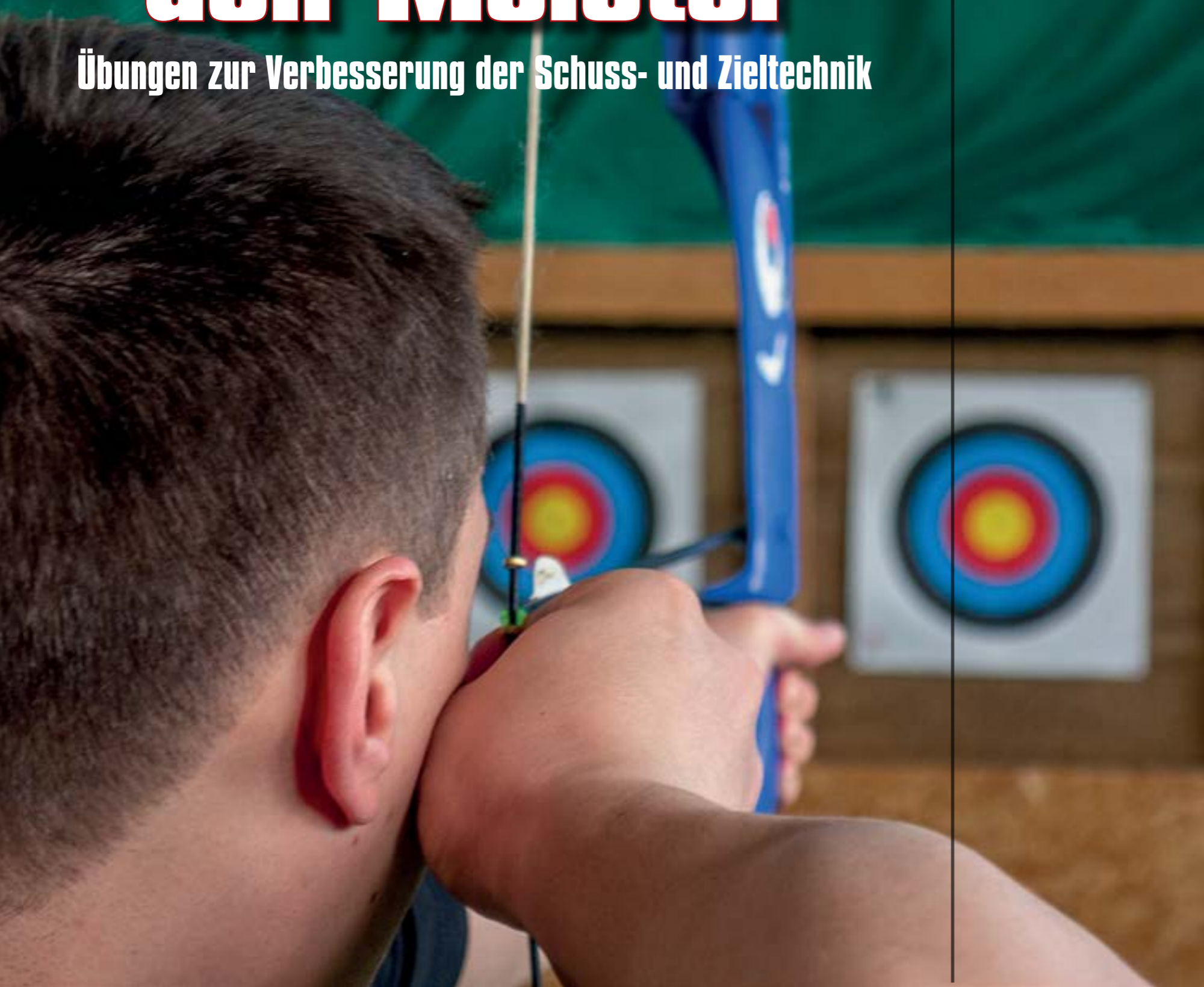


**NEUE SERIE**

# Übung macht den Meister

Übungen zur Verbesserung der Schuss- und Zieltechnik



**Viele wollen besser schießen und auch treffen. Viele sind auch bereit, dafür etwas zu tun, nämlich zu trainieren oder zu üben. Wer sich also beim Bogenschießen verbessern möchte, muss wohl oder übel an sich arbeiten. In dieser neuen Reihe von Artikeln stellen wir Übungen vor, mit denen man ohne großen theoretischen Hintergrund seine Schwächen erkennen und ausmerzen kann.**

