
	45							
	46							
	47							
	48							
	49							
	50							
	51							
	52							
	H A L L E 1 9 9 8	1						
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

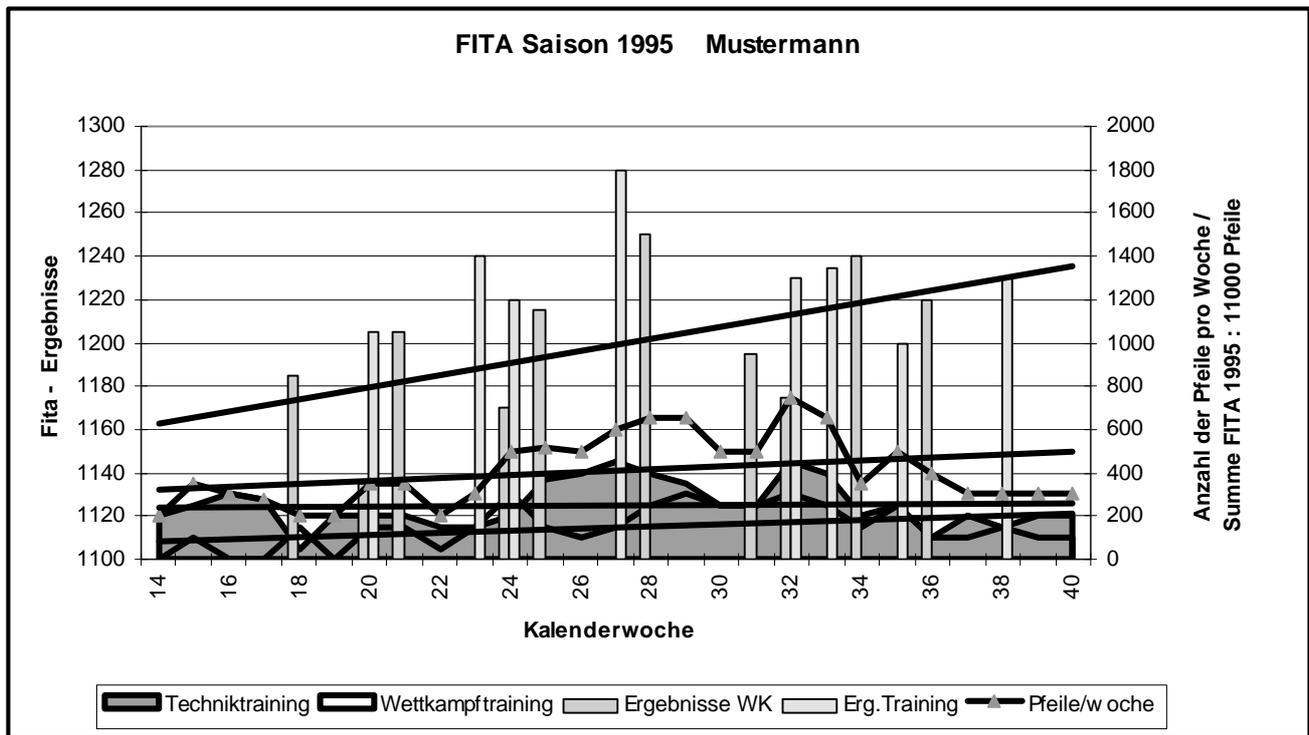
Angaben zur Analyse des Schießbuches

FITA Saison 1998

Name:

	Kalender- woche	Wettkampf- Ergebnisse	Trainings- Ergebnisse	Pfeile/ Woche Gesamt	Pfeile/ Woche Technikr.	Pfeile/ Woche Wettkampft.	Kondition in Min.	Mental in Min.
	14							
	15							
	16							
	17							
	18							
	19							
	20							
1	21							
9	22							
9	23							
8	24							
	25							
F	26							
I	27							
T	28							
A	29							
	30							
	31							
	32							
	33							
	34							
	35							
	36							
	37							
	38							
	39							
	40							

Analyse



Inhalte der Analyse:

- **Anzahl der Pfeile pro Woche** (jeweils als wahrer Wert und Trendlinie) für
 - Techniktraining
 - Wettkampftraining
- **Ergebnisse** (Training als Säulen und Wettkämpfe als Säule und Trendlinie) für
 - Training
 - Wettkämpfe

Trainingseinheit Nr.: T01

Trainingsart: **Trockentraining**

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

Trockentraining	100 % (typ. 30 bis 60 Pfeile)	gleichmäßiges Durchziehen; die Zuggeschwindigkeit vor und nach dem Klicker muß gleich bleiben

