



AUFWÄRMÜBUNGEN IN DER PRAXIS BEIM BOGENSCHIESSEN

Warum soll / muss man sich vor einer Anstrengung „aufwärmen“ ?

Bei der Temperatur im Ruhezustand des Körpers sind verschiedene Strukturen des Körpers nicht im Stande, richtigerweise den Beanspruchungen einer sportlichen Arbeit ins Auge zu sehen. Muskeln, Sehnen und das Nervensystem erreichen ihre maximale Leistung bei einer Temperatur zwischen 38° und 39°.

Die Muskelfaser wird dehnbarer, sie zieht sich wirksamer zusammen und erhöht ihre metabolische Tätigkeit. Die Nerven befinden sich ebenfalls in optimalen Bedingungen um das motorische und empfindende Wirken mit Schnelligkeit zu übermitteln.

Hinsichtlich der Knorpel erlauben die Kompressionen und Depressionen, die an die Bewegungen gebunden sind, sich wie ein Schwamm mit Gelenkflüssigkeit vollzusaugen. Die Blutversorgung wird auf die aktiven Körperregionen konzentriert und die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff optimiert.

Die Temperaturerhöhung ist im wesentlichen die Frucht der Muskelarbeit. Anlässlich einer Kontraktion trägt ein Viertel der Energie zur Bewegung bei und die drei restlichen Viertel werden in Form von Wärme abgegeben.

Wärme die nicht für jedermann verloren ist, da man feststellt, dass sie an der Verwirklichung der sportlichen Tätigkeit für Leistung und Sicherheit zuständig ist.

Eine gewisse Ausdauer ist angemessen, weil der Körper seine ideale Temperatur erst nach ca 15 Minuten Aufwärmzeit erreicht.

Das Aufwärmen erlaubt das Training zu optimieren, es erlaubt ebenfalls sich gleichgerichtet auf ein mentales Niveau zu stellen und seine Koordination zu entwickeln. Es erlaubt dadurch auch bessere Schussesequenzen und damit auch bessere Resultate.

Eine Vorbereitung für einen guten Leistungsaufbau enthält 4 Phasen :

- 1. Aufwärmphase der Herzgefässe**
- 2. Phase der Beweglichkeit**
- 3. Spezifische Aufwärmphase der Muskeln**
- 4. Phase der Simulation des Schiessens**

Sie werden die Erklärungen auf den nächsten Seiten finden, sodass die spezifischen Übungen jeder von Ihnen machen kann.

PHASE 1 : Aufwärmen der Herzgefäße

Dieses körperliche Aufwärmen erlaubt jedem Bogenschützen, seine Körpertemperatur zu erhöhen.

Übungen :

Dauer : ungefähr 5 – 10 Minuten

- Gleichgewichtsübungen
- Laufsport
- Velofahren
- Roller-Skate

Für die Jungen ist es ebenfalls möglich, sich im Laufschrift oder in der Stellung „Schubkarren“ fortzubewegen.

PHASE 2 : Dehnübungen (Stretching)

Die Phase 2 ist ein « Wecker der Bewegungen » . Es ist der Einsatz der Gelenke, die Wahrnehmung ihrer Bewegung, auch Proprioception genannt (Kenntnis der Lage der Körperteile im Raum, ohne dass man sie mit seinen Augen überprüft).

Diese Phase ist nützlich und nötig, um ihren Körper für eine Leistung vorzubereiten.

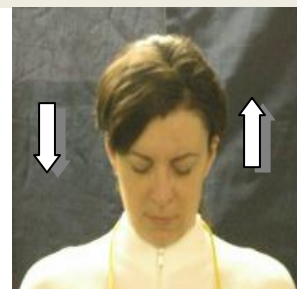
Übungen :

2.1 Kopf (20x für jede Bewegung, langsam und sanft)

2.1.
Bewegung
(links/rechts)
« NEIN »



2.2.
Bewegung
(Hoch/tief)
« JA »



2.3.
Ohr zur linken
Schulter bewegen
und umgekehrt
« FRAGLICH »



PHASE 2 (Fortsetzung)

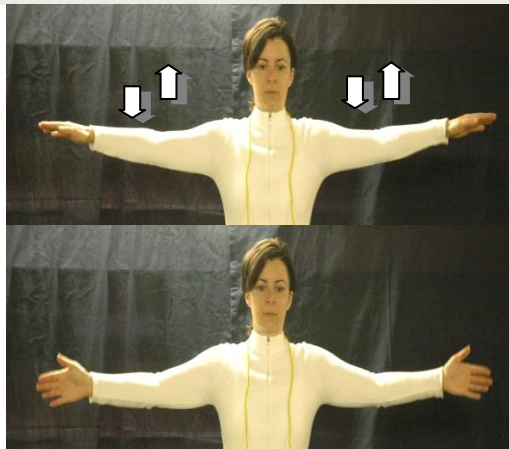
Handgelenk (2x auf jede Seite)

