

Aufwärmübungen Bogen

(nach Arlt & Volkland, 2016)

Jede Trainingseinheit beginnt generell mit dem Aufwärmen. Vor den bogensportspezifischen Aufwärmübungen bieten sich kleinere Fang- oder Laufspiele zur allgemeinen Einstimmung und Grunderwärmung an. Auch leichtes Jogging ist möglich.

Ziel des Aufwärmens ist das Vorbeugen vor Verletzungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates, eine Verbesserung und Förderung der Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit sowie eine psychische Einstimmung auf die bevorstehende sportliche Aufgabe.

Achtung:

Die nachfolgenden Übungen sind langsam, gleichmäßig, kontrolliert und konzentriert unter gleichzeitiger Aufrechterhaltung einer guten Körperspannung (Vermeidung Hohlkreuz) auszuführen. Die Übungen sollten in der angegebenen Reihenfolge mit **je 15 Wiederholungen** (je Richtung bzw. Seite) durchgeführt werden.

Übungen ohne Hilfsmittel

<p>1. Finger aktiv öffnen und schließen Spannung in die Finger beim Öffnen (1) und in die Faust beim Schließen (2) bringen.</p>	
<p>2. Handgelenkkreisen Die Hände mit lockeren Fingern um die Handgelenke nach außen (1) und anschließend nach innen (2) kreisen.</p>	
<p>3. Ellenbogenkreisen Oberarme werden beidseits waagrecht gehalten, die Unterarme kreisen (wie Propeller) um die Ellenbogen, zuerst nach innen (1), dann nach außen (2). Die Oberarme bewegen sich dabei nicht.</p>	

Aufwärmübungen Bogen

(nach Arlt & Volkland, 2016)

Übungen ohne Hilfsmittel	
<p>4. Armschwingen vertikal Die Arme schwingen gegengleich nach oben hinten und unten hinten unter Ausnutzung des gesamten Bewegungsbereichs der Schultern.</p>	
<p>5. Armschwingen horizontal Die Arme schwingen gegengleich auf einer gedachten, horizontalen Ebene vor dem Körper nach hinten unter Ausnutzung des gesamten Bewegungsbereichs der Schultern. Beim Öffnen der Arme (2) werden die Schulterblätter zur Wirbelsäule geführt.</p>	
<p>6. Armschwingen seitlich Beide Arme schwingen richtungsgleich vor dem Oberkörper, der sich leicht mitdreht, nach hinten. Die Hüfte bleibt dabei möglichst bewegungslos.</p>	
<p>7. Einarmiges Kreisen vorwärts Kreisen erst des rechten Arms (1), dann des linken Arms (2) nach vorne.</p>	
<p>8. Einarmiges Kreisen rückwärts Kreisen erst des rechten Arms (1), dann des linken Arms (2) nach hinten.</p>	
<p>9. Beidarmiges Kreisen Richtungsgleiches Kreisen beider Arme zuerst nach vorne, dann nach hinten.</p>	

Aufwärmübungen Bogen

(nach Arlt & Volkland, 2016)

Übungen ohne Hilfsmittel

10. Gegengleiches Kreisen

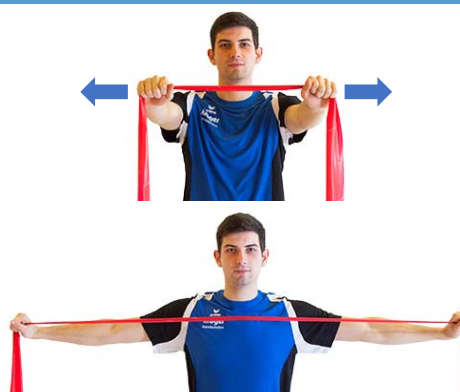
Gegengleiches Kreisen beider Arme (Koordinationsschulung). Nach 15 Wiederholungen erfolgt ein Richtungswechsel.



Übungen mit Theraband

11. Horizontale Armabduktion

Theraband etwa schulterbreit greifen, Arme ausgestreckt vor den Körper halten. Hände langsam auf einer gedachten horizontalen Linie so weit wie möglich nach außen führen. Dabei die Schulterblätter zur Wirbelsäule bewegen. In der Endstellung kurz verharren und anschließend die Arme wieder langsam zurück vor den Körper führen.



12. Armsenken vorne

Theraband etwa schulterbreit greifen, beide Arme über den Kopf ausstrecken und langsam seitlich bis zur Horizontalen abwärtsführen. Die Schulterblätter werden dabei zur Wirbelsäule hinbewegt, das Theraband **vor** dem Kopf auf Brusthöhe gebracht. **Die Ellenbogen bleiben durchgängig gestreckt**



13. Armsenken hinten

Theraband etwa schulterbreit greifen, beide Arme über den Kopf anheben, **die Ellenbogen sind leicht angewinkelt**. Beim Absenken der Arme **bleiben die Ellenbogen angewinkelt**, die Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen und dort gehalten, das Theraband dabei **hinter** dem Kopf **bis zu den Schulterblättern** nach unten geführt.



Aufwärmübungen Bogen

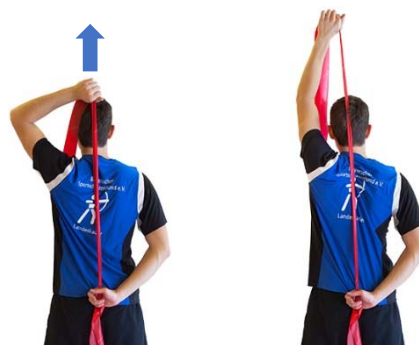
(nach Arlt & Volkland, 2016)

Übungen mit Theraband

14. Trizeps über Kopf

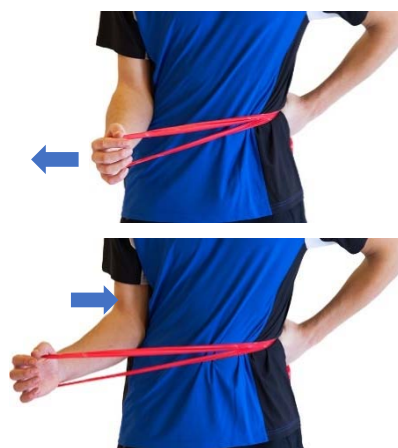
Theraband etwa schulterbreit greifen. Der rechte Arm wird nach unten gerichtet hinter dem Rücken gehalten, der linke Arm nach oben gerichtet hinter dem Kopf langsam **senkrecht** nach oben gestreckt und wieder hinter den Kopf gebeugt. Anschließend Seite wechseln.

(Alternativ zum Halten des Therabandes mit der Hand hinter dem Rücken kann das Band auch mit einem Fuß am Boden fixiert werden. Dabei auf ausreichend Spannung achten.)



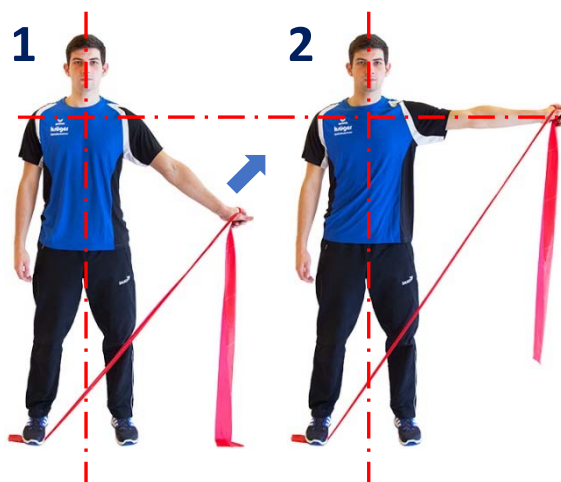
15. Armaußenrotation

Das Theraband wird in einer Schlaufe um eine Hand gelegt und mit der anderen Hand etwa schulterbreit gehalten. Die haltende Hand wird auf dem gleichseitigen Hüftknochen abgelegt, der Oberarm und Ellenbogen der anderen Seite an die rechte Körperseite angelegt und dort gehalten. Der Unterarm mit der Therabandschlaufe um die senkrecht gestellte Hand zeigt waagrecht nach vorne. Die Hand wird langsam vom Bauch wegrotiert und anschließend in die Ausgangslage zurückgeführt während Oberarm mit Ellenbogen am Körper durchgängig angelegt bleiben. Auf geraden Oberkörper und waagerechte Schultern achten! Anschließend Seite wechseln.



16. Seitheben

Das Theraband wird mit einem Ende gegriffen, das andere Ende wird mit dem gegenüberliegenden Fuß am Boden fixiert. Die Länge des fixierten Therabandteils sollte so bemessen sein, dass es bei locker hängendem Arm gerade noch nicht oder nur sehr leicht gespannt ist. Beide Schultern nach unten ziehen und den Arm seitlich **bis zur Horizontalen** anheben (2), dort kurz verweilen. Dann den Arm wieder absenken, bis er zum Körper einen Winkel von ca. 45° bildet (1). Das Theraband soll an dieser Stelle noch gespannt sein. Durchgängig auf die **Einhaltung der T-Linie** achten. Anschließend Seite wechseln.



Aufwärmübungen Bogen

(nach Arlt & Volkland, 2016)

Übungen mit Theraband

17. Schuss-Simulation

Ausführung in Schussrichtung, möglichst an der Schießlinie, Blick zur Scheibe

Durchführung analog dem realen Schuss, unter Beachtung aller Positions- und Bewegungsphasen, der Gelenkwinkelstellungen sowie einer durchgängig hohen Körperspannung.

5x starke Seite, 5x schwache Seite, 5x starke Seite
(Beispiel Rechtshand-Schütze: 5x Rechtshand, 5x Linkshand, 5x Rechtshand; Linkshandschützen agieren umgekehrt)



Übung mit Bogen (ohne Pfeil)

18. Trockenanschläge

Ausführung an der Schießlinie

Durchführung mit Andeutung des Endzugs (durch den Klicker)

5x starke Seite, 5x schwache Seite, 5x starke Seite
(siehe auch Übung 17)



Alle Rechte vorbehalten

© 2019, Bayerischer Sportschützenbund e.V.

Abgebildeter Sportler: Johannes Maier