

Fehlerkorrektur

„Schütze zieht aus,
kommt nicht bis in den Anker,
löst schon vorher“

eine Projektarbeit zum

Lehrgang Trainer C Leistung Bogen
des SBSV

26. Februar 2012
in der
Südbadischen Sportschule Steinbach

Projektbetreuung Norbert Knöbel

vorgestellt von Sandra Eckert und Jutta Emmerich



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	3
Darstellung der Ausgangssituation	4
Mind Map	5
Fehlerquellen allgemein	6
Das Material	7
Die Schießtechnik	8
Mentale Ursachen	9
Schütze ist vom Kopf her blockiert	10
Die Maßnahmen	10
Bewußtes Atmen	11
Das Langzeitgedächtnis	12
Literatur- und Quellennachweis	13
Nachwort	14



Vorwort

Beim Bogenschießen kommt es nicht nur auf große Kraft des Schützen an, sondern auf Geschicklichkeit, mentale Verfassung, Koordination von Körper und Geist und die Auswahl des richtigen Materials.

Auch wenn der Schütze in der Vergangenheit eine gute Technik und hohe Ringzahlen erzielt hat, so kommt es immer wieder vor, dass sich durch „Betriebsblindheit“ Fehler einschleichen, die nicht sofort gesehen beziehungsweise nicht so schnell ausgemärzt werden können. Genauso umfangreich sind die Möglichkeiten, Fehler beim Schützen zu ermitteln und zu korrigieren.

In dieser Projektarbeit haben wir einige von vielen Möglichkeiten ausgewählt und werden hieraus einige praktisch vorstellen.

Wir haben unsere Projektarbeit aus den trainings- und bewegungswissenschaftlichen Grundlagen von Oliver Haidn, dem Mental Training basierend auf den Grundlagen und Anwendungen im Sport von Mayer + Hermann, den Mentalen Techniken von Hans J. Schellenbach, der Atemtechnik für Entspannung durch Anspannung nach Jacobson sowie der Kinesiologie im Sport von Dr. med. Werner Klingelhöffer erarbeitet.

Vielleicht hilft diese Projektarbeit mit einem kleinen Puzzleteil, unsere Trainerarbeit in der Zukunft zu vereinfachen.

Baden-Baden im Februar 2012

Sandra Eckert, Jutta Emmerich



Darstellung der Ausgangssituation

Die Aufgabenstellung unserer Projektarbeit lautet:

„Schütze zieht aus,
kommt nicht bis in den Anker,
löst schon vorher“



**Was könnte dies für Ursachen haben und wie kann man
denen entgegentreten?**



Mindmap



Fehlerquellen

1. Material nicht angepaßt an den Schützen

- Material falsch ausgewählt (Internet)
- Pfeil zu kurz / Klicker falsch eingestellt- Wachstumsschub
- zu hohes Zuggewicht – Kraft fehlt

2. Schießtechnik

- unsaubere Technik durch Training ohne Begleitung
- Schütze hat Schmerzen in Zugarm und oder Schulter

3. Mentale Ursachen

- Erfolgsdruck von außen
- Konzentration aufs Ziel, dadurch Vernachlässigung des Ankers
- Schütze ist vom Kopf her blockiert



Material nicht angepaßt an den Schützen

Material falsch ausgewählt (Internet)

Schütze nahm ein „Sonderangebot“ im Internet war und ist nun stolzer Besitzer einer Bogenausrüstung, die aber nicht auf ihn abgestimmt ist.

Er hat nun ein Mittelteil, das viel zu klein für ihn ist, wo er die Wurfarme bis zum Anschlag ziehen sollte um in den Anker zu kommen. Dies ist aber mit einer sauberen Technik nicht möglich...

Maßnahmen: er solls wieder verkaufen!

Pfeil zu kurz – Wachstumsschub

Schütze kommt nach der Ruhepause auf den Platz, packt den Bogen aus, geht an die Schießlinie und läßt die Pfeile fliegen. Aber irgend etwas stimmt nicht...Holt den Trainer, der feststellt, dass er einen Wachstumsschub hatte und nun die Pfeile zu kurz sind!

Maßnahmen:

Schießen wird eingestellt und passende Pfeile besorgt.

zu hohes Zuggewicht – Kraft fehlt

Das Problem, dass der Schütze nicht mehr in den Anker kommt und schon vorher löst, kann aber auch an einem zu hohen Zuggewicht liegen. Es fehlt die Kraft, um in den Anker zu kommen und durch den Zug auf den Fingern öffnen sich diese im Vorfeld und der Schuß ist weg.

Maßnahmen:

leichtere Wurfarme und parallel dazu Kraftaufbautraining, damit er später die starken Wurfarme benutzen kann.



