

# Aktiv und fit bleiben mit Bogenschießen

**Methodik und Technik für alle Bogendisziplinen unter  
besonderer Berücksichtigung des Trainings für Senioren**

Oliver Haidn (Herausgeber)  
Günter Kuhr, Natalia Butuzova und Holger Hertkorn

unter Mitarbeit von:  
Manfred Meyer, Herbert Luidolt, Peter Lange, Martin Bauer und Bernd Degner



# Vorwort

In den vergangenen Jahren erlebte der deutsche Bogensport erneut einen großen Aufschwung. Geschuldet ist dies mitunter den Erfolgen der Deutschen Bogennationalmannschaft. Interessanterweise sind die positiven Resultate in allen Bogendisziplinen – egal ob Recurve oder Compound, im Freien, in der Halle oder im Feld – sichtbar.

Bogenschießen findet aber nicht nur als Leistungssport statt. Gerade der Breitensport – verbunden mit dem Erleben der Natur macht einen besonderen Reiz für Menschen jeden Alters aus und führt dazu, dass nicht nur das Scheibenschießen, sondern auch das Feld- und 3D-Schießen vermehrt Aufmerksamkeit finden.

Es ist das Anliegen dieses Buches, unter dem Aspekt der sportmedizinischen Begründbarkeit, Bogenschießen als Life-Time-Sportart erfahrbar und für den Praxiseinsatz insbesondere des Seniorsportlers verständlich darzustellen. Neben der Vermittlung von Techniken der verschiedenen Schießdisziplinen (Recurvebogenschießen olympisch, Compoundbogenschießen und intuitives Bogenschießen), werden auch die verschiedenen Möglichkeiten dargestellt, wie Bogensport in der Praxis – ob als Leistungs- oder Breitensport – ausgeführt werden kann.

Das Buch soll dem Seniorsportler eine Handreichung für die Durchführung eines nach individuellen Gesichtspunkten und Notwendigkeiten ausgerichteten Trainings sein. Übungen zur Schießtechnik (z. B. Bow Release Drill) werden ebenso erörtert, wie das Training bogensport-spezifischer Fähigkeiten (z. B. Gleichgewichtstraining, ideomotorisches Training) als auch allgemeine Trainingsformen (z. B. Vibrationstraining, Rumpfstabilitätstraining). Hinzu kommen die altersgerechte Materialauswahl und die Durchführung der Grundeinstellungen bei Recurve- und Compoundbogen.

Besonderen Wert legt das Buch auf die Vermittlung und die Darstellung der Schießtechnik im Rahmen des Positionsphasenmodells sowohl für Recurveschützen, als auch für Compound-schützen. Die starke Praxisorientierung – in allen Kapiteln werden konkrete Beispiele inhaltlicher und methodischer Art gegeben – soll zudem eine unmittelbare Umsetzung trainings- und bewegungswissenschaftlicher Erkenntnisse in die Trainings- und Wettkampfpraxis ermöglichen.

Deggendorf, im Winter 2016/2017  
O. Haidn, G. Kuhr, H. Hertkorn, N. Butuzova

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	5	Durchführungshinweise zum Schießtraining .....	26
<b>1 Bogenschießen im Alter</b> .....	9	Durchführungshinweise zum allgemeinen Ergänzungstraining .....	26
<b>1.1 Formen des Bogensports</b> .....	9	<b>3 Planung und Organisation des Trainingsprozesses</b> .....	29
Recurvebogenschießen .....	9	<b>3.1 Aufbau einer Trainingseinheit</b> .....	29
Compoundbogenschießen .....	10	<b>3.2 Aufbau einer Trainingswoche</b> .....	32
Feld- und 3D-Bogenschießen .....	12	<b>3.3 Aufbau des Trainingsjahres</b> .....	33
Intuitives Bogenschießen .....	13	<b>4 Methodik des Schießablaufs im Seniorentaining</b> .....	35
<b>1.2 Bogenschießen als Breiten- und Leistungssport</b> .....	15	<b>4.1 Positionsphasenmodell</b> .....	35
<b>1.3 Ganzjahressport</b> .....	15	Merkmale einer guten Schießtechnik ..	35
<b>1.4 Bogenschießen als Gesundheitssport</b> .....	16	Begriffsbestimmung .....	35
Soziale und psychologische Aspekte .....	16	<b>4.2 Methodisches Vorgehen</b> .....	36
Bogenschießen als Bewegungssport .....	16	Anforderungen an die Methodik .....	36
<b>2 Sportbiologische Grundlagen zum Training mit Senioren</b> .....	19	Methodischer Algorithmus .....	37
<b>2.1 Anatomisch-physiologische Grundlagen der Schießtechnik</b> .....	19	Spiralprinzip .....	38
Passiver Bewegungsapparat .....	19	<b>4.3 Methodische Grundsätze</b> .....	39
Aktiver Bewegungsapparat .....	22	<b>4.4 Methodische Hilfsmittel</b> .....	40
<b>2.2 Durchführungsmodalitäten des Schieß- und Ergänzungstrainings</b> .....	25	<b>5 Die Schießtechnik im Positionsphasenmodell</b> .....	43
Allgemeine Durchführungshinweise ...	25	<b>5.1 Der Schießzyklus mit dem olympischen Bogen</b> .....	43
		Phasenstruktur .....	43