1.
Rotieren von links nach rechts und
umgekehrt mit zusammengepressten
Ellbogen

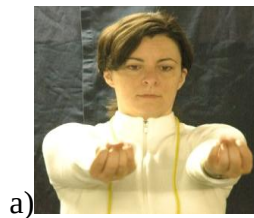


1. Arme (langsam bis 10 zählen)

1.
ausführen von kleinen
" Flügelschlägen ", Arme
sind gestreckt und Innen-
handflächen zeigen zum
Boden
2.
ausführen von kleinen
" Flügelschlägen ", Arme
sind gestreckt und Innen-
handflächen zeigen nach
vorne (wie bei Übung 1)
3.
Gestreckte Arme auf
Schulterhöhe nach vorne
halten ; mit den Fingern
Spritzbewegungen aus-
führen :



- a) Innenhand nach oben
- b) Innenhand nach unten
- c) Innenhand nach innen
- d) Innenhand nach vorne



4.
Mit gestreckten Armen
immer grösser werdende
und dann anschliessend
wieder kleinere Kreise
machen (Spiralen)



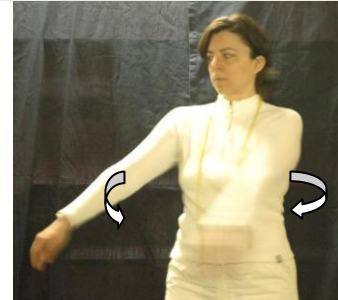
PHASE 2 (Fortsetzung)

2. Becken (10 x für jede Übung)

1.
Rotation der Arme
mit Drehung des
Beckens



2.
Rotation der
Arme mit
blockiertem
Becken



3.
Biegen des Beckens
von links nach rechts
mit den Händen auf
den Hüften

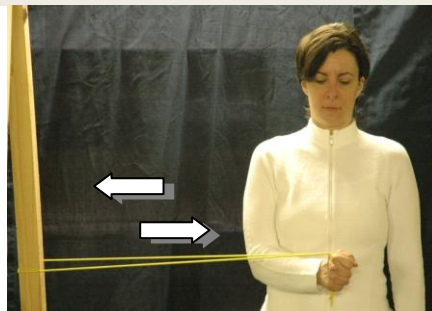


PHASE 3 : Spezifisches Aufwärmen der Muskeln

Während dieser Phase werden die beanspruchten Muskeln aufgewärmt, die für das Zielen bei einer Schusssequenz wichtig sind. Diese Übungen werden mit besonderen elastischen Bändern ausgeführt, die eine rohrähnliche Form und verschiedene Widerstandskräfte aufweisen. Sie können über ihre Klubtrainer bezogen werden.

3. Arme (20x für jede Übung)

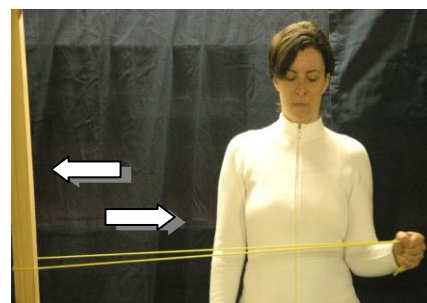
1.
Drehbewegung
des Arms um
90°. Der Ellbo-
gen bleibt am
Körper.
Übung an beiden
Armen
ausführen



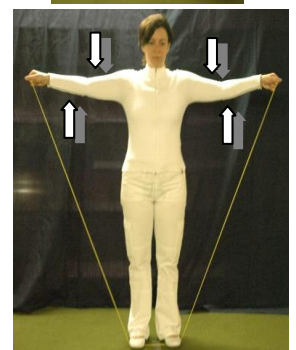
3.
Anheben der
Arme vor dem
Körper auf
Brusthöhe (kein
hohler Rücken)



2.
Drehbewegung
des Arms um 90°.
Aufwärmen des
Antagonisten
(gegensätzlichen
Muskels) von
der Übung 1



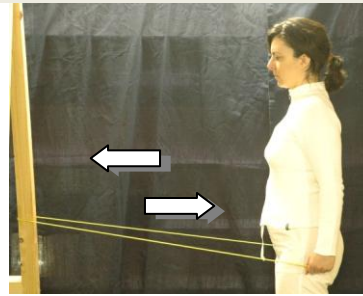
- 4
Seitliches Anhe-
ben der Arme auf
Brusthöhe



PHASE 3 (Fortsetzung)

3. Arme (Fortsetzung)

5.
Die Arme entlang des Körpers
nach hinten ziehen



PHASE 4 : Simulation des Schiessens

(10 bis 20x)

Simulieren der Bewegung
des Schussablaufs mit dem
elastischen Band



Nach der Ausübung der 4 Phasen ist Ihr Körper geistig und physisch bereit, ein qualitativ gutes Training zu absolvieren.

Nicht vergessen : Wasser trinken um dem Körper Flüssigkeit zuzuführen.

Stéphane Glardon