Trainingseinheit Nr.: T02

Trainingsart: Techniktraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

verlängerter Schuß	25 %	gleichmäßiges Durchziehen; Die Zuggeschwindigkeit vor und nach dem Klicker muß gleich bleiben. Zwischen Klicken und Lösen sollen ca. 2 bis 3 Sekunden vergehen <i>Ziel: nicht auf den Klicker reagieren</i>
	5 Meter	

kompletter Schuß ohne Zielpunkt	50 %	Schwerpunkt: gleichmäßiger Endzug
	Wettkampf-Entfernung	

Schuß mit geschlossenen Augen	25 %	Schwerpunkt: enges lösen
	5 Meter	

Trainingseinheit Nr.: T03

Trainingsart: Techniktraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

kompletter Schuß ohne Zielpunkt	25 %	Bewegungsablauf kontrollieren; Schwerpunkt: entweder gleichmäßiger Durchzug oder enges Lösen (nur ein Schwerpunktthema, um sich auf <u>eine</u> Sache zu konzentrieren)
	5 Meter	

kompletter Schuß mit Auflage	60 %	Schwerpunkt: Schießrhythmus 3 oder 6 Pfeile in einem festen Zeitrahmen (z.B.: 45 bis 50 Sekunden für 3 Pfeile) Hilfsmittel: Trainingsuhr mit großem Zeiger
	Wettkampf-Entfernung	

Schuß mit geschlossenen Augen	15 %	Bewegungsablauf kontrollieren; Schwerpunkt: entweder gleichmäßiger Durchzug oder enges Lösen
	5 Meter	

Trainingseinheit Nr.: T04

Trainingsart: Techniktraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

Schuß ohne Klicker	15 %	Bewegungsablauf kontrollieren; Schwerpunkt: 1 Element des Bewegungsablaufes; vorallem persönliche Hauptfehlerursachen (nur ein Schwerpunktthema, um sich auf <u>eine</u> Sache zu konzentrieren)
	Wettkampf-Entfernung	

kompletter Schuß ohne Zielpunkt	15 %	Bewegungsablauf kontrollieren; Schwerpunkt: 1 Element des Bewegungsablaufes; vorallem persönliche Hauptfehlerursachen (nur ein Schwerpunktthema, um sich auf <u>eine</u> Sache zu konzentrieren)
	Wettkampf-Entfernung	

kompletter Schuß mit Auflage	50 %	Schwerpunkt: Schießrhythmus 3 oder 6 Pfeile in einem festen Zeitrahmen (z.B.: 45 bis 50 Sekunden für 3 Pfeile) Hilfsmittel: Trainingsuhr mit großem Zeiger
	Wettkampf-Entfernung	

kompletter Schuß ohne Zielpunkt	20 %	Bewegungsablauf kontrollieren; Schwerpunkt: 1 Element des Bewegungsablaufes; vorallem persönliche Hauptfehlerursachen (nur ein Schwerpunktthema, um sich auf <u>eine</u> Sache zu konzentrieren)
	Wettkampf-Entfernung	

Trainingseinheit Nr.: T05

Trainingsart: Techniktraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

verlängerter Schuß	50 %	gleichmäßiges Durchziehen; Die Zuggeschwindigkeit vor und nach dem Klicker muß gleich bleiben. Zwischen Klicken und Lösen sollen ca. 2 bis 3 Sekunden vergehen <i>Ziel: nicht auf den Klicker reagieren</i>
	5 Meter	

Schuß mit geschlossenen Augen	25 %	Schwerpunkt: gleichmäßiges Ziehen und enges Lösen
	5 Meter	

kompletter Schuß ohne Zielpunkt	25 %	Schwerpunkt: Nachhalten
	Wettkampf-Entfernung	

Trainingseinheit Nr.: T06

Trainingsart: Techniktraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

Schuß ohne Klicker	10 %	Schwerpunkt: gleichmäßiges Durchziehen (eine zweite Person sollte die Gleichmäßigkeit des Auszuges kontrollieren)
	5 Meter	

Schuß am Spiegel	40 %	visualisieren des Bewegungsablaufes mit Kontrolle der einzelnen Elemente des Bewegungsablaufes (nur ein Element pro Pfeil beobachten; Elemente der Reihenfolge nach abarbeiten)
	5 Meter	

Schuß mit geschlossenen Augen	25 %	Bewegungsablauf kontrollieren; Schwerpunkt: entweder gleichmäßiger Durchzug oder enges Lösen
	5 Meter	

kompletter Schuß mit Zielpunkt	25 %	Schwerpunkt: Nachhalten (um das Schußgefühl zu vertiefen)
	Wettkampf-Entfernung	

