

Indoor- Training

Die Indoorsaison ist laaaaaaaang – wir schlagen Mittel und Wege vor, mit denen man die Langeweile des Trainings umgehen kann, und nebenbei noch die Trainingseffektivität steigert.

Die Außensaison ist vorbei, es geht in die Halle. Der Bogen wird auf die Halle umgestellt, Peep runter, dicke Pfeile drauf. Ab auf die Dreier-Spots, die werden bei den ersten Wettkämpfen gebraucht. Jetzt hat man nicht den Außenplatz zur Verfügung, wo Platz auf der Schießlinie war und jeder seine Trainingszeit individuell gestalten konnte. Nun dürfen wir wieder "Löffelchen-Schießen" und das oft bei sehr knappen Zeiten. Ganz ehrlich, bei den meisten läuft es doch so ab: ein, zwei Passen zum Warmschießen, dann 60 oder 30 Wertungs-

pfeile und dann ab nach Hause. Und das geht nicht selten sechs Monate so. Zu Anfang ist das noch spannend, man ist von draußen die optisch kleinere Trefferfläche gewohnt und die Ergebnisse sind gut bis sehr gut. Aber nach einer Zeit schleicht sich eine lähmende Routine ein und die Ergebnisse gehen in den Keller – und man weiß nicht so recht - warum eigentlich?!? Das ewig gleiche Zielbild und gleicher Ablauf lassen unser Hirn abstumpfen, es fehlen die Reize, um sich Mühe zu geben.

Im Folgenden stellen wir ein paar Methoden vor, mit denen das Training

abwechslungsreich gestaltet werden kann und die unseren Denkapparat gar nicht erst in die Lethargie abdriften lassen.

Bevor es losgeht, müssen wir uns als Erstes ein Ziel setzen! Ohne Ziel zu trainieren bringt uns nirgendwohin, wir haben ja auch nicht gesagt, was wir schaffen wollen. Also, schreiben wir auf, was wir in dieser Hallensaison schaffen wollen. Dabei sollten die Ziele realistisch und damit erreichbar sein. Schießt man zum Beispiel 290 mit 35 Xern, ist es unrealistisch zu sagen, ich schieße bis Ende Januar 300 mit 60 X. Das ist nicht zu schaffen und frustriert nur. Daher bitte zu Anfang eine reelle Selbsteinschätzung abgeben und darauf hin die Ziele formulieren. Man darf sich auch Zwischenziele setzen, das erleichtert die Planung und steigert die Motivation dabei zu bleiben.

Ein weiterer Tipp: alle Veränderungen am Bogen, Setup, Release, Schützen, aufschreiben! Dann kann man auch wieder leicht auf den vorher notierten Ausgangswert zurück ;). Also den Bogen komplett vermessen, vom Zuggewicht bis zum Abstand Peep zum Nockpunkt (das geht übrigens ganz einfach, indem man einen Pfeil aufnockt, einen Checker auf den Pfeil stellt und über die Oberkante des Peep auf den Checker peilt und dort eine Markierung anbringt).

Okay, wir haben alle vorbereiteten Arbeiten gemacht, haben unseren Bogen vermessen, die Ziele sind gesetzt – wir gehen wieder in die Halle zum Schießen. Wie durchbrechen



- Trainerstunden
- Eigene Schießhalle
- Bogen und Zubehör
- Pfeil- und Bogentuning
- Mietbogen Comp. / Rec.
- Armbruste und Zubehör
- Großer Lagerbestand
- In- und Auslandsversand

Seligenstädter Straße 84
63073 Offenbach-Bieber
Tel.: 069 86003854
Fax: 069 86004097
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 15:00-20:00 Uhr
Sa. 10:00-14:00 Uhr

www.bogensport-rheinmain.de
info@bogensport-rheinmain.de