



Übungen für Aufbau und Erhalt
von Kraft und Technik
fürs
Bogenschießen

SV Bau Union Berlin e.V.
Abt. Bogensport

Version: 1.0
22.03.2020

Autoren:
Daniel Schwarz
Tim Wegehaupt

1 Einleitung

Hallo Leute,

aufgrund der aktuellen Situation sind unsere Sportstätten und Veranstaltungen vorerst gesperrt. Damit ihr euch dennoch betätigen könnt, haben wir für euch einen kleinen Leitfaden zusammengeschrieben. Zweck ist es, dass ihr auch ohne die (geleiteten Trainings) keine allzu schweren Einbrüche in Kraft und Technik habt.

Die Übungen sind so ausgelegt, dass ihr möglichst keine weiteren Hilfsmittel benötigt. Denkt bitte daran euch vor den Übungen zu erwärmen und im Anschluss ebenfalls wieder abzuwärmen. Wichtig ist, dass ihr selbstständig einschätzt, welche Übungen für euch möglich sind und ihr bewältigen könnt. Legt auch nicht gleich volles Rohr los, steigert euch langsam und tastet euch heran.

In dem Leitfaden werden zunächst einige Übungen vorgestellt, welche ihr durchführen könnt. Hierbei haben wir auf eine ausgewogene Mischung geachtet, sodass ihr möglichst vielseitig und nicht nur blanke Kraft fürs Schießen trainiert.

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit Übungen zum Trockentraining an Theraband und mit Bogen. Im Abschluss wird das Thema Trainingsablauf angesprochen.

Sportliche Grüße

Daniel und Tim

2 Kraft- und Coretrainingsübungen

2.1 Ohne Hilfsmittel

2.1.1 Seitlicher Ausfallschritt

Trainert:

- Beine
- Gesäßmuskulatur
- Gleichgewichtssinn

Übungsablauf:

Das rechte Bein beugen und das Becken gleichzeitig nach rechts schieben. Das linke Bein bleibt die ganze Zeit gestreckt, der Fuß zeigt nach vorn. Kurz halten, dann wieder in die Mitte zurückkommen, das linke Bein beugen und das Becken nach links schieben.



2.1.2 Hip Thrust

Trainert:

- Rumpf
- Gesäßmuskulatur

Übungsablauf:

Aus Rückenlage mit angewinkelten Beinen das Becken nach oben drücken.

Tipp: Spanne ganz bewusst den Po an, um die Hüfte noch ein wenig mehr zu strecken.



Trainert:

- Rumpf
- Gesäßmuskulatur

Übungsablauf:

siehe Hip Trust, dazu ein Bein noch strecken.



2.1.3 Fahrrad fahren

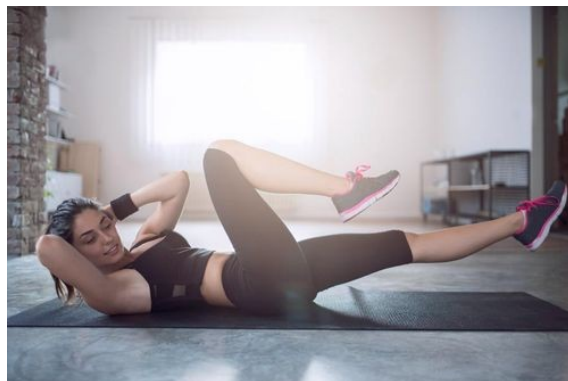
Trainert:

- schräge Bauchmuskulatur

Übungsablauf:

Die Knie sind dabei im 90°-Winkel angezogen und der Oberkörper ist leicht angewinkelt.

Abwechselnd werden nun so schnell wie möglich die rechte Schulter und das linke Knie und dann die linke Schulter und das rechte Knie zusammen geführt.