Trainingseinheit Nr.: T07

Trainingsart: Techniktraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

Schuß ohne Klicker	10 %	Bewegungsablauf kontrollieren; Schwerpunkt: 1 Element des Bewegungsablaufes; vorallem persönliche Hauptfehlerursachen (nur ein Schwerpunktthema, um sich auf <u>eine</u> Sache zu konzentrieren)
	5 Meter	

kompletter Schuß ohne Zielpunkt	40 %	Schwerpunkt: Klickerkontrolle (max.1 bis 3 mm nach dem Vorauszug)
	Wettkampf-Entfernung	

kompletter Schuß mit Zielpunkt	50 %	Schwerpunkt: Schießrhythmus 3 oder 6 Pfeile in einem festen Zeitrahmen (z.B.: 45 bis 50 Sekunden für 3 Pfeile) Hilfsmittel: Trainingsuhr mit großem Zeiger
	Wettkampf-Entfernung	

Trainingseinheit Nr.: T08

Trainingsart: Techniktraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

kompletter Schuß ohne Zielpunkt	25 %	Bewegungsablauf kontrollieren; Schwerpunkt: 1 Element des Bewegungsablaufes; vorallem persönliche Hauptfehlerursachen (nur ein Schwerpunktthema, um sich auf <u>eine</u> Sache zu konzentrieren)
	5 Meter	

kompletter Schuß mit Auflage	60 %	Schwerpunkt: Schießrhythmus 3 oder 6 Pfeile in einem festen Zeitrahmen (z.B.: 45 bis 50 Sekunden für 3 Pfeile) Hilfsmittel: Trainingsuhr mit großem Zeiger
	Wettkampf-Entfernung	

Schuß mit geschlossenen Augen	15 %	Bewegungsablauf kontrollieren; Schwerpunkt: 1 Element des Bewegungsablaufes; vorallem persönliche Hauptfehlerursachen (nur ein Schwerpunktthema, um sich auf <u>eine</u> Sache zu konzentrieren)
	5 Meter	

Trainingseinheit Nr.: T09

Trainingsart: Techniktraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

Schuß am Spiegel oder „kontrollierter Schuß“ (Schußkontrolle durch 2. Person oder Video)	50%	visualisieren des Bewegungsablaufes mit Kontrolle der einzelnen Elemente des Bewegungsablaufes (nur ein Element pro Pfeil beobachten; Elemente der Reihenfolge nach abarbeiten)
	5 m bzw. Wettkampferfernung	

verlängerter Schuß	25 %	gleichmäßiges Durchziehen; Die Zuggeschwindigkeit vor und nach dem Klicker muß gleich bleiben. Zwischen Klicken und Lösen sollen ca. 2 bis 3 Sekunden vergehen Ziel: nicht auf den Klicker reagieren
	Wettkampf-Entfernung	

Schuß mit geschlossenen Augen	25 %	Bewegungsablauf kontrollieren; Schwerpunkt: entweder gleichmäßiger Durchzug oder enges Lösen
	5 Meter	

Trainingseinheit Nr.: T10

Trainingsart: Techniktraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

Trainingseinheit Nr.: W01

Trainingsart: Wettkampftraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

Einschießen kompletter Schuß ohne Zielpunkt	15 %	Schwerpunkt: - Vorarbeit - gleichmäßiger Endzug - Nachhalten
	5 Meter	

Leistungskontrolle ohne Bedingungen	70 %	Schwerpunkt: a) - ohne Schwerpunkt oder b) - ausgesuchtes Technik-Element oder c) - Zielvorgang
	Wettkampf- Entfernung	

Ausschießen kompletter Schuß mit Auflage	15 %	Schwerpunkt: unmittelbares Abstellen der bei der Leistungskontrolle aufgetretenen Probleme
	Wettkampf- Entfernung	

Trainingseinheit Nr.: W02

Trainingsart: Wettkampftraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

Einschießen kompletter Schuß ohne Zielpunkt	15 %	Schwerpunkt: - Vorarbeit - gleichmäßiger Endzug - Nachhalten
	5 Meter	

Leistungskontrolle mit Bedingungen	70 %	Beispielbedingungen: versetzter Zielpunkt, Prognose, Zeitlimit, Rhythmusvorgaben, usw
	Wettkampf- Entfernung	

Ausschießen kompletter Schuß ohne Auflage	15 %	Schwerpunkt: unmittelbares Abstellen der bei der Leistungskontrolle aufgetretenen Probleme
	Wettkampf- Entfernung	

Trainingseinheit Nr.: W03

Trainingsart: Wettkampftraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

verlängerter Schuß	10%	gleichmäßiges Durchziehen; Die Zuggeschwindigkeit vor und nach dem Klicker muß gleich bleiben. Zwischen Klicken und Lösen sollen ca. 2 bis 3 Sekunden vergehen <i>Ziel: nicht auf den Klicker reagieren</i>
	5 Meter	

