



Besser werden ohne zu schießen

TROCKEN TRAINING

Wer nicht immer die Möglichkeit hat tatsächlich Pfeile zu schießen und damit seine Fertigkeiten zu verbessern, muss sich irgendwie anders behelfen. Wer Bogenschießen nur als Hobby betrachtet, wird unter Umständen damit leben können, dass er/sie nur bei Turnieren tatsächlich zum Schießen kommt. Wer allerdings die Sache etwas ernster nimmt, wird sich damit sicher beschäftigen.

Theraband



Das Theraband ist relativ billig. Man bekommt es in Meterware und kann es auch sehr einfach transportieren. Das Band kann in mehrfacher Weise eingesetzt werden.

Zum einen kann man sich damit aufwärmen. Nach einigen „Schüssen“ ist man z.B. vor einem Turnier auf der nötigen „Betriebstemperatur“ für den Wettkampf.

Es hilft auch, den richtigen Schießrhythmus zu üben. Man zieht auf, geht in den Anker und zählt soweit, wie man im Anker sein möchte.

Einsatzmöglichkeit:

- Aufwärmen
- Training des Schießrhythmus
- Vorbereitung auf den Wettkampf
- Koordinationstraining (links/rechts schießen)

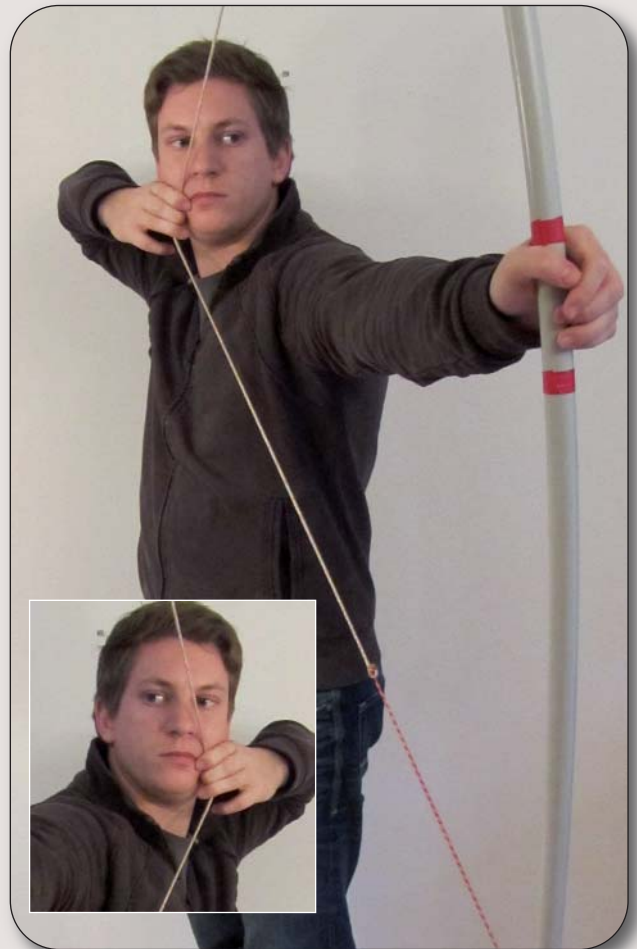
+ Vorteile:

- billig
- leicht zu transportieren
- überall einsetzbar

- Nachteile:

- Bogengriff schwierig zu simulieren
- Griff an der „Sehne“ ist nicht wie am Bogen

Rohrbogen



Eines der einfachsten, aber auch wirkungsvollsten Geräte ist der Rohrbogen. In der einfachen Version besteht er nur aus einem PVC-Rohr und einer Schnur. Man kann natürlich auch einen passenden Griff dran machen. Damit hat man dann ein besseres Bogenfeeling.

Den Rohrbogen verwendet man hauptsächlich zum Training der richtigen Schusstechnik. Dabei kann man sich, weil der Bogen praktisch null Pfund Zuggewicht hat, genau auf die einzelnen Elemente des Schussablaufes konzentrieren (Elemente Training). Man kann aber auch den gesamten Schussablauf vom Einnehmen des Standes bis zum Nachhalten trainieren.

Einsatzmöglichkeit:

- Training der Schusstechnik (einzelne Elemente, gesamter Schussablauf)
- Training des Schießrhythmus
- Koordinationstraining (links/rechts schießen)

+ Vorteile:

- billig

- Nachteile:

- kein Zuggewicht z.B. beim Training der Rückenspannung