



# CORONA- TRAINING

## Um auch im Lockdown in Form zu bleiben

Zurzeit ist nichts normal. Trainingsstätten und Parcours sind geschlossen und man hat wenig Möglichkeiten sich mit dem Bogenschießen zu beschäftigen. Es fehlt einfach das Training. Nun ist Training natürlich nicht immer gleichbedeutend mit Schießen. Um nicht völlig abzubauen, haben wir hier einige Möglichkeiten zusammengestellt, die auch zuhause im Wohnzimmer gemacht werden können.

Training besteht wie gesagt nicht nur aus Schießen. Krafttraining, mentale Wettkampfvorbereitung

und Konditionstraining sind durchaus auch im Bogensport von Bedeutung. Wer einen steilen 3-D-Parcours – wie

das in Österreich öfter der Fall sein kann – schaffen will, sollte auch einigermaßen gut „zu Fuß“ sein. Man sollte den Parcours nicht nur schaffen, sondern auch noch die nötige Energie haben, um gut und vor allem auch sauber zu schießen. Auch gibt es Möglichkeiten mit mentalen Methoden die Schuss- oder Zieltechnik zu verbessern.

Zurück zu den Trainingsgeräten. Wenn man diese in das Training einbaut, oder in unserem Fall als Ersatz dafür verwendet, kann es in zwei Richtungen gehen. Zum einen kann mit solchen Geräten die Schusstechnik trainiert wer-

den. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Kraft aufzubauen oder zu behalten, um den eigenen Bogen locker ziehen zu können. Die hier vorgestellten Methoden sind nur eine Auswahl, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Es mag noch andere Geräte oder Methoden geben. Auch sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Was wird also mit den hier vorgestellten Geräten trainiert? Der Trainingseffekt kann in verschiedene Richtungen wirken, der auch in „normalen Zeiten“ von Bedeutung sein kann. Die Geräte können also immer eingesetzt werden.

### Aufwärmen

Neben einer mentalen Vorbereitung können mit aktivem Aufwärmen einzelne Muskeln oder Muskelgruppen aktiv bewegt werden. Dabei wird der Körper aber nicht voll belastet, sondern höchstens bis zur Hälfte der maximalen Leistungsfähigkeit.

### Techniktraining

Hier wird mit unterschiedlichen Geräten die Schuss- und Zieltechnik trainiert, ohne tatsächlich einen Pfeil zu schießen. Man führt einfach die Bewegung wie bei einem richtigen Schuss aus. Das kann der Schussablauf bis zum Anker und der Rückenspannung oder aber auch der komplette Schuss sein; wohlgernekt ohne Pfeil.

### Krafttraining

Hier steht nicht die Technik im Vordergrund, sondern der Aufbau oder die Erhaltung der Kraft, um den Bogen auch wirklich über längere Zeit ziehen zu können. Man sollte sicher in der Lage sein, seinen eigenen Bogen innerhalb einer Stunde rund 100-mal zu ziehen. Und zwar so, dass man nicht extrem ermüdet. Ermüdet man nämlich zu schnell, kann man unter Umständen den Bogen noch ziehen, die Muskeln für die Feinmotorik sind aber nicht mehr in der Lage, die Bewegungen richtig zu koordinieren. Die Vergrößerung des Streukreises ist dann die Folge. Dem ist durch ein gezieltes Krafttraining vorzubeugen.

Man kann hier sowohl die Muskulatur, die für den Zug verantwortlich ist, aber auch die Kraft, die für den Bogenarm notwendig ist, trainieren.

### Vorbereitung auf Wettkampf

Vor einem Wettkampf muss man sich natürlich einschießen. Nicht immer hat man aber die geeignete Möglichkeit, das zu tun. Die Einschussanlage ist zu voll, oder man wohnt z.B. bei einem Turnier zu weit weg, oder es war die Zeit einfach zu kurz. Dann kann man sich mit einfachen Geräten auf den Wettkampf einstellen.

### Nach Pausen

Hat man in einem Turnier eine längere Pause, was bei Meisterschaften oft der Fall ist, wird man unter Umständen Probleme haben, wieder in den Flow zu kommen. Um das zu verhindern, sollte man sich wieder in Schwung bringen. Trockenschüsse eignen sich dazu recht gut. Man führt den Schuss bis zur Rückenspannung einige Male aus und setzt wieder ab.

### Koordination – Links/Rechts schießen

Koordinationstraining kann auch ein Bestandteil jedes Trainings sein. Kraft und Ausdauer sind im Bogensport wichtig. Daneben geht es auch um das Beherrschen des Bewegungsablaufes. Dazu braucht man ein gutes Körpergefühl. Dieses Gefühl kann mit Übungen erzeugt werden, die mit dem eigentlichen Bogenschießen primär nichts zu tun haben. Eine Möglichkeit ist auch mal links (oder auch rechts) zu schießen.

## Theraband



Das Theraband ist relativ billig. Man bekommt es in Meterware und kann es auch sehr einfach transportieren. Das Band kann in mehrfacher Weise eingesetzt werden.

Zum einen kann man sich damit aufwärmen. Nach einigen „Schüssen“ ist man z.B. vor einem Turnier auf der nötigen „Betriebstemperatur“ für den Wettkampf.

Es hilft auch, den richtigen Schießrhythmus zu üben. Man zieht auf, geht in den Anker und zählt soweit, wie man im Anker sein möchte.

### Einsatzmöglichkeit:

- Aufwärmen
- Training des Schießrhythmus
- Vorbereitung auf den Wettkampf
- Koordinationstraining (links/rechts schießen)

### + Vorteile:

- billig
- leicht zu transportieren
- überall einsetzbar

### - Nachteile:

- Bogenriff schwierig zu simulieren
- Griff an der „Sehne“ ist nicht wie am Bogen