Einschießen kompletter Schuß ohne Zielpunkt	15 %	Schwerpunkt: - Vorarbeit - gleichmäßiger Endzug - Nachhalten
	5 Meter	

Leistungskontrolle ohne Bedingungen	60 %	Schwerpunkt: a) - ohne Schwerpunkt oder b) - ausgesuchtes Technik-Element oder c) - Zielvorgang
	Wettkampf- Entfernung	

Ausschießen kompletter Schuß mit Auflage	15 %	Schwerpunkt: unmittelbares Abstellen der bei der Leistungskontrolle aufgetretenen Probleme
	Wettkampf- Entfernung	

Trainingseinheit Nr.: W04

Trainingsart: Wettkampftraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

Einschießen kompletter Schuß mit Zielpunkt	15 %	Schwerpunkt: - Vorarbeit - gleichmäßiger Endzug - Nachhalten
	5 Meter	

Leistungskontrolle ohne Bedingungen	70 %	Schwerpunkt: a) - ohne Schwerpunkt oder b) - ausgesuchtes Technik-Element oder c) - Zielvorgang
	Wettkampf-Entfernung	

Ausschießen kompletter Schuß ohne Zielpunkt	15 %	Schwerpunkt: unmittelbares Abstellen der bei der Leistungskontrolle aufgetretenen Probleme
	Wettkampf-Entfernung	

Trainingseinheit Nr.: W05

Trainingsart: Wettkampftraining

Trainingsumfang: 100 % entsprechen der Anzahl der Pfeile aus dem Trainingsplan

Aufwärmen	10 Minuten	Stretching und Aufwärmübungen nach individuell zusammengestelltem Plan

Schuß ohne Klicker	10%	Schwerpunkt: gleichmäßiges Durchziehen (eine zweite Person sollte die Gleichmäßigkeit des Auszuges kontrollieren)
	Wettkampf-Entfernung	

Einschießen kompletter Schuß ohne Zielpunkt	15 %	Schwerpunkt: - Vorarbeit - gleichmäßiger Endzug - Nachhalten
	5 Meter	

Leistungskontrolle ohne Bedingungen	70 %	Schwerpunkt: a) - ohne Schwerpunkt oder b) - ausgesuchtes Technik-Element oder c) - Zielvorgang
	Wettkampf-Entfernung	

Ausschießen kompletter Schuß ohne Zielpunkt	15 %	Schwerpunkt: unmittelbares Abstellen der bei der Leistungskontrolle aufgetretenen Probleme
	Wettkampf-Entfernung	

Coaching

Def.: Förderung und Stimulierung von Wettkampfteilnehmern durch ihren Trainer; dient der Verbesserung der individuellen Motivation und der Leistungssteigerung. (Anlehnung an BROCKHAUS)

Das Coaching beginnt für den Trainer schon lange vor den Wettkämpfen. Denn auch die Trainingsplanung und das Pflegen der Zusatzkomponenten (Material, ...) gehört im weitesten Sinne zum Coaching.

Im nächsten Abschnitt wird das spezielle Coaching bezogen auf einen Wettkampf erläutert. Dies gliedert sich in drei Zeiträume; **vor**, **während** und **nach** dem **Wettkampf**.

Aufgaben für den Trainer:

vor	während	nach
<p>1. Der Trainer muß sich Informationen über den Wettkampfort (Platz, Umfeld, Ablauf,...) besorgen.</p> <p>2. Mannschaftssitzung 3 bis 10 Tage vor dem Wettkampf sollte eine Mannschaftssitzung bzw. Abstimmungsgespräch mit dem Wettkampfschützen stattfinden.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organisatorisches (Anreise, Wecken Frühstück Anreise, Zimmerreservierung, Gerätekontrolle, WC, Platzverhältnisse, Ernährung, Ausrüstung, ...) • Technisches (TT Technik Taktik) (Infos über den Schießort [wie Wind, Licht, Temperatur], Konkurrenz, evtl. Zielsetzung,...) • Einstellungen der Schützen abklopfen. Einige Tage vor dem Wettkampf kann eine psychische Hemmschwelle noch gezielt bekämpft werden. 	<p>1. Kurz vor dem WK. 1 h → Organisatorisches und Aufwärm-Gymnastik 1/2 h → nichts mehr (Der Schütze sollte die letzten 10 bis 15 Minuten ein „verschlossenes“ Ritual machen)</p> <p>2. Beobachten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Trainer muß immer gut informiert sein (über den eigenen Schützling und die Konkurrenz) • Der Trainer muß immer Anwesend sein → Vertrauen, Wenn man als Trainer mal weg muß unbedingt abmelden. • Der Trainer muß auf Absprache verfügbar sein. <p>3. Krisenmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schützen annehmen und reden lassen • hinterfragen und analysieren • 1 bis 2 kurze Tips • Ermunterung Wenn gar nichts hilft: Allerweltstip 	<p>Analyse Die Analyse ist genau so wichtig wie alle voran gegangenen Punkte.</p> <p>Pos. Wettkampfverlauf: Ein Lob verstärkt zusätzlich das Erfolgsgefühl und hinterläßt im Unterbewußtsein positive Erfahrungen.</p> <p>Neg. Wettkampfverlauf: Kritik muß sein. In manchen Situationen wird es besser sein nicht unmittelbar nach dem Wettkampf die Ursachen zu suchen. Dies sollte man jedoch auf alle Fälle innerhalb der nächsten Woche nachholen.</p>

