

Trockentraining beim Bogenschießen...?



Wie die Zeit verbringen, wenn Turnhallen und Sportstätten geschlossen sind?
Training aufrechterhalten – geht das? Was lässt sich tun?

Bleibt zu hoffen, dass die Vereins-Bogenplätze groß genug sind und viele Scheiben haben, so dass ein gesunder zwei Meter Abstand eingehalten werden kann. Dann ließe sich, mit großer gegenseitiger Rücksichtnahme und Absprache unter den Vereinsmitgliedern, im Einzelfall trainieren.

Das Trockentraining, wie es bei unseren Nachbardisziplinen Gewehr oder Pistole praktiziert wird, ist beim Bogenschießen nicht ganz so praxisnah, da wir mit unserem Sportgerät keinen „Trockenschuss“ machen dürfen. Das Material ist dafür nicht ausgelegt und es birgt die Gefahr, dass uns der Bogen um die Ohren fliegt.

Dennoch gibt es einige Möglichkeiten, sich in der jetzigen Zeit fit zu halten und auch das Bewegungsgefühl nicht ganz zu verlieren. In der Regel lässt sich der Bogen auch in der Wohnung in die Hand nehmen...

1. Halteposition einnehmen = Trockenanschlag (ohne Pfeil)

Der Bewegungsablauf¹ wird von der Nullstellung aus begonnen und bis zur Halteposition durchgeführt. Die Aufmerksamkeitslenkung wird dabei wechselweise bewusst auf die Positionsphasen, Bewegungsphasen und einzelne Elemente gelegt. In der Halteposition wird der Endzug (Expansion) angedeutet, danach wird wieder die Nullstellung eingenommen. Zwar müssen wir auf das Lösen in der Bewegungsphase 4 und das Nachhalten verzichten, können aber alle anderen Bewegungssequenzen mit dem Trockenanschlag gut trainieren. Bitte beachtet, dass ihr eure Ausrüstung (Tab, Armschutz, Brustschutz, Köcher und die Turnschuhe in denen ihr sonst auch schießt) möglichst komplett anziehen solltet, um der realen Situation (Gefühl) so nah wie möglich zu kommen.

Besonders wertvoll bei der Durchführung kann jetzt der Spiegel sein, um durch Eigenbeobachtung eine direkte Rückmeldung der Bewegungsausführung und Körperhaltung zu bekommen. Vielleicht findet sich in der Wohnung eine gute Stelle mit Wand-/Schrankspiegel – alternativ geht natürlich auch die Nutzung von Tablet und Webcam, um sich selbst in der Ausführung zu beobachten.



Abb. 1: Diverse Hilfsmittel, die auch im Trockentraining Verwendung finden können

¹ „Aktualisierung zur Technik Bogen Recurve - Positionsphasenmodell“; Haidn, O. (2018); Deutscher Schützenbund-Team Bildung

BEISPIEL EINER TRAININGSEINHEIT:

Die allgemeine und spezielle Erwärmung erfolgt wie im praktischen Training, inklusive auch der dabei stets praktizierten Trockenanschlüge: 5x dominante Seite – 5x nicht dominante Seite – 5x dominante Seite.

Im Anschluss folgen 6 x 6 Trockenanschlüge mit folgendem Focus:

- 2x6 Trockenanschlüge mit der Aufmerksamkeitslenkung auf die Bewegungsphase 1 und Position 1
- 2x6 Trockenanschlüge mit der Aufmerksamkeitslenkung auf die Bewegungsphase 2 und Position 2
- 2x6 Trockenanschlüge mit der Aufmerksamkeitslenkung auf die Bewegungsphase 3 und Position 3

5 Minuten Pause

Es folgen weitere 6 x 6 Trockenanschlüge mit Übungen zur Positiv-Negativ Verstärkung (= Schulung von Koordination, Bewegungsgefühl, Kraftdosierung)

- 1x6 Trockenanschlüge mit Schwerpunkt Bogenschulter
 - 1x6 Trockenanschlüge mit Schwerpunkt Bogenarmdrehung
 - 1x6 Trockenanschlüge mit Belastungsverteilung > Fußballen, > Ferse und im Anschluss wieder ausmitteln
- Kurze Pause
- Wiederholung der genannten 3x6 Serie

5 Minuten Pause

Um die spezielle Kraft weiterhin zu erhalten bzw. zu optimieren sollten die KTS-Übungen² nicht fehlen.