Positionenphasen, Bewegungsphasen und Elemente .....	43	Grundeinstellungen beim olympischen Bogen .....	72
<b>5.2 Bewegungsablauf im</b>		Grundeinstellungen der Pfeile .....	77
<b>Positionenphasenmodell</b> .....	45	<b>7.3 Materialwahl und Grundeinstellungen</b>	
Nullstellung .....	46	<b>beim Compoundbogen</b> .....	79
Bewegungsphase 1 .....	46	Materialwahl beim Compoundbogen..	79
Positionenphase 1:		Grundeinstellungen beim	
Vorspannungsposition .....	49	Compoundbogen .....	80
Bewegungsphase 2 .....	50	<b>8 Tipps für Sporteinsteiger</b> .....	85
Positionenphase 2:		<b>Anhang</b> .....	89
Anhebeposition .....	51	<b>Kurzbeschreibung Schießzyklus</b>	
Bewegungsphase 3 .....	51	<b>Bogen Recurve Olympisch</b> .....	89
Positionenphase 3: Halteposition .....	54	<b>Kurzbeschreibung Schießzyklus</b>	
Bewegungsphase 4 .....	55	<b>Bogen Compound</b> .....	95
Positionenphase 4: Nachhalteposition ...	57	<b>Kurzbeschreibung Schießzyklus</b>	
Bewegungsphase 5 .....	58	<b>Bogen Intuitiv</b> .....	101
<b>6 Trainingsinhalte für</b>		<b>Exkurs Scheibenschießen</b> .....	106
<b>Seniorenportler</b> .....	59	Grundlagen .....	106
<b>6.1 Spezielle Trainingsformen</b> .....	59	Geschichte .....	106
Techniktraining .....	60	Anforderungsprofil der Sportart .....	106
Spezielles psychologisches Training ..	62	Wettkampfstruktur und wichtigste	
Spezielles Koordinationstraining .....	63	Regeln .....	107
<b>6.2 Allgemeine Trainingsformen</b> .....	63	Disziplinen in der Freiluftsaison .....	107
Stabilitätsprogramm ohne		Disziplinen der Hallensaison .....	108
Zusatzgeräte .....	64	<b>Exkurs Feldbogenschießen</b> .....	109
Stabilitätsprogramm mit dem		Grundlagen .....	109
Flexibar .....	65	Geschichte .....	109
Stabilitätsprogramm mit dem		Anforderungsprofil der Sportart .....	109
Theraband .....	66	Wettkampfstruktur und wichtigste	
Dehnungsprogramm .....	67	Regeln nach WA (World Archery) .....	109
<b>7 Materialkunde</b> .....	69	<b>Exkurs 3D-Bogensport</b> .....	111
<b>7.1 Grundsätze zur Materialwahl</b> .....	69	Grundlagen .....	111
Wahl des Bogens .....	69	Geschichte .....	111
Wahl des Pfeils .....	70	Anforderungsprofil der Sportart .....	111
<b>7.2 Materialwahl und Grundeinstellungen</b>		Wettkampfstruktur und	
<b>beim olympischen Bogen</b> .....	71	wichtigste Regeln.....	112
Materialwahl beim		<b>Literatur</b> .....	113
olympischen Bogen .....	71	<b>Sachregister</b> .....	115