Rhetorikregeln

Durch die eigene positive Ausstrahlung und das Annehmen des Anderen kann man eine gute Beziehungsebene aufbauen. (rechte Gehirnhälfte)

Lob und Anerkennung lassen die Menschen auf Wolken schweben.

- **Lob** ist Treibstoff für Höchstleistungen
- **Lob** ist eine seelische Lohntüte
- **Lob** ist unbezahlbar, kostet aber nichts

Laß jeden seine Höchstform erreichen; erwische ihn wenn er es gut macht!

Goldene Rhetorikregeln:

- „In dir muß brennen, was du in anderen entzünden willst“ (Augustinus)
- Lampenfieber ist normal, deshalb nicht überbewerten.
- Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.
- Es ist ein Beweis hoher Bildung, die größten Dinge in einfachster Art zu sagen.
- Der Mensch ist kein Verstandeswesen. Deshalb: Gefühle ansprechen.
- Der beste Lehrmeister ist das Beispiel.
- Du bist, was du denkst. Was du denkst strahlst du aus. Was du ausstrahlst ziehst du an.
- Suche keine Effekte zu erzielen, die nicht in deinem Wesen liegen (Tucholsky).
- Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln.
- Je besser der Augenkontakt, desto überzeugender der Redner.
- Der Köder muß dem Fisch und nicht dem Angler schmecken.
- Betone in der Kontaktaufnahme beidseitiges Interesse.

Tuning - Vorgehensweise

Vor dem ersten Pfeil muß eine gewisse **Grundeinstellung** des Gerätes erfolgen.

Spannhöhe:	siehe Herstellerangaben; die Bögen sind heutzutage von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich und lassen eine allgemeine Richtlinie nicht zu.
Tiller:	Falls es das Gerät ermöglicht, sollte sich üblicherweise eine Tillerdifferenz von 4 bis 8 mm einstellen lassen (Abstand zwischen Wurfarm und Sehne). Der untere Abstand ist der kleinere. Als Grundeinstellung kann man somit mit 6mm Differenz beginnen.
Nockpunkthöhe:	Die Nockpunkthöhe ist von Schütze zu Schütze, je nach „greifen der Sehne“ und „lösen“, unterschiedlich. Trotzdem müßte eine Nockpunktüberhöhung (Maß vom rechten Winkel auf der Sehne zur Unterkante des oberen Nockpunktes) von 4 bis 12 mm einzuhalten sein. Als Grundeinstellung kann man somit mit 8 mm beginnen. Liegt der Nockpunkt deutlich anders, kann dies durch eine Veränderung des Tillers korrigiert werden. Achtung: Tiller und Nockpunkthöhe müssen so abgestimmt sein, daß die Wurfarme des Bogens im Abschluß synchron arbeiten. (Geräuschentwicklung beim Abschluß und optische Kontrolle mittels Videoaufzeichnung oder Schützenkollegen dienen als Kontrollmittel)
Button-Einstellung:	<u>Seiteneinstellung:</u> Der Button sollte seitlich so eingestellt sein, daß der Pfeil mittig über den Wurfarmen liegt. <u>Härte:</u> Als Grundeinstellung sollte mit einer mittleren Feder eine mittlere Härte eingestellt werden.
Visiereinstellung:	Für die ersten Pfeile wird das Visier genau in Flucht mit Sehne und Pfeil gebracht.

Eigentlich ist das Tuning eines Bogens sehr einfach. Man sollte sich einen Pfeil suchen der bei gewünschter Spitzen und Federnkombination so reagiert, daß die oben genannten Richtwerte eingehalten werden, das Visier seitlich genau über dem Pfeil liegt und bei Distanzwechseln keine korrektoren vorgenommen werden müssen.

ganz einfach ??