Wenigstens 2x6 Trockenanschlüge mit unterschiedlichen Schwerpunkten aus den Bereichen A (Anker), B (Bogenarm), ZL (Zeitlupe) und auch VB (Vorbelastung) sind durchzuführen.

Am Ende der Trainingseinheit zwingend die Schulter-/Armmuskulatur auslockern und einige Dehnübungen anwenden.

Perfekt! Du hast es geschafft und immerhin fast 100x dein Zuggewicht bewältigt.

In den nächsten Trainingseinheiten lässt sich die jeweilige Schwerpunktsetzung der Trockenanschlüge natürlich immer variieren. Das Übungsgut der Positiv-Negativ-Verstärkung ist vielfältig – auch dabei kann die instabile Unterlage genutzt werden (!) und die Wiederholungszahlen der Trockenanschlüge sind stets ausbaufähig.

2. Theraband, Nullbogen oder Airbow

Ähnlich dem Theraband unterstützt auch das Training mit dem Nullbogen. Mit Theraband und Nullbogen kann der Bewegungsablauf simuliert werden, wenn auch nur sehr vereinfacht – aber auch die Bewegungsphase 4 mit Lösen und anschließendem Nachhalten sind hier möglich. Bezüglich des Gymnastikbandes sollte bei längerer Anwendung jetzt vorrangig auch ein stärkeres Band zum Einsatz kommen. Achte darauf, dass auch mit dem Gummiband ein möglichst präziser Ablauf der Bewegungen vollzogen wird. Leider ersetzt es jedoch nicht die Trockenanschlüge mit dem eigenen Bogen. Das Eigen- und Zuggewicht kann weder Theraband noch Nullbogen ersetzen...!

Noch besser wäre der Airbow, montiert auf den Originalbogen und los geht's. Leider in den letzten Jahren nicht mehr in der Produktion, aber möglicherweise gibt es den ein oder anderen, der das Hilfsmittel „Luftpumpenprinzip“ noch besitzt.

² „Rahmenplan Landeskader Bayern Teil II – Trainingsinhalte“, (2016), Bayerischer Sportschützenbund e. V. (Martina Volkland)

3. Mentales Training



Bildquelle: <https://www.aargauerzeitung.ch/sport/mentales-training-sind-erfolge-im-sport-reine-kopfsache-129946549>

... hast du deinen inneren Film deines Bewegungsablaufes schon angelegt?

Hervorragend – denn dann geht das Kopfkino-Training immer und überall!

Zwar kann es das praktische Training nicht in Gänze ersetzen, aber es ist durchaus eine gute Unterstützung, um „im Thema“ zu bleiben.

Hast du dich bisher noch nicht damit beschäftigt, dann nutze jetzt die Zeit, deinen Bewegungsablauf, so ausführlich wie möglich, aufzuschreiben. Versuche viele Details und Spürbarkeiten exakt zu beschreiben.

4. Training auf Kurz-Distanz



Glücklich schätzt sich jetzt, wer einen Wohnungsflur, einen kleinen Garten oder eine Garage hat... - 3-5 Meter reichen völlig aus, um in Form zu bleiben!

Sei kreativ und überlege, ob sich bei dir nicht solch eine Möglichkeit bietet. Natürlich immer mit dem Gedanken an die Sicherheit verbunden!

Wo auch immer ihr die kleine Scheibe stellen könnt – wenn das möglich ist, ist es die beste Alternative. Hier kann jegliches Techniktraining durchgeführt werden.

5. Athletiktraining

Wie auch im normalen Trainingsalltag gehören ein regelmäßiges allgemeines Kraft- und Ausdauertraining zum Business. Sofern ein Schießtraining gar nicht oder nur eingeschränkt möglich ist, solltest du die Kräfteinheiten erhöhen. Im Rumpfkrafttraining (Bauch, Rücken, Gesäß) sowie im Training der Schulter- und Armmuskulatur einfach zwei, drei Übungen mehr einbauen.

Neben „Fit für die 10“³ helfen unzählige Fitness-Apps dabei, neue Übungen in dein Programm aufnehmen zu können.

Es wird also nicht langweilig...

Viel Erfolg!

³ Broschüre: „Fit für die 10“ (2017), Bayerischer Sportschützenbund e. V. (Manuel Heilgemeier)