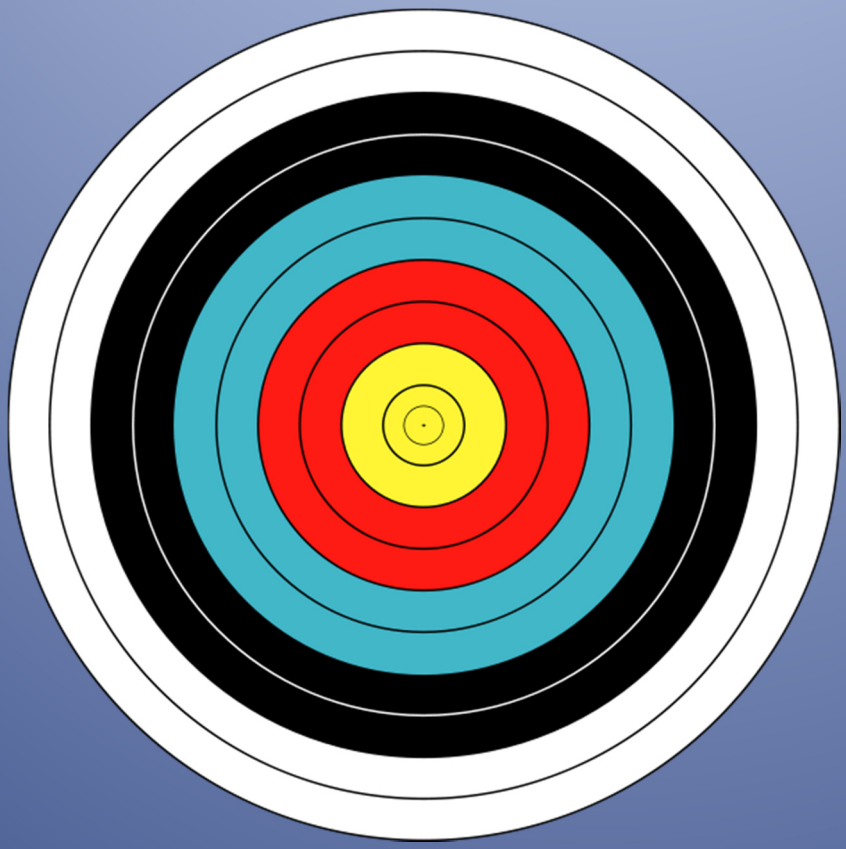


Die spezielle Kondition beim Schulterzug

Trainingsmöglichkeiten

Erstellt von Sven Woywod und Kai Kiefer
Südbadische Sportschule Steinbach vom 20.02-26.02.2012

Trainer C Leistungssport Bogenschießen

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	Seite1
Zielsetzung und Voraussetzungen	Seite2
Kraftausdauertraining mittels Theraband	Seite3
Kraftausdauertraining mittels Bogen	Seite 4-6
Kraftausdauertraining mittels Bogen und Zusatzgewichten	Seite 7
Konditionstraining mittels Theraband	Seite 8
Konditionstraining mittels Bogen	Seite 9-10
Konditionstraining mittels Bogen und Zusatzgewichten	Seite 11

Spezielle Kondition beim Schulterzug

Zielsetzung:

- Die Wiederholgenauigkeit und exakte Ausführung des Schulterzuges soll verbessert werden.
- Daraus resultiert eine Leistungssteigerung in Form von höheren Schießergebnissen.

Voraussetzungen:

- Schießtechnik und Stil müssen bereits gut ausgeprägt sein.
- Der/Die Schütze/in ist bereits mit einer guten Grundkondition und Kraft ausgestattet.

Auch die beste Technik der Welt kommt nicht ohne den Krafteinsatz aus und damit nicht ohne ausdauerndes Training (Kisik Lee)

Trainingsvarianten statisch(Kraft):

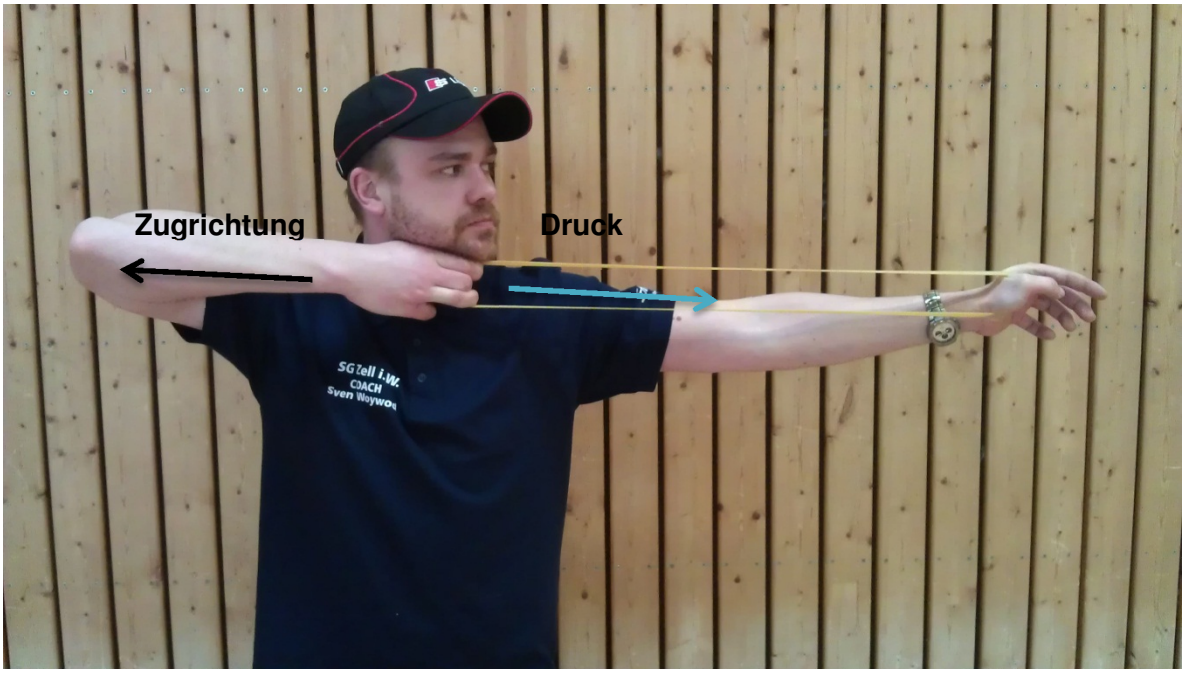
- Kraftausdauertraining mittels Theraband
- Kraftausdauertraining mittels Bogen
- Kraftausdauertraining mittels Bogen und Zusatzgewichten (Gummiband nur Recurve)

Kraftausdauertraining mittels Theraband (um Bewegungsabläufe korrekt einzuüben)

Übung (Lade und Transfertraining):

Das Theraband oder Gummiband wird bis in PP3 (Anker) ausgezogen. Verharren in der PP3 für ca. 3-5 Sekunden.
Dann Wechsel zur PP4 (Transfer/Schulterzug) dort ebenfalls Verharren für 3-5 Sekunden. Dann absetzen.
Diese Übung wird Anfangs mindestens 6 x wiederholt und in 3 Sätzen durchgeführt.
Danach kann dies je nach Trainingsstand auf 12 Wiederholungen und 6 Sätze gesteigert werden.
Bei Erreichen des Maximums an Wiederholungen und Sätzen kann das Zuggewicht des Therabandes gesteigert werden.
Die Pausen zwischen den Sätzen sollten 3-6 Minuten betragen.

Bei der Ausführung ist unbedingt auf technisch saubere Umsetzung zu achten. Dieses kann entweder mittels Spiegeleinsatz erreicht werden oder durch die Aufsicht des Trainers. Wird die korrekte Ausführung verlassen, so muss die Übung abgebrochen werden.



Kraftausdauertraining mittels Bogen

Übung 1 (Haltetraining)

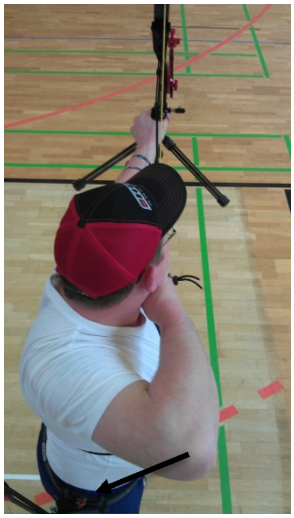
Der/Die Schütze/in bereitet den Schuss technisch sauber bis zu PP 3 (Anker) ohne Pfeil vor.
In PP3 verharrt der/die Schütze/in für ca. 3 Sekunden länger als der reale Schießablauf dauert, ohne die technisch korrekte Position zu verlassen.
Danach wird kontrolliert abgesetzt.
Es werden 6 Wiederholungen gemacht in 3-6 Serien.
Die Pausen zwischen den Serien sollten 3-6 Minuten betragen.

Bei der Ausführung ist unbedingt auf technisch saubere Umsetzung zu achten. Dieses kann entweder mittels Spiegeleinsatz erreicht werden oder durch die Aufsicht des Trainers. Wird die korrekte Ausführung verlassen, so muss die Übung abgebrochen werden.

Übung 2 (Lade und Transfertraining):

Der/die Schütze/in stellt sich mit dem Bogen an die Schießlinie.
Der Bogen wird bis in PP3 (Anker) mit Pfeil aber ohne Klicker ausgezogen. Verharren in der PP3 für ca. 3-5 Sekunden.
Dann Wechsel zur PP4(Transfer/Schulterzug), dort ebenfalls Verharren für 3-5 Sekunden.
Dann absetzen.
Diese Übung wird anfangs mindestens 6 x wiederholt und in 3 Sätzen durchgeführt.
Danach kann dies je nach Trainingsstand auf 12 Wiederholungen und 6 Sätze gesteigert werden.
Die Pausen zwischen den Sätzen sollten 3-6 Minuten betragen.

Bei der Ausführung ist unbedingt auf technisch saubere Umsetzung zu achten. Dieses kann entweder mittels Spiegeleinsatz erreicht werden oder durch die Aufsicht des Trainers. Wird die korrekte Ausführung verlassen, so muss die Übung abgebrochen werden.



Übung 3 (Ausbelastung) Maximalkraft

Der/die Schütze/in stellt sich mit dem Bogen an die Schießlinie.
Der Bogen wird bis in die PP3 (Anker) mit Pfeil aber ohne Klicker ausgezogen.
In PP3 verharrt der/die Schütze/in, solange die individuelle Kraft dies zulässt, ohne die korrekte Haltung zu verlassen.
Die Zeit wird gestoppt und notiert, so dass eine Leistungssteigerung zu einem späteren Zeitpunkt verglichen werden kann.
Maximal sollten 1-3 Wiederholungen in 1-3 Serien je nach Leistungsfähigkeit des Schützen durchgeführt werden.

Nach einer Wiederholung sollten 3-6 Minuten Pause gemacht werden.
Nach einer Serie sollten 6-12 Minuten Pause nicht unterschritten werden.

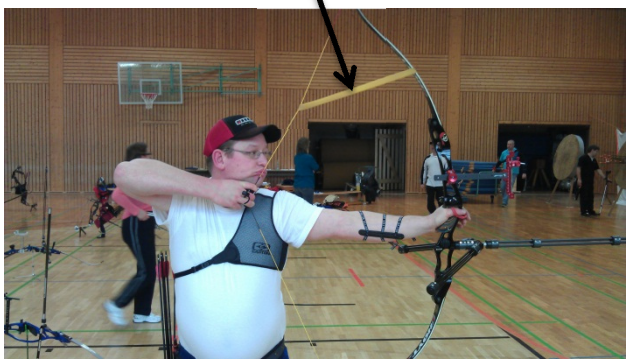
Bei der Ausführung ist unbedingt auf technisch saubere Umsetzung zu achten. Diese wird immer durch eine zweite Person kontrolliert. Wird die korrekte Ausführung verlassen, so muss die Übung abgebrochen werden.

Kraftausdauertraining mittels Bogen und Zusatzgewichten (Gummiband nur Recurve)

Die Übungen 1-3 mittels Bogen können intensiviert werden, indem man ein oder mehrere Gummibänder über oberen Wurfarm und Sehne legt. Dadurch wird das Zuggewicht des Bogens erhöht. Umso näher das Gummiband in Richtung Mittelstück rückt, desto höher wird die Zugkraft des Bogens.

Alle diese Übungen sollten am Ende des Trainings stattfinden.
Nach solchen Kraftausdauerübungen ist es nicht mehr möglich, die Feinmotorik zielgerichtet einzusetzen.

Gummiband



Geringe Zugkrafterhöhung, Gummiband hoch.

Gummiband

Große Zugkrafterhöhung, Gummiband tief.

Die Kondition beim Schulterzug PP3 (Anker) –
PP4 (Transfer und Zug durch den Klicker)

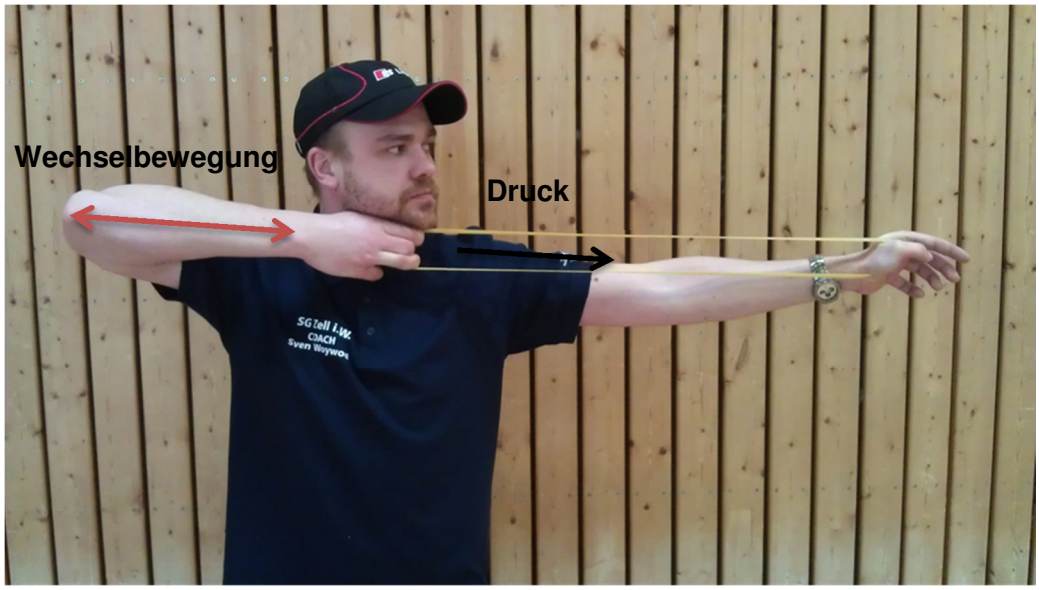
Trainingsvarianten dynamisch:

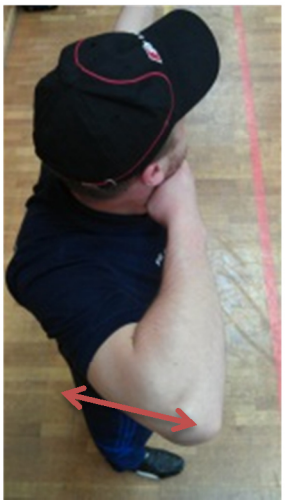
- Konditionstraining mittels Theraband
- Konditionstraining mittels Bogen
- Konditionstraining mittels Bogen und Zusatzgewichten (Gummiband nur Recurve)

Konditionstraining mittels Terraband

Der/die Schütze/in zieht das Theraband in die PP3 (Anker).
Von dort findet ein ständiger Wechsel in PP4 (Transfer Schulterzug) und zurück in die PP3 statt.
Die Übung (Wechsel PP3-PP4) wird so oft wiederholt, solange der/die Schütze/in die Bewegung richtig ausführen kann, ohne die korrekte Position zu verlassen.

Es werden 1-3 Wiederholungen durchgeführt, je nach Leistungsstand des/der Schützen/in.
Zwischen den Wiederholungen sollten 3-6 Minuten Pause sein.





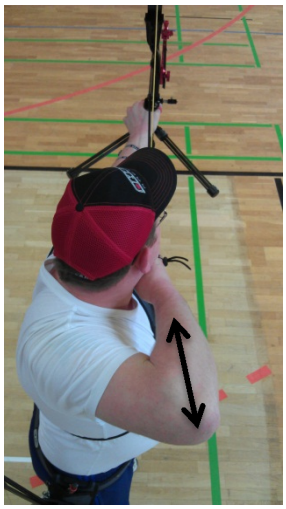
Konditionstraining mittels Bogen

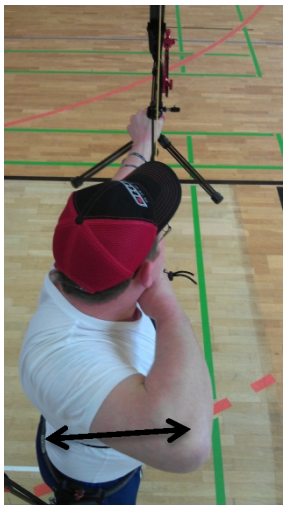
Übung 1

Der/die Schütze/in stellt sich mit dem Bogen an die Schießlinie.
Es wird ausgezogen in PP3 (Anker) mit Pfeil und ohne Klicker. So wird ein ungewolltes, durch den Klicker verursachtes Lösen vermieden.
Von dort findet ein ständiger Wechsel in PP4 (Transfer Schulterzug) und zurück in die PP3 statt.

Es werden 1-3 Wiederholungen durchgeführt, je nach Leistungsstand des/der Schützen/in.
Zwischen den Wiederholungen sollten 3-6 Minuten Pause sein.

Die Übung(Wechsel PP3-PP4) wird so oft wiederholt solange der/die Schütze/in die Bewegung richtig ausführen kann, ohne die korrekte Position zu verlassen. Dabei sollte der/die Schütze/in beaufsichtigt werden.





Übung 2

Der/die Schütze/in stellt sich mit dem Bogen an die Schießlinie.
Es werden viele Pfeile pro Passe auf kurze Entfernung geschossen. Je nach Leistungsstand des/der Schützen/in 10-20 Pfeile.

Diese müssen in zügig aber sauberer Abfolge geschossen werden.

Konditionstraining mittels Bogen und Zusatzgewichten (Gummiband nur Recurve)

Übung 1

Der/die Schütze/in stellt sich mit dem Bogen an die Schießlinie.
Am oberen Wurfarm und der Sehne wird ein Gummiband angebracht.
Je näher das Gummiband am Griffstück ist, desto höher wird die Zugkraft.
Es wird ausgezogen in die PP3 (Anker) mit Pfeil und ohne Klicker. So wird ein ungewolltes, durch den Klicker verursachtes Lösen vermieden.
Von dort findet ein ständiger Wechsel in die PP4 (Transfer Schulterzug) und zurück in die PP3 statt.

Es werden 1-3 Wiederholungen durchgeführt, je nach Leistungsstand des/der Schützen/in.
Zwischen den Wiederholungen sollten 3-6 Minuten Pause sein.

Die Übung (Wechsel PP3-PP4) wird so oft wiederholt solange der/die Schütze/in die Bewegung richtig ausführen kann ohne die korrekte Position zu verlassen. Dabei sollte der/die Schütze/in beaufsichtigt werden.

Gummiband

Geringe Zugkrafterhöhung Gummiband hoch.

Gummiband

Große Zugkrafterhöhung Gummiband tief.

Sportschule Steinbach

20.02-26.02.2012

S.Woywod & K.Kiefer