

# BOGENSPORT im WESTFÄLISCHEN SCHÜTZENBUND (WSB)

## Teil 2 - Tipps für das Training daheim

Im ersten Teil dieser Informationsserie haben wir das Training mit dem Theraband vorgestellt. Dieser zweite Teil befasst sich gezielter mit der Schießtechnik und enthält folgende Inhalte:

1. Bewegungsablauftraining für Sporteinsteiger
2. Technikergänzungstraining für fortgeschrittene Bogensportler

Die beiden Trainingsinhalte können auch außerhalb der Bogensportplätze trainiert werden. Möglich ist das Training in der Wohnung, aber auch im eigenen Garten oder auf einer Wiese.

### 1. Positionsphasentraining für Sporteinsteiger

Die Grundlage für diesen Trainingsinhalt ist die Schießtechnik im Positionsphasenmodell (vgl. Oliver Haidn).

Anhand der folgenden Bilder soll das Positionsphasenmodell in kürze skizziert werden. Bogenschützen starten bei der Ausführung ihrer Schießtechnik in der Nullstellung und durchlaufen anschließend vier Positionsphasen (PP 1 bis 4). Bei den Positionsphasen handelt es sich um statische Gelenkwinkelstellungen, die in den nachfolgenden Bildern beispielhaft dargestellt sind.



- **Nullstellung (NS)** – Stand mit Vorbereitung auf den Schuss
- **Positionsphase 1 (PP 1)** - Vorspannungposition
- **Positionsphase 2 (PP 2)** – Anhebeposition
- **Positionsphase 3 (PP 3)** – Halteposition
- **Positionsphase 4 (PP 4)** – Nachhalteposition

Trainiere das präzise Einnehmen der Positionsphasen mit dem Theraband und orientiere dich dabei an den Bildern. Sporteinsteigern ist zu empfehlen, eine Bewegungsunterbrechung von etwa ein bis zwei Sekunden nach Erreichen einer Positionsphase durchzuführen. Erst danach erfolgt die Bewegung zum Erreichen der nächsten Positionsphase. Wenn der Sportler die Positionsphasen beherrscht, können im langfristigen Trainingsprozess einzelne Technikelemente präzisiert werden. Das heißt, dass das präzise Einnehmen der vier Positionsphasen eine wesentliche Grundlage für den langfristigen Aufbau der Schießtechnik ist. Es lohnt sich also, hier Zeit zu investieren.

**Tip:** Der Schuss endet keinesfalls mit dem Lösen der Sehne! Arbeite „durch den Schuss hindurch“ in die Nachhalteposition (PP 4) hinein. Halte die PP 4 ebenso für etwa zwei Sekunden, bevor du zurück in die Nullstellung gehst.

## 2. Technikerganzungstraining für fortgeschrittene Bogensportler

Unterschätzt wird sehr häufig der Effekt des Trainings mit dem sogenannten Shotmaster (auch Formaster genannt). Produktempfehlungen folgen zum Ende des Textes. Mit diesem Trainingshilfsmittel kann der gesamte Bewegungsablauf einschließlich des Lösens der Sehne trainiert werden, selbst wenn kein Pfeil in den Bogen eingelegt ist. So ist es also auch möglich, in der Wohnung oder im Garten die Schietechnik zu trainieren.



### Beschreibung des Shotmaster

- Der Shotmaster wird am Ellenbogen des Zugarms befestigt (linkes Foto).
- Ein stabiles Seil verbindet den Shotmaster mit der Sehne (vgl. den orangefarbenen Pfeil im linken Foto). Das Seil wird unterhalb der Nockpunkte an der Sehne befestigt und fängt die Sehne nach dem Lösen auf. Stell die Länge des Seils so ein, das die Sehne nach dem Lösen etwa nach **3 bis 4 Zentimeter** aufgefangen wird.

### Sicherheitshinweise bei Verwendung des Shotmaster mit einem Pfeil

Wird beim Training mit dem Shotmaster ein Pfeil eingelegt, sind unbedingt Sicherheitsabstände einzuhalten. Keine Experimente, denn bei einem technischen Defekt kann der Pfeil seine übliche Entfernung erreichen!

### Erstes Training mit dem Shotmaster

Wenn Du erstmals mit dem Shotmaster trainierst, wirst du einen ungewohnten Effekt feststellen. Nach dem Lösen wird die Sehne nach 3 bis 4 Zentimeter aufgefangen und dabei wirken Querkräfte auf den Bogenarm sowie auf den Zugarm. Bei einer zu geringen muskulären Restspannung werden die Zughand nach vorn und der Bogenarm zur Seite gerissen. Und genau hier setzt das Training an, um mit dem Shotmaster gezielt die optimale Restspannung zu trainieren.

### Trainingsziele mit dem Shotmaster

Arbeite beim Lösen der Sehne mit der muskulären Spannung „durch den Schuss hindurch“.

1. Halte beim Lösen der Sehne die **Ruckenspannung auf der Zugarmseite** so hoch, dass der Zugarmellenbogen eine kurze Bewegung nach hinten macht. Die Zughand folgt logischerweise der Bewegung des Ellbogens nach hinten (vgl. rechte Abbildung).
2. Halte beim Lösen der Sehne **auf der Bogenarmseite den Druck** nach vorn so hoch, dass der Bogenarm stabil steht und keinesfalls ausbricht.
3. Bei einem optimalen Kräftegleichgewicht aus 50 % Zug auf der Zugarmseite und 50 % Druck auf der Bogenarmseite steht **die Schulterachse stabil** (vgl. orangefarbene Linie in der mittleren Abbildung). Das rechte Bild zeigt, wie der Bogenschütze die Sehne bereits gelöst hat.

Bei einer optimalen Länge des Seils, fallen die Pfeile schon nach wenigen Metern zu Boden (vgl. den orangefarbenen Kreis im rechten Bild).

### Tipps für das Training mit dem Shotmaster

1. Ohne Monostabilisator kannst du dich frontal vor einen Spiegel stellen und die Stabilität der Bogenschulter selbst beobachten.
2. Mit einem Notebook und einer Webcam, die auf einem Stativ montiert ist, kannst du die stabile Bogenschulter filmen. Wir empfehlen dafür die kostenlose Sportanalysesoftware [www.kinovea.org](http://www.kinovea.org).
3. Mit dem Shotmaster und einer 70 Meter-Visiereinstellung kannst du auch in der Wohnung den Winkel der weiten Distanzen trainieren.

### Produktempfehlungen

Eine Anschaffung dieses Trainingshilfsmittels lohnt auf jeden Fall, denn damit lassen sich diese wichtigen Elemente der Schießtechnik ganzjährig immer wieder trainieren.

#### 1. **Astra Shot Trainer**

ca. € 75,-

Der Astra Shot Trainer ist eine echte Empfehlung. Er sitzt bequem am Arm und im Lieferumfang ist bereits ein Längenverstellbares Seil enthalten.

#### 2. **Spigarelli Ellbow Pad**

Ca. € 30,-

Das Ellbow Pad von Spigarelli sitzt sicher am Ellbogen, allerdings ist hier kein Seil enthalten. Verwendet wird häufig ein (Gummi-) Zugband für Formaster von Range-O-Matic für ca. € 45,- aus dem Bogenfachhandel. Preiswerter wäre eine alte Sehne, die geknotet auf die richtige Länge gebracht wird.

*Beachte: Der im Lieferumfang enthaltene Karabinerhaken beschädigt bei häufiger Verwendung das Ellbow Pad von Spigarelli. Daher ist vor Verwendung das Ellbow Pad auf Beschädigungen zu prüfen.*

Ein Video zum Training mit dem Shotmaster findest du hier: <https://youtu.be/a5zi-iOa0z0>

---

Bleibt gesund

Günter Kuhr

Havixbeck, 02.04.2020

Das Frühjahr 2020 haben wir uns alle anders vorgestellt. Die Sportplätze sind geschlossen. Das Bogenschießen muss warten, bis das öffentliche Leben zurück zur Normalität gefunden hat. Wir können aber unsere Leidenschaft auch in den eigenen vier Wänden oder im Garten beleben. Deshalb möchte der Westfälische Schützenbund all denjenigen, die sich auch in dieser Zeit im Bogenschießen weiterentwickeln möchten, Tipps für das Training daheim anbieten. Und darin steckt eine echte Chance, jetzt die Schießtechnik zu verbessern oder mit Informationen die Kenntnisse zum Equipment zu erweitern.