Im folgenden werden nun einige Beispiele erläutert, wie man einer richtigen Einstellung des Gerätes näher kommen kann:

Bevor man dies beginnt wird bei den ersten Pfeilen mit der Buttoneinstellung solange korrigiert, bis man die Pfeile seitlich entsprechend der Visiergrundeinstellung platziert.

1. Nockpunkt einschießen

- mit unbefiederten und befiederten Pfeilen
- Energiemitte ermitteln

Auf 18 Meter werden 3 mal je zwei befiederte und zwei unbefiederte Pfeile geschossen und in ein Bild eingetragen.

Datum :

- 10 - 5 + 5 +10

- 10 - 5 + 5 +10

- 10 - 5 + 5 +10

Datum :

- 10 - 5 + 5 +10

- 10 - 5 + 5 +10

- 10 - 5 + 5 +10

Datum :

- 10 - 5 + 5 +10

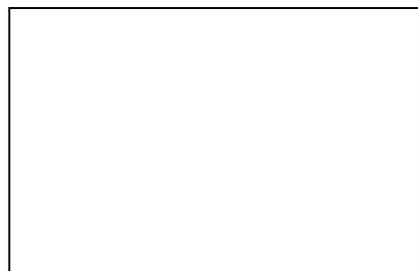
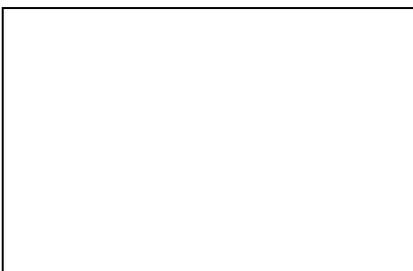
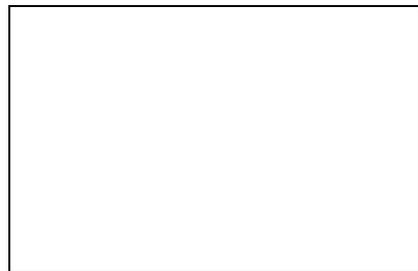
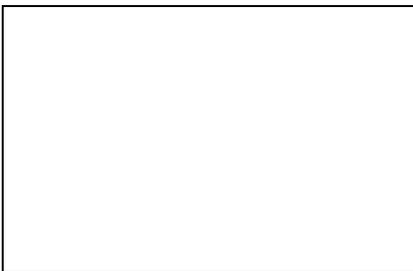
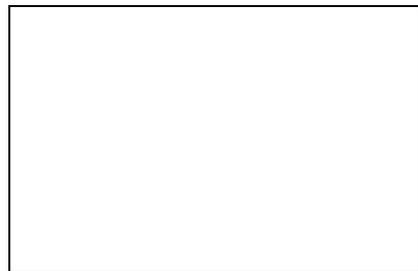
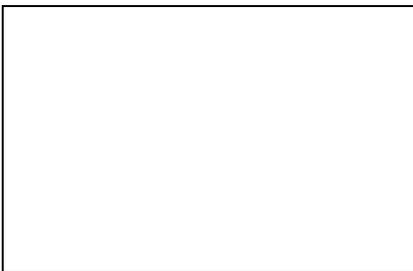
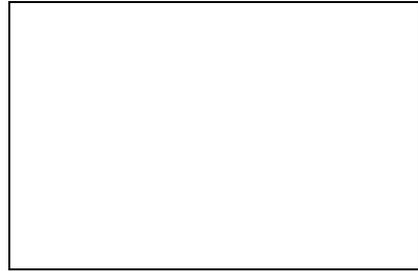
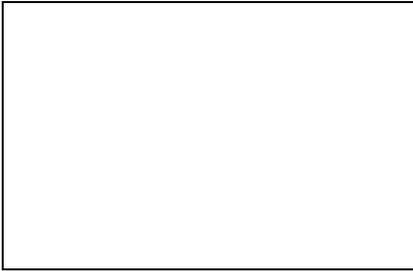
- 10 - 5 + 5 +10

- 10 - 5 + 5 +10

2. Papiertest

- mit befiederten Pfeilen auf unterschiedlichen Entfernungen durch ein Papier schießen.

Auf 1, 3, 6, 9, 12, 15 und 18 Meter wird jeweils ein Pfeil durch das Papier geschossen.



