

Man hört es sehr, sehr oft: Es gibt im Verein keinen Trainer für Compound! In den meisten Vereinen in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind Compound-Schützen eher in der Unterzahl, da sieht es dann mit kompetenten Trainern noch schlechter aus. Das Ende vom Lied ist, dass sich viele Compound-Schützen ihr Wissen über Bücher, Youtube und andere Medien im Selbststudium aneignen. Man saugt einfach alles auf, was man sehen, lesen oder von anderen Schützen hören kann. Oft mit zweischneidigem Erfolg. Zu Anfang ist die Lernkurve oft sehr hoch, aber irgendwann fragt man sich, woran es liegt, dass man in ein paar Punkten nicht weiter kommt. Warum treffen die anderen besser? Warum komme ich mit dem Release nicht klar? Wie binde ich ein Loop? Wie setze ich die Nockpunkte korrekt? Wie mache ich den Centershot? Wie stelle ich mich richtig zur Scheibe hin? Wie bekomme ich die Sache mit der „Rückenspannung“ hin? Man sieht, viele Fragen aus vielen Bereichen, Technik und Training – und das sind noch nicht alle, die Liste kann man beliebig erweitern. Manche Antworten erhält man sicher mit Youtube oder bei einem guten Bogenshop, aber bei weitem nicht alle.

Für die Fragen rund ums persönliche Training hätte man schon mal gerne einen Trainer. Aber es ist nun mal keiner verfügbar. Besonders für uns ambitionierte Bogenschützen ist dies besonders ärgerlich. Was hilft? Der nächste Verein hat vielleicht einen Trainer für Compound? Ja, wenn man Glück hat, gibt es was in der Nähe. Was, wenn nicht?

Im Skisport zum Beispiel hat sich ein recht brauchbares System, seit langem schon etabliert, die Skischule. Ja, wie, soll es jetzt auch Bogensportschulen geben? Genau, warum eigentlich nicht?! Skischulen gibt es in verschiedenen Ausprägungen bzw. Formen. Die klassische Skischