



Das Aufwärmtraining vor dem Bogenschießen

Das Aufwärmen ist wichtiger Bestandteil bei jeder Sportart. Auch das Bogenschießen ist da keine Ausnahme. Denn durch das Aufwärmen, vor dem Schießen, können Verletzungen vermieden werden und die Technik lässt sich leichter umsetzen, da die benötigten Muskeln bereits bewegt werden. Deshalb werden euch hier ein paar Übungen vorgestellt die vor jedem Training und teilweise auch beim Wettkampf durchgeführt werden sollten.

Übung 1:

Dauer: ca. 2 Min.



Einen Arm von unten und den anderen Arm von oben auf den Rücken legen. Nun die Hände aufeinander legen und 10 Sekunden halten. Die Übung ca. 5-mal, mit wechseln der Arme, wiederholen.

Übung 2:

Dauer: ca. 1 Min.

Eine Hand auf den Rücken legen mit der anderen Hand den Ellenbogen greifen. Nun leicht anziehen und ca. 5 Sekunden halten. Die Übung abwechselnd mit beiden Armen ca. 5-mal wiederholen.





Übung 3:

Dauer: ca. 30 Sek.



Beide Arme zur Seite ausstrecken und abwinkeln. (Oberarm 90° zum Oberkörper). Die Arme gleichmäßig nach vorne zusammendrücken, dann wieder nach hinten ziehen und dabei die Schulterblätter zusammendrücken. Die Übung ca. 10-mal wiederholen.



Auf den 90° Winkel achten!!!

Übung 4:

Dauer: ca. 1 Min.

Den Arm langsam ca. 10 mal vorwärts und ca. 10-mal rückwärts kreisen. Dann mit dem anderen Arm wiederholen

Vorsicht: Zu schnelles Kreisen kann zu Verletzungen führen.





Übung 5:

Dauer: ca. 30 Sek.

Einen Arm parallel zu den Schultern am Oberkörper anlegen und mit dem zweiten Arm umfassen. Dann mit dem angelegten Arm gegen den anderen Arm drücken und mit diesem dagegenhalten. Die Spannung ca. 5 Sekunden lang halten. Dann die Arme wechseln. Diese Übung ca. 2 mal wiederholen



Übung 6:

Dauer: ca. 1Min.



Beide Arme seitlich (im 90 ° Winkel) ausstrecken, die Schultern nach unten drücken und die Finger auf- und zumachen. Nach ca. 10 Sekunden die Position der Arme ändern (nach vorne oder nach oben ausstrecken). Die Arme während dieser Übung nicht absenken oder entspannen. Diese Übung ca. 2-mal pro Armposition durchführen.

Übung 7:

Dauer: ca. 30 Sek.

Mit dem Fuß auf das Ende des Therabands steigen und das andere Ende mit der Hand und seitlich ausgestrecktem Arm leicht unter Spannung festhalten. Nun das Band bei möglichst geradem Oberkörper nach oben ziehen und dann wieder entspannen. Diese Übung ca. 10-mal mit beiden Armen wiederholen.



Übung 8:

Dauer: ca. 30 Sek.



Das Theraband hinter dem Rücken in beide Hände (unter Spannung) nehmen (eine Hand unten eine Hand oben). Die untere Hand immer an derselben Stelle lassen und mit der oberen Hand nach oben ziehen. Danach die Hände wechseln und die Übung ca. 10-mal wiederholen.

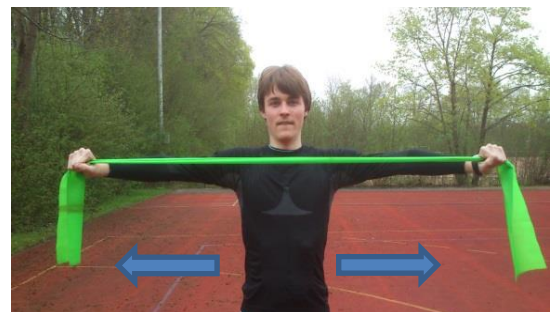
Übung 9:

Dauer: ca. 30 Sek.

Die Enden des Therabands unter leichter Spannung mit den Händen festhalten und die Arme in Schulterbreite nach vorne ausstrecken. Nun mit beiden Armen gleichzeitig und nicht zu schnell das Band auseinander ziehen. Im Vollauszug kurz halten und dann wieder entspannen.

Diese Übung ca. 10-mal wiederholen.

Achtung: Das Theraband immer leicht unter Spannung halten und nicht ganz entspannen!!!



Übung 10:

Dauer: ca. 3 Min.



An die Schießlinie stellen und den Schussablauf mit dem Theraband üben. Dabei auf den richtigen Stand achten!!! Diese Übung ca. 10-mal wiederholen. Dann Arme wechseln. Rechtshänder ca. 10-mal links und Linkshänder ca. 10-mal rechts ziehen.



Übung 11:

Dauer: ca. 5 Min.

An die Schießlinie stellen und den Schussablauf mit dem Bogen ohne Pfeil durchführen. Denn Bogen 10-mal mit der rechten und 10-mal mit der linken Hand ziehen.

Achtung: Sehne nicht loslassen!!!



Übung 12:

Dauer: ca. 15 Min.



An die Schießlinie stellen (Scheibenentfernung maximal 5 Meter). Mit geschlossenen Augen den Schussablauf Schritt für Schritt durchführen. Bei dieser Übung sollte man sich nur auf die einzelnen Elemente des Schussablaufs konzentrieren und den Bewegungsablauf „verinnerlichen“

Empfehlung: Vier Passen mit jeweils 3 Pfeilen schießen. Zwei mit geschlossenen Augen und zwei mit offenen Augen.

Gesamtdauer: ca. 30 Min.

Abschließen ist noch zu sagen, dass nicht vor jedem Training oder Wettkampf alle Übungen durchgeführt werden müssen. Allerdings sollte man sich im Training zumindest Zeit nehmen die Übung 11, 12 und mindestens vier der oben genannten Vorschläge durchzuführen.

Vor einem Wettkampf ist Übung 10, 11 und ebenfalls etwa vier der oben genannten Übungen empfehlenswert.