



von Simple Jack

**Heute geht es darum sich auf ein großes Turnier vorzubereiten. Jeder macht es irgendwie, aber wie kann man sich gezielt auf ein Event vorbereiten? Was gehört dazu?**

im Bild: Rolf Hack

# Gut vorbereitet ist halb gewonnen

**N**ehmen wir zum Beispiel die Berlin Open. Die zweite Ausgabe des Hauptstadtturniers ist mittlerweile ein sehr angesagtes Event, welches Spitzenschützen aus Deutschland, Europa und der Welt anlockt. Gerade in der Compound Herrenklasse ist mit Dave Cousins der Superstar der letzten zehn Jahre mit am Start (und leider nicht angetreten, Anm.d.Redaktion).

Zurück zum Anfang: das Datum steht, es sind drei Monate noch bis zum Tag X. Wo fängt man an? Anmelden, Startgeld überweisen und ein Hotelzimmer buchen sind die ersten Schritte, je nach Wohnort auch gleich nach einem Flug oder Bahnticket schauen, um Kosten zu sparen.

## Das Training

Gerade am Anfang der Hallensaison sollte man sich mit Trainer oder Trainingskollegen hinsetzen und versuchen herauszufinden, woran es beim Schießen hapert und worauf der Fokus in der nächsten Zeit

gerichtet sein sollte. Eine relativ bekannte und gute Methode ist, auf einem Zettel seinen Schießablauf aufzuschreiben und zu analysieren wo eventuelle Schwächen sind, empfehlenswert ist eine komplette Din A4 Seite. Nun gilt es diese aufzuarbeiten in der nächsten Zeit. Wie schon im letzten Artikel (Bogentuning für die Halle, Compound Magazin 04/11) beschrieben, sollten natürlich der Bogen, die Pfeile, die Auszugslänge gegebenenfalls und die Scope/Peep-Abteilung dem bevorstehenden Event angepasst werden. Betrachten wir das Training etappenweise, wird klar, dass es verschiedene Zeiträume und Abläufe geben muss.

## Noch zwölf Wochen

Die Schießtechnik kann bei gravierenden Problemen immer noch in Ruhe bearbeitet werden, das Hauptaugenmerk beim Training liegt in dieser Zeit auf der Qualität der Schüsse. Es ist extrem wichtig, dass die neuen Bewegungsabläufe verinnerlicht werden, nehmt euch die Zeit und schießt

zuerst auf eine nackte Scheibe und dann im zweiten Schritt auf eine umgedrehte, zerschossene Auflage. Sinn dieser Übung ist, sich noch nicht mit Ergebnissen und Zahlen zu quälen, sondern erst mal schießen zu lernen bzw. durch die Auflage in der Bewegung eingeschränkt zu sein. Dieses Phänomen beschäftigt jeden Schützen, ob Amateur oder Profi. Ohne Auflage fühlen sich die Schüsse immer gut an, doch auf die Auflage ist die Freiheit einfach nur zu schießen vorbei. Das Zielen schränkt den Bewegungsablauf auf Auflage stark ein und die Qualität leidet darunter. Auf die umgedrehte Scheibe zu schießen, ist sozusagen eine „Lightversion“ des späteren Trainings.

Da etwas Fitness nie schadet, kann wer die Zeit noch aufbringen möchte, zusätzlich noch etwas an der Kondition feilen. Laufen und Schwimmen gelten als Wunderwaffen des Trainings und regelmäßig betrieben, bringen sie sogar noch zusätzlich Schwung für den Tag.

## Noch zehn Wochen

Klappt es zusehends mit dem Ablauf, kann mit dem Training auf Auflage begonnen werden. Schießt man Passen mit sechs Pfeilen, bietet es sich an, einen Pfeil auf und einen Pfeil neben die Auflage zu schießen. Jeder kann so schnell und einfach kontrollieren, ob das erarbeitete Gefühl auch zum richtigen Schuss passt. Mit der Zeit ist es dann sinnvoll immer mehr auf die Auflage zu schießen, passt das Gefühl nicht, zurück zur Umgedrehten. Eben-