2.1.4 Reverse Hyperextensions

Trainert:

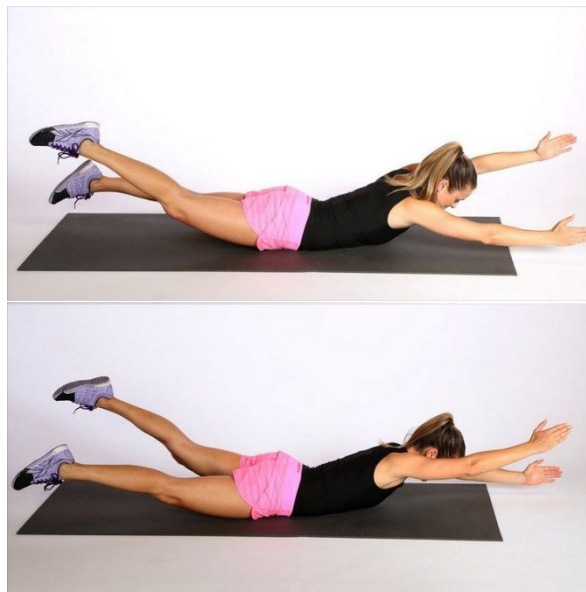
- oberer Rücken
- Hüftstrecker

Übungsablauf:

Aus Bauchlage Rücken durchstrecken sodass Arme und Beine in der Luft sind.

Rechter Arm und linkes Bein werden gesenkt, aber berühren den Boden nicht. Wieder anheben und danach linker Arm und rechtes Bein senken.

Tipp: Lasse die Beine komplett gestreckt und arbeite ohne Schwung.



2.1.5 Plank mit Rotation

Trainert:

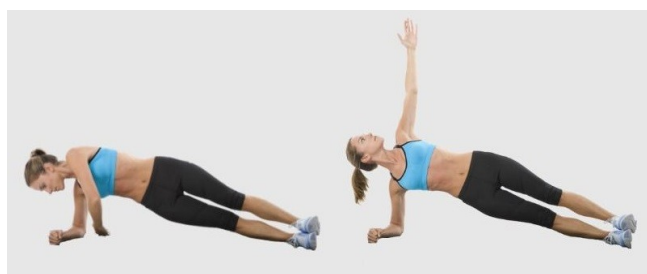
- seitliche Rumpfmuskulatur
- Koordination

Übungsablauf:

Seitliches Aufstützen auf den Ellenbogen. Der andere Arm ist gerade nach oben gestreckt.

Danach wird der gestreckte Arm unter dem Oberkörper durchgeführt. Es folgt die Rückkehr in die Ausgangsposition. Seitenwechsel beachten.

Tipp: Bleibe auch während der Rotation stabil in der Hüfte.



2.1.6 Standwaage mit gestrecktem Armen

Trainert:

- gesamten Körper
- Gleichgewichtssinn

Übungsablauf:

Aufrecht hinstellen. Das Gewicht auf das linke Bein verlagern und das Knie nicht ganz durchdrücken. Das rechte Bein vom Boden lösen und gleichzeitig das Becken nach vorn schieben, den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen, die Arme gerade ausstrecken. Einige Sekunden halten und das Bein wieder abstellen. Sechs bis acht Wiederholungen machen und dann das Bein wechseln.



2.1.7 Russian Twist

Trainert:

- seitliche Bauchmuskulatur
- Rumpfstabilität

Übungsablauf:

Auf den Boden setzen, die Beine sind leicht angewinkelt. Die Beine nun hochheben, sodass man nun mit dem Po auf dem Boden sitzt. Die Hände werden an den Handflächen vor dem Körper zusammengeführt. Der Oberkörper wird nun abwechselnd nach links und rechts gedreht. Dabei bleiben die Beine oben und in der ursprünglichen Ausrichtung. Tipp: Rumpf dauerhaft angespannt halten.



2.1.8 Plank

Trainert:

- Rumpfstabilität
- Schultern
- Koordination

Übungsablauf:

Aufstützen auf Ellenbogen und mit auf Fußspitzen. Dabei bleibt der Körper gerade und unter Spannung. Diese Position ist nun zu halten. Tipp: Spanne bewusst die Bauchmuskeln an um ein Hohlkreuz zu vermeiden.



2.1.9 Supermanplank

Trainert:

- Rumpfstabilität
- Schultern
- Koordination

Übungsablauf:

Grundlegend wie der Plank. Strecke diesmal aber einen Arm aus, Handfläche nach innen. Nach dem Halten wechseln der Seite.



2.1.10 Schere

Trainert:

- gerade Bauchmuskeln

Übungsablauf:

Auf den Bodensetzen, nach hinten auf Ellenbogen Abstützen. Die Beine sind gestreckt über den Boden angehoben. Die Beine werden nun schnell immer im Wechsel übereinander gekreuzt.

Tipp: Streckung der Beine beibehalten.



2.1.11 Ausfallschritt

Trainert:

- Rumpfstabilität
- Beinmuskulatur

Übungsablauf:

Gerade hinstellen. Ein Bein macht einen Schritt nach vorne. Beuge das hintere Knie nach unten, sodass es fast den Boden berührt. Dabei bilden eure Beine an den Knien idealerweise einen möglichst rechten Winkel.

Geht danach wieder in die Ausgangsstellung und nehmt das andere Bein.

Dabei bleibt der Oberkörper die ganze Zeit gerade.

Tipp: Ziehe die Schulterblätter zusammen und halte die Körperspannung, indem du auch deinen Bauch bewusst anspannst.



2.1.12 Situps mit angewinkeltem Beinen

Trainert:

- Bauchmuskulatur

Übungsablauf:

Auf den Boden legen, die Beine sind angewinkelt. Und werden nun hoch gehoben, sodass sie im Rechenwinkel stehen. Fingerspitzen werden an die Seiten des Kopfes geführt. Aufrichten des Körpers. Wieder absenken und Wiederholen. Tipp: Der Oberkörper sollte beim Aufrichten gerade bleiben.



2.1.13 Kniebeuge

Trainert:

- Rumpfstabilität
- Beinmuskulatur

Übungsablauf:

Gerade hinstellen, Arme nach vorne ausstrecken. Die Knie werden gebeugt. Dabei ist es wichtig, dass die Knie nie weiter vor als eure Füße kommen. Probiert diese auch nicht auseinanderzuspreizen. Ihr geht soweit runter, bis eure Oberschenkel waagrecht sind. Danach geht ihr wieder in Ausgangsstellung. Der Rücken bleibt die ganze Zeit gerade.



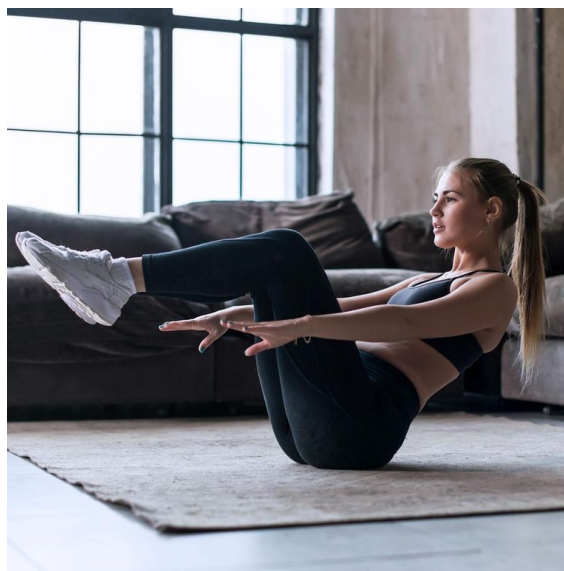
2.1.14 Waage halten

Trainert:

- Rumpfstabilität

Übungsablauf:

Position einnehmen wie im Bild zu sehen. Dabei sind die Beine fast im rechten Winkel gebeugt und man sitzt nur mit dem Po auf dem Boden. Dabei wird im gesamten Körper die Spannung gehalten um ein Kippen zu vermeiden.