3. Tuningkontrolle

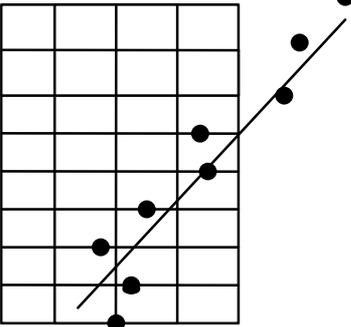
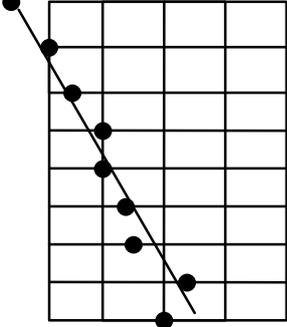
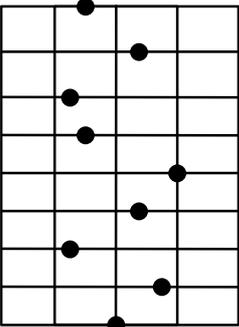
angelehnt an die Gabriel-Methode (von Gerhard Gabriel 1983)

- mit befiederten Pfeilen bei gleicher Visiereinstellung auf verschiedene Entfernungen schießen.

Auf 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27 und 30 Meter werden je 2 Pfeile auf den gleichen Zielpunkt geschossen und die seitlichen Abweichungen eingetragen.

30 m										
27m										
24m										
21m										
18m										
15m										
12m										
9m										
6m										
3m										
	-10cm	-8cm	-6cm	-4cm	-2cm	+2cm	+4cm	+6cm	+8cm	+10cm

Auswertungen :

	<p>Beispiel:</p> <p>(Rechtshandschütze) Je weiter die Entfernung wird um so weiter fliegen die Pfeile nach rechts.</p>	<p>Abhilfen:</p> <p><i>Pfeil zu weich</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Button härter stellen • Button weiter nach links drehen • leichtere Spitze • schwerere Federn • Pfeil kürzen • Pfeil soviel zu weich, daß ein härterer Schaft gewählt werden muß
	<p>Beispiel:</p> <p>(Rechtshandschütze) Je weiter die Entfernung wird um so weiter fliegen die Pfeile nach links.</p>	<p>Abhilfen:</p> <p><i>Pfeil zu steif</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Button weicher stellen • Button weiter nach rechts drehen (nicht über die Mittelstellung) • schwerere Spitze • leichtere Federn • Pfeil länger wählen • Pfeil soviel zu steif, daß ein weicherer Schaft gewählt werden muß
	<p>Beispiel:</p> <p>Die Pfeile zeigen keine eindeutige Abweichung, aber trotzdem ist die Gruppierung nicht gut.</p>	<p>Abhilfe:</p> <p>Der Pfeil kann der richtige sein aber trotzdem muß man die Einstellung noch verbessern. Mögliche Maßnahmen sollten mit Trefferbildauswertungen analysiert werden.</p>

4. Trefferbild-Auswertung

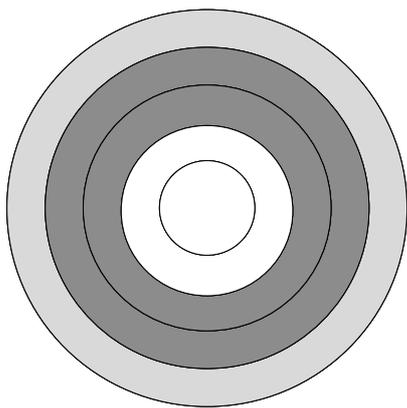
Maßnahmenkatalog zur Trefferbildverbesserung:

1. Buttoneinstellungen	mit leicht variierenden Buttoneinstellungen wird nach den besten Gruppierungen gesucht.
2. Spannhöhe	Spannhöhenänderung in 2 oder 3 mm Schritten
3. Tilleränderungen	Tillerhöhe in 1 mm Schritten ändern
4. Nockentypen u. Nockpunkte (1 od.2 und Art)	Verschiedene Materialien, Hersteller und Macharten testen, wobei die Änderungen genau zu protokollieren sind.
5. Federn/Klebeart (Drall)	„wie Punkt 4“

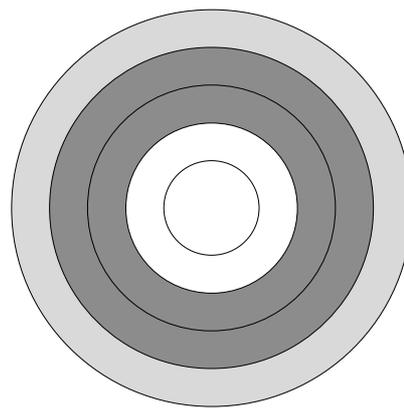
Beispiel: Mit unterschiedlichen Buttoneinstellungen Trefferlage aufzeichnen.

Auf eine Wettkampfdistanz (18, 30, 50 Meter) werden pro Buttoneinstellung jeweils 15 Pfeile (zuvor 3 Probepfeile) geschossen und aufgezeichnet. Der Button sollte hierbei von der Mittelstellung aus jeweils um $\frac{1}{4}$ Umdrehung plus und minus verstellt werden. Eine maximale Verstellung sollte jedoch nicht mehr als eine Umdrehung sein. (Bei extrem weichen oder harten Federn kann die Abstufung anders sein. Es sollte zuvor der Arbeitsbereich des Buttons ermittelt werden)

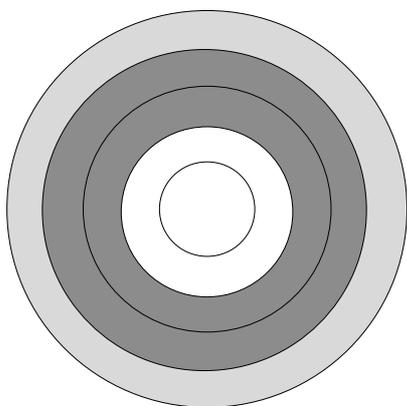
0 -Stellung



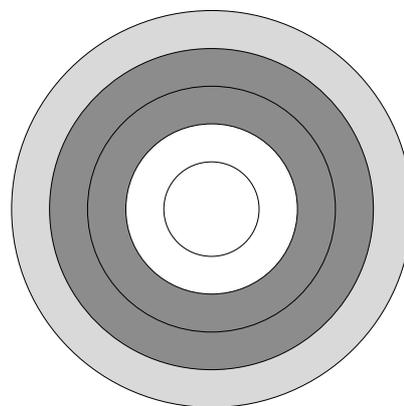
0 -Stellung



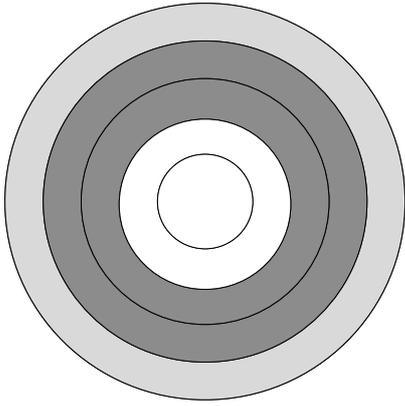
+ $\frac{1}{4}$ Umdrehung



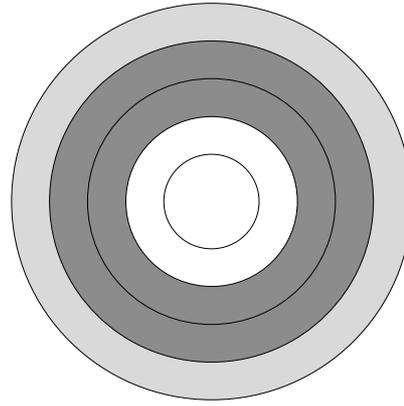
- $\frac{1}{4}$ Umdrehung



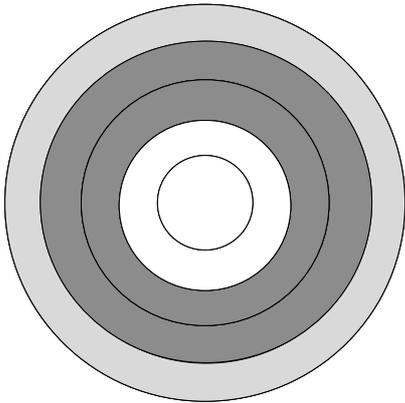
+ 1/2 Umdrehung



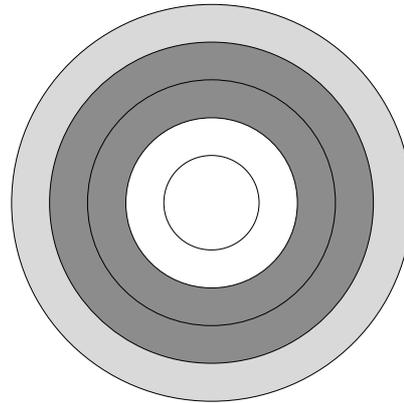
- 1/2 Umdrehung



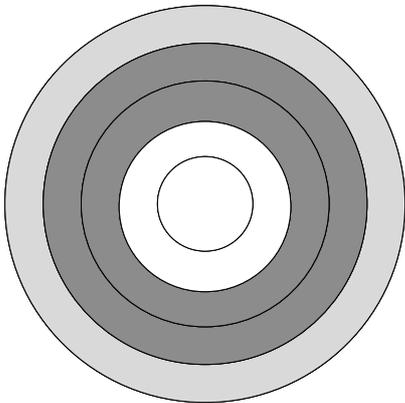
+ 3/4 Umdrehung



- 3/4 Umdrehung



+ 1 Umdrehung



- 1 Umdrehung