Schießtechnik

unsaubere Technik durch Training ohne Begleitung

Schütze kommt nicht mehr regelmäßig zum geführten Training und schießt längere Zeit ohne Betreuung. Dadurch schleichen sich unbemerkt Fehler ein, die nur sehr schwer wieder abzugewöhnen sind. In diesem Falle wird er wieder auf die Grundelemente des Schusses hingewiesen, die er nun mit Gummiband und Technikbogen wieder festigt. Danach nimmt er wieder seinen Bogen in die Hand und macht damit Trockenübungen, wie das Ziehen in den Anker, Spüren des Ankers und anschließendes Absetzen.

Maßnahmen:

- Übungen der einzelnen Phasen – Loading und Transfer
 1. ohne Pfeil ohne Lösen
 2. mit Pfeil ohne Lösen
 3. mit Pfeil und Lösen

Schütze hat Schmerzen in Zugarm und oder Schulter

Schütze teilt mir nach der Frage, wieso er schon so früh löst, bevor er im Anker ist, mit, dass er Schmerzen in der Schulter bzw. Zugarm hat.

Maßnahmen:

Ruhepause, Arztbesuch, spezielles Training der Muskulatur und Gelenke unter therapeutischer Aufsicht – danach Kraftaufbautraining und Schießen mit leichtem Zuggewicht unter Kontrolle eines Trainers bzgl. Technik.



Mentale Ursachen

Erfolgsdruck von außen

Durch sein Umfeld (Eltern, Freunde und andere Schützen) setzt er sich selber unter Erfolgsdruck.

Maßnahmen:

Ein klärendes Gespräch mit ihm wäre gut, in dem der Trainer ihm gewisse Werte vermittelt.

- du schießt nur für dich selber – nicht für andere
- wir bauen deinen Schießstil **langsam** auf
- du schießt nur die Ergebnisse die du kannst
- laß die anderen reden
- es geht nicht um Ringzahl sondern um die Technik

Konzentration aufs Ziel dadurch Vernachlässigung des Ankers

Schütze läßt sich durch das Zielen so ablenken, dass seine eingeübten Bewegungsabläufe verlangsamt sind.

Maßnahmen:

- Blind Schießen auf kurze Entfernung um wieder den Ablauf zu aktivieren
- Zielimpuls wegnehmen / Training ohne Auflage
- andere Zielpunkte auf der Scheibe



Schütze ist vom Kopf her blockiert

Unter besonderen Umständen im Alltag und im Sport entsteht „Stress“, auf den der Körper in Form eines Selbsterhaltungstriebes reagiert. In diesem Fall arbeiten Gehirn und Muskeln nicht mehr so wie es trainiert und automatisiert wurde.

Hat man so einen Schützen, so stellt sich die Frage, ob für ihn nicht ein grundlegendes Mentaltraining in Form von Aufarbeitung des Bewußtseins, Setzen von neuen Ankerpunkten, Atemtechniken der Entspannung durch Anspannungen und/oder Aktivierung der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften von Vorteil wäre.

Hierzu wählt man eine Vorgehensweise, die dem Schützen ermöglicht, in kleinen Schritten seine alten Bewegungsabläufe wieder in den Vordergrund zu holen.

Maßnahmen:

- **Trainingspause einlegen**

- **andere Denkweise**

- Arbeiten mit den Bewußtseinsebenen in Form von „Gedankenflug“ - Konzentration auf **eine Sache**
- In der heutigen schnellebigen Zeit kann sich kaum noch jemand nur auf eine Sache konzentrieren. Um dies wieder in das Bewußtsein des Schützen reinzuholen, setzt man sich mit ihm an einen ruhigen Platz in der Natur, läßt ihn ein paar tiefe Atemzüge in den Bauch machen, die Augen schließen und den „Gedanken nachhängen“. Nun lenkt man seine Gedanken bewußt auf die Geräusche der Natur, in dem er z.B. die Vögel singen hört. Alle anderen Gedanken – die Autos die man von der Straße hört, oder das Geschwätz der anderen Schützen auf dem Platz, soll er nun ausblenden und sich nur auf das Singen der Vögel konzentrieren. Nachdem er das geschafft hat, geht man weiter, indem er „fühlt“ - die Sonne auf der Haut, den Wind um die Nase oder die Regentropfen auf der Haut. Auch hier wird sich nach kurzer Zeit ein Erfolg einstellen, so dass man die Augen öffnen kann und die Umwelt visuell für sich erfahren kann. Nach diesem „Gedankenflug“ fühlt man sich geerdet und hat ein wenig seine „Ur-Instinkte“ wieder in den Vordergrund geholt.



- **Bewußtes Atmen als roter Faden des Schußablaufes**
- Entspannungsübungen -Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Auch bei dem „bewußten Atmen“ und dem gleichzeitigen Anspannen und Entspannen der einzelnen Muskelgruppen erzielt man diese Ausgeglichenheit und fördert wiederum dass die „Grundelemente des Lebens“ wieder besser funktionieren.

Da das Bogenschießen ja auf Anspannung und Entspannung basiert, könnte man auch hier diese Technik wunderbar einfließen lassen.

