



Erfolg

kommt nicht von alleine

Wer Erfolg haben will, muss dafür auch etwas tun. Das betrifft natürlich auch Bogenschützen, die bei Welt- und Europameisterschaften um Medaillen mitschießen wollen. Trainieren heißt dabei das Zauberwort.

Wir haben vier Europameister befragt, was sie so alles anstellen, um besser zu werden, bzw. bei einer EBHC, wie sie dieses Jahr in Deutschland und Tschechien veranstaltet wurde, auch zu gewinnen. In den Interviews geben sie uns einen Einblick in ihr Training und die Vorbereitung auf spezielle Meisterschaften.

Fragen an die Experten

1	Wie oft trainierst du?
2	Wie viel Pfeile pro Training?
3	Beispiel für eine Trainingseinheit.
4	Worauf legst du im Training besonderen Wert?
5	Analysierst du deine Fehler im Training? Wenn JA, wie?
6	Analysierst du deine Fehler während eines Turniers? Wenn JA, wie?
7	Unterscheidest du im Training zwischen Schusstechnik, Zieltechnik und mentalem Training?
8	Was ist dir bez. Schusstechnik (=Bewegungsablauf) besonders wichtig? Wie trainierst du die Schusstechnik?
9	Wie zielst du? Wie stellst du den Winkel für unterschiedliche Entfernungen ein (=Zieltechnik)? Wie trainierst du das Zielen?
10	Schießt du auch WA 3-D-Turniere?
11	Wenn JA, was ist für dich dabei der Unterschied zu IFAA bez. Training, Vorbereitung und Herausforderungen im Wettkampf?
12	Kannst du uns eventuell Übungen vorschlagen, die für dich sehr gut sind.
13	Bereitest du dich auf wichtige Turniere (ÖM, DM, EM, WM) besonders vor?
14	Hättest du einen Ratschlag für unsere Leser?