2.1.15 Mountain Climbers

Trainert:

- gesamter Rumpf
- Hüftbeuger

Übungsablauf:

In die ausgestreckte Liegestützposition gehen. Linkes Knie zum rechten Arm führen und wieder zurück in Ausgangslage. Danach rechtes Knie zum linken Arm. Dabei bleibt der Körper gerade.



2.1.16 Reverse Crunch

Trainert:

- untere Bauchmuskeln

Übungsablauf:

Hebe die Beine im rechten Winkel nach oben und versucht dann, Hüfte und Po langsam anzuheben, sodass die Beine dabei ein paar Zentimeter nach oben geschoben werden. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Wichtig: Die Übung ohne Schwung ausführen. Sonst bringt es nichts.

2.1.17 Liegestütze

Trainert:

- Armmuskulatur
- Schultermuskulatur

Übungsablauf:

In der Ausgangslage ist der Rücken gerade und die Hände etwa unter den Schultern positioniert. Die Arme werden nun langsam gebeugt. Die Ellenbogen zeigen dabei etwas nach außen. Geht soweit runter, bis eure Nasenspitze fast den Boden berührt. Achtet weiterhin auf einen gerade Rücken.



2.1.18 Plank mit Hip Dips

Trainert:

- gesamter Rumpf

Übungsablauf:

Rücken gerade und aufstützen auf Ellenbogen. Die Hüfte wird nun langsam zur Seite gekippt. Danach wieder zurück.



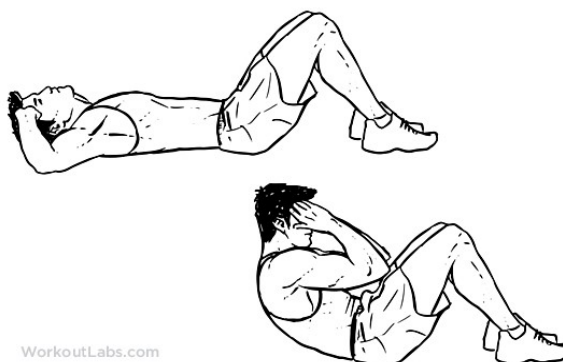
2.1.19 Sit-Ups

Trainert:

- gerade Bauchmuskeln

Übungsablauf:

Auf den Boden legen, die Beine sind angewinkelt. Fingerspitzen werden an die Seiten des Kopfes geführt. Aufrichten des Körpers. Dabei bleiben die Füße möglichst auf dem Boden. Wieder absenken und Wiederholen.



WorkoutLabs.com

2.2 Mit Hilfsmittel

Bei den Hilfsmitteln braucht man mitunter keine teuren oder besonders schweren Hanteln. Es reichen auch zwei 1L Flaschen mit Wasser. Wer kreativ ist, kann diese Übungen auch mit Therabändern ausführen.

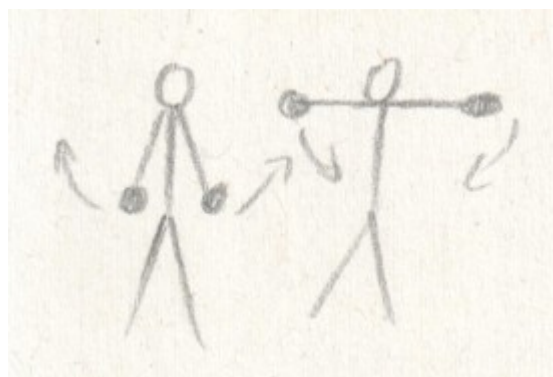
2.2.1 Hantel seitlich

Trainiert:

- Schultermuskulatur

Übungsablauf:

Gerade hinstellen, Arme hängen seitlich herab und Hanteln sind in den Händen. Die Arme werden seitlich nach oben auf Schulterhöhe geführt. Dort einige Sekunden halten und langsam wieder absenken.