**D**abei unterscheidet der Autor drei Varianten das zu tun. Zum einen kann man trainieren. Darunter versteht man ein planmäßiges, regelmäßiges Vorgehen, um die Leistungen zu verbessern. Das beinhaltet mittel- und langfristige Trainingspläne und auch die Begleitung durch einen Coach oder Trainer. Die etwas schwächere Variante ist das Üben. Hier versucht man selbst, oder auch mit Hilfe eines Coaches oder Trainers, Schwächen zu finden und diese durch geeignete Übungen zu beseitigen oder zu verbessern. Dabei werden die Übungen meist alleine ausgeführt. Und die dritte, aber die schlechteste Variante, ist das Ballern. Hier legt man nur Wert auf das Treffen. Ein guter Schuss wird nur daran gemessen, ob man in die Mitte getroffen hat oder nicht. Meist ist ein Treffer aber nur Zufall, die Technik interessiert dabei nicht. Wer nur so weiterkommen will, übersieht eines: Man hämmert sich die Fehler praktisch ständig ins Hirn hinein.

### **Üben und Trainieren**

Umgangssprachlich werden die Begriffe Üben und Trainieren oft gleichbedeutend verwendet. Aus sport- und trainingswissenschaftlicher Sicht bedeuten beide Begriffe jedoch nicht das Gleiche. Unter Üben

versteht man das regelmäßige Wiederholen von Bewegungsabläufen mit dem Ziel, motorisch besser zu werden, ohne dass sich der Körper verändert. Training zielt hingegen auf die Leistungsverbesserung des Körpers ab. Das zeigt sich häufig auch daran, dass sich die Muskelmasse des Körpers ändert. Ein Übungseffekt liegt also dann vor, wenn die Bewegungskoordination verbessert wird. Ein Trainingseffekt liegt vor, wenn ein Sportler leistungsfähiger geworden ist.

Üben im Bogensport ist also das Wiederholen des Schussablaufes mit dem Ziel besser zu werden. Im sportlichen Amateurtraining ist das Üben die wichtigste Methode zur Verbesserung von Bewegungsabläufen. Oft wird das Ganze auch von Trainern, Coaches oder Übungsleitern begleitet. In den meisten Fällen sind diese aber nur zeitweise anwesend.

Die Fähigkeit zur Automatisierung von ursprünglich bewusst kontrollierten Bewegungen und die langfristige Beherrschung dieser Automatismen stellen eine wesentliche Funktionsgrundlage der menschlichen Motorik dar. Aus unseren Alltagserfahrungen kennen wir das aus den unterschiedlichsten Bereichen; vom Lernen ein Auto zu lenken, über Erlernen des Zehn-Finger-Systems an der

Tastatur bis hin zum Erlernen eines Instruments. Diese Automatisierung von Bewegungsabläufen ist ein wesentliches Teilziel des sportmotorischen Techniktrainings.

Üben findet in eher unregelmäßigen Abständen und ohne Zielorientierung statt. Es gibt dadurch weder körperliche Veränderungen noch dauerhafte Anpassungen des Körpers. Training ist dagegen immer zielorientiert und findet regelmäßig statt.

In dieser Serie soll es also nur um Üben und die damit verbundenen Übungen gehen. Trotzdem soll man auch hier planmäßig vorgehen. Man will ja etwas erreichen. Im Zentrum steht dabei, wie schon gesagt, die Automatisierung der Bewegungsabläufe. Und dabei sollen einige Dinge erreicht werden.

### **Die verlässliche Reproduzierbarkeit**

Nimmt man den Schussablauf, so sollte jeder Schuss vom Einnehmen des Standes bis zum Nachhalten immer gleich sein. Der Auszug, die Rückenspannung und die Art des Lösens sind dabei von entscheidender Bedeutung. Wer einmal mehr, das andere Mal aber weniger zieht, wird immer unterschiedliche Geschwindigkeiten am Pfeil haben. Damit gibt es logischerweise Unterschiede in der Trefferlage, was die Höhe betrifft. Den gleichen Effekt hat auch ein immer unterschiedliches Release.

### **Die Unempfindlichkeit gegenüber externen Störungen**

Wer seine Bewegungen beim Schießen unterbewusst ablaufen lassen kann, wird sich unter Umständen weniger aus der Ruhe bringen lassen. Dabei stören dann Gespräche im Hintergrund oder auch Dinge, die zwar im Blickfeld, aber sehr weit weg sind, wenig. Hier sei nur der gelbe Reisebus in 500 Meter Entfernung erwähnt.