Der 1. Atemzug in den Bauch, der vor der 2. Bewegungsphase durchgeführt werden sollte, sagt unserem Körper und Geist „Konzentration – nun geht’s los“. Gleichzeitig kann man mit diesem bewußten Atemzug die Grundspannung der Bein, Gesäß und Bauchmuskulatur schon erreichen. Den 2. Atemzug im Brustbereich könnte man zeitgleich mit der 3. Bewegungsphase ausführen, sodass nach dem Hochnehmen des Bogenarmes und Zugarmes vor dem Endauszug das Einatmen und beim Endauszug das Ausatmen geschieht. Durch die hohe Haltung der Arme, hat man in diesem Moment einen befreiten Oberkörper, so dass die Lungen ziemlich gut gefüllt werden können. Das Ausatmen erfolgt zu 50% bewußt, im Anker entströmt die Luft unbewußt, damit der Lösevorgang in der „Leere“ erfolgen kann. In diesem Zustand sind keinerlei Disharmonien im Oberkörper in Form von Luft vorhanden. Dies fördert den ruhigen Stand und das konzentrierte Zielen auf das Ziel. Nach dem Lösen wird das Nachhalten durch tiefes Einatmen im Brustbereich unterstützt und beim Ausatmen der Bogen nach unten genommen. Dabei hat man nun das Gefühl einer wohligen Entspannung.

- Übung:
einzelne Elemente mit Gummiband und Technikbogen inkl. Atemtechniken neu aufbauen



- **Abspeichern des guten Schusses im Langzeitgedächtnis**

Bis zum Alter von 3 Jahren werden unseren Kinder ihre Ur-Instinkte genommen und in die Formen unserer Gesellschaft hineingepreßt. Das führt dazu, dass eine tiefe Schlucht zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte entsteht. Wir denken nur noch rational und verlassen uns nur noch ganz selten auf unser Bauchgefühl. So werden auch Dinge die wir lernen nicht mehr in den „Gefühlen“ - also rechts abgespeichert, sondern landen in unserem Kurzzeitgedächtnis. Hier können wir versuchen, den Schuß zu fühlen oder farbig zu gestalten, denn in der rechten Gehirnhälfte können nur Emotionen, Gefühle, Absurditäten, Erotik, Musik und Farben abgespeichert werden.

Um dies zu erreichen, können folgende Maßnahmen angewandt werden:

- blind schießen – Konzentration auf den Anker
- Anker – zählen 21 22 23 – absetzen
- Anker – zählen 21 22 23 – lösen
- Wechselschießen Bogen/Gummiband
- sich von „Außen“ anschauen (neben sich stehen – Spiegel)
- Videoaufnahme, damit der Schütze SIEHT was er macht
- 1. Pfeil auf blanke Scheibe / 2. Pfeil auf große Auflage
- keine „10“ schießen wollen, sondern den Schuß mit dem guten Gefühl durchführen
- Erinnerungshelfer – Aufkleber „Anker“

- **dem Gehirn neue Anreize setzen**
- Zielpunkte verändern - Bierdeckel auf der Scheibe verteilen
- verschiedene Entfernungen und Zielpunkte
- Gold aus der Auflage schneiden
- anderes Korn
- nicht ins Gold sondern in die 8 Zielen

- **Macht der Gedanken**
- Visualisierung des Schußablaufes
- den Schußablauf als „Gefühl“ in der rechten Gehirnhälfte abspeichern
- lernen sich auf sein Unterbewußtsein zu verlassen
- nicht immer alles kontrollieren wollen – es einfach geschehen lassen



Literatur- und Quellennachweis



Lehrgangsunterlagen des SBSV – Trainer C Breitensport
Sportschule Steinbach / Norbert Knöbel



Lehrgangsunterlagen des SBSV – Trainer C-Leistung
von Norbert Knöbel



Trainings- und bewegungswissenschaftlichen Grundlagen
von Oliver Haidn



Mentaltraining im Sport
von Mayer + Hermann



Entspannung durch Anspannung
nach Jacobson



Mentale Techniken
von Hans J. Schellenbach



Kinesiologie im Sport
von Dr. med. Werner Klingelhöffer



Nachwort

Diese Projektarbeit haben wir gemeinsam mit sehr viel Energie erarbeitet und durch die Ausarbeitung unser gegenseitiges Wissen ausgetauscht und ergänzt.

Nicht zu vergessen – wir hatten auch sehr viel Spaß und haben uns auf diesem Wege besser kennen gelernt.

Wir danken unserem Referenten Norbert Knöbel für die vielen informativen Unterrichtsstunden sowie den diversen Einzelgesprächen.

In der Vorfreude auf einen „Guten Abschluß“ und ein weiteres Zusammentreffen bei vielleicht anderen Lehrgängen in der Zukunft...

Baden-Baden den 24.02.2012

Sandra Eckert

Jutta Emmerich