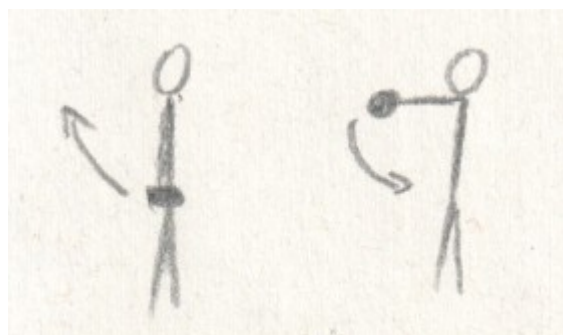
2.2.2 Hantel vorne

Trainiert:

- Schultermuskulatur

Übungsablauf:

Gerade hinstellen, Arme hängen seitlich herab und Hanteln sind in den Händen. Die Arme werden nach vorn auf Schulterhöhe geführt. Dort einige Sekunden halten und langsam wieder absenken.



2.2.3 Hantel hinter dem Kopf

Trainert:

- Oberarmmuskulatur

Übungsablauf:

Gerade hinstellen, Gewicht in beide Hände nehmen und hinter den Kopf führen. Oberarme bleiben in der Position eng zusammen während die Unterarme nach oben bewegt werden. Danach wieder in Ausgangslage absenken.



2.2.4 Hantel heben

Trainert:

- Armmuskulatur
- Schultermuskulatur

Übungsablauf:

Gerade hinstellen, Arme hängen seitlich herab und Hanteln sind in den Händen. Hanteln werden nun dicht vor dem Oberkörper entlang gehoben bis auf Schulterhöhe. Danach wieder absenken.



3 Techniktraining

Im folgenden werden einige Möglichkeiten aufgezeigt wie ihr daheim mit Bogen und Theraband trainieren könnt. Stellt euch auch gerne vor den Spiegel um zu sehen was ihr macht.

3.1 Theraband

3.1.1 Griff

Im Folgenden werden zwei Griffe vorgeschlagen wie das Theraband genutzt werden kann.

In der ersten Variante wird das Theraband doppelt genommen. Die Stützhand greift in die sich bildene Schlaufe. Mit der Zughand greift ihr das Theraband und könnt somit die Zugübungen durchführen.



Bei der zweiten Variante stellt ihr euch auf ein Ende des Therabandes. Das Band wird nun nach oben über die Stützhand geführt und mit der Zughand gezogen.



3.1.2 Übung Schussablauf

Ziel der Übung ist es, dass ihr den kompletten Schussablauf inklusive des Lösens einmal durchgeht. Das geht daheim idealerweise nur mit dem Theraband.

1. Nullstellung

- gerade hinstellen
- Füße etwa schulterbreit
- Theraband habt ihr bereits vorbereitet in der Hand (siehe 3.1.1 Griff)

2. Wechsel in die Vorspannposition

- Körpermitte aktivieren
- Stützarm zeigt im 45° Winkel nach unten und ist gerade
- Theraband leicht spannen

3. Wechsel in die Hebe und Stützposition

- anheben des Stützarmes
- gehen in den Halbauszug
- Körperspannung kontrollieren

4. Wechseln in die Halteposition

- Vollauszug in den Anker
- Körperspannung final aufbauen
- Stand kontrollieren (Schulterunten, Stützarm rausgedreht, etc.), im Bedarfsfall absetzen und von vorn.
- Expansion (Zugarm noch ein kleines Stück weiter bewegen)

5. Wechsel in die Nachhalteposition

- Lösen MIT SCHULTERZUG
- Nachhalten
- Körperspannung halten

Danach beginnt ihr von vorne. Gerne auch mit Seitenwechsel.

3.2 Bogen

3.2.1 Griff

Ihr solltet wissen wie man einen Bogen benutzt. Darum erfolgt keine weitere Ausführung.

3.2.2 Übungshinweise

Wichtig ist hierbei, dass ihr auch zwischendurch die Seiten wechselt um eine einseitige Belastung zu vermeiden.

Da wir größtenteils alle daheim sind könnt ihr eure Bögen auch dort aufgebaut lassen. Dann müsst ihr nur noch bei Trainingsbeginn die Sehne aufspannen. Denkt bitte daran den Bogen nach Trainingsende abzuspannen.

Es wird niemals ein gespannter Bogen ohne Pfeil gelöst. Darum kann man lediglich Trockentraining mit Spannübungen machen. Dies hilft euch, bei Wiederaufnahme des regulären Trainings ohne größeren Kraftverlust klarzukommen. Grundlegend sind die Übungen Halteübungen mit der Zuglast des Bogens mit Wechseln zwischen Voll- und Halbauszug. Die verschiedenen Haltungen werdet ihr gewisse Zeiträume halten müssen. Holt euch z.B. Trainings- oder Metronomprogramme für eure Handys um die Zeit definitiv einzuhalten. Sonst fängt man leicht an zu schnell zu zählen.

Wenn ihr nicht mehr könnt, setzt ab und beginnt von vorn.

Es handelt sich bei den folgenden Übungssätzen um Vorschläge. Variiert wenn nötig die Zeitintervalle.

3.2.3 Übungen

Muster 1 (20 Wiederholungen links und rechts)

- Nullstellung/Ausgangsstellung
- Halbauszug (5 Sekunden halten)
- Vollauszug (5 Sekunden halten)
- Halbauszug(5 Sekunden halten)
- Vollauszug (5 Sekunden halten)
- absetzen und von vorn (5 Sekunden Pause)

- Nullstellung/Ausgangsstellung
- Halbauszug (3 Sekunden halten)
- Vollauszug (3 Sekunden halten)
- Halbauszug (3 Sekunden halten)
- Vollauszug (3 Sekunden halten)
- Halbauszug (3 Sekunden halten)
- Vollauszug (5 Sekunden halten)
- absetzen und von vorn (5 Sekunden Pause)

Muster 3 (20 Wiederholungen links und rechts)

- Nullstellung/Ausgangsstellung
- Halbauszug (5 Sekunden halten)
- Vollauszug (15 Sekunden halten)
- Halbauszug(5 Sekunden halten)
- absetzen und von vorn (5 Sekunden Pause)

4 Trainingsablauf

Hier stellen wir euch einen potentiellen Trainingsplan vor. Die Übungen werden über Zeit durchgeführt. Achtet darauf diese korrekt und ruhig auszuführen. Zwischen den Übungen lasst euch 10 Sekunden zum Wechsel Zeit. Ihr könnt euch gerne von entsprechenden Sportapps unterstützen lassen.

1. Erwärmen
2. Krafttraining ohne Geräte (30 Sekunden, nach Durchlauf aller Übungen kann bei Bedarf wiederholt werden.)
 1. seitlicher Ausfallschritt
 2. Hip Thrust
 3. Hip Thrust single leg
 4. Reverse Hyperextensions
 5. Plank mit Rotation
 6. Standwaage mit gestreckten Armen
 7. Russian Twist
 8. Plank
 9. Superman Plank
 10. Schere
 11. Ausfallschritte
 12. Sit-Ups mit angewinkelten Beinen
 13. Kniebeuge
 14. Waage halten
 15. Mountain Climbers
 16. Reverse Crunch
 17. Plank mit Hip Dips

3. Krafttraining mit Geräten (jede Übung 1 Minute und 3 Wiederholungen)

1. Hantel vorne
2. Hantel seitlich
3. Hantel hinter Kopf

4. Techniktraining

1. 15min Theraband
2. 15min Bogen

5. Abwärmen