

# So trainieren die Profis

**E**rfolg kommt nicht von ungefähr. Wenn jemand einmal Erfolg hat, kann es im Bogensport einfach auch Glück gewesen sein. Das kommt schon mal vor. Wer aber dauerhaft – und vor allem bei wichtigen nationalen oder internationalen Turnieren – erfolgreich sein will, muss trainieren. Jeder dieser Schützen hat da seine eigenen Methoden.

Hier stellen wir die „Trainings-Geheimnisse“ einiger der besten österreichischen traditionellen Schützen vor.

In den letzten Jahren haben sich immer mehr Traditionelle dazu entschlossen, nicht nur viel zu schießen, sondern die Sache auch möglichst professionell anzugehen. Und professionell heißt eben gezielt trainieren, eventuell gezielt auf ein bestimmtes Ereignis hin zu trainieren.

Wie Sportler in anderen Sportarten geht es nicht immer nur darum, bei jedem

Turnier, auch bei den nicht so tierisch ernstesten, immer ganz vorne mitzumischen, sondern bei bestimmten Bewerben bestens vorbereitet zu sein.

Wer in der Halle gut schießen möchte, muss sich darauf einstellen. Das Gleiche gilt für WA oder IFAA-Meisterschaften. Z.B. ist in der Halle nicht unbedingt ein starker Bogen notwendig, da hier eine flache Flugbahn keinen Vorteil bietet. Eine saubere Technik ist hier das Entscheidende. Für 18 Meter ist vielleicht ein schwächerer Bogen besser. Auch das will geübt sein.

Bei WA-Turnieren (werden fast nur in Österreich veranstaltet) ist 30 Meter, bei IFAA-Meisterschaften 54 Meter die Maximalentfernung. Da gibt es Spezialisten für die eine bzw. die andere Variante. Wer also hier mitmischen will, sollte sich auf die jeweilige Situation auch im Training einstellen.

## Legende zu den Fragen

1 Bogenklasse, Altersklasse

2 Seit wann schießt du?

3 Bisherige Erfolge

4 Wie oft trainierst du?

5 Pfeile pro Training

6 Beispiel für eine Trainingseinheit.

7 Wie analysierst du Fehler?

8 Worauf legst du im Training besonderen Wert?

9 Unterscheidest du im Training zwischen Schusstechnik, Zieltechnik und mentalem Training?

10 Kannst du uns eventuell Übungen vorschlagen, die für dich sehr gut sind.

11 Gibt es für Halle und 3-D eine andere Vorbereitung?

12 Bereitest du dich auf wichtige Turniere (ÖM, EM, WM) besonders vor?

## Harald Huber



1 Langbogen, Allgemeine Klasse

2 Seit 2008

3 2014: Silber ÖM Indoor, Silber ÖM Outdoor Mannschaft  
2015: Gold ÖM Indoor

4 2 x pro Woche

5 150 - 250 Pfeile

6 Eine Trainingseinheit beginne ich mit ca. 3 Min. Aufwärmen, speziell den Schulter- und Nackenbereich. Die ersten 3 Passen schieße ich ohne Zielaufgabe oder spezifischen Zielpunkt. Da ich Systemschütze bin, konzentriere ich mich beim Training auf verschiedene Anhaltepunkte (einzelne Scheibennägel, Punkte auf den Zielaufgaben oder Geländeformen) und versuche anhand dieser Punkte eine so klein wie mögliche Streuung zu schießen. Und nach dem Training mit Freunden etwas Essen und Trinken gehen.

7 Ich kann Abweichungen von meinem üblichen Schussbild mittlerweile meist sehr schnell bestimmen, da ich mich beim Schussablauf auf die einzelnen Schritte dezidiert konzentrieren kann ... hört sich vielleicht simpel an, aber jeden Schritt beginnend vom Stand, Vorpfeilspannung, Ankerpunkt, Zielen und Release bei jedem Schuss aktiv selbst zu beobachten, kostet Zeit, Nerven und Energie.

Solche Fehler zu erkennen ist eine Sache, sie zu korrigieren eine andere. Hierbei ist es von großem Vorteil, dass wir in unserem Verein, der Bogensportakademie, in Gruppen von 2 bis 10 Leuten trainieren und wir gemeinsam Probleme analysieren, diskutieren und uns gegenseitig bei der sauberen Umsetzung unterstützen.

8 Gleichmäßigkeit und Reproduzierbarkeit, sodass selbst nach mehr als 200 Pfeilen man den Zielpunkt nicht nachbessern muss und die Streuung nicht „aufgeht“.

Bogenschießen ist mein Hobby und muss somit immer Spaß machen bzw. einen Anreiz bieten, wenn das nicht gegeben wäre, würde ich es aufgeben.

9 Ja. Ich lege Fokus auf Zieltechnik, Kraft- Ausdaueraufbau und Schusstechnik. Jedoch habe ich keinen Trainingsplan dahinter, sondern konzentriere mich auf einzelne Bereiche, wie ich es aktuell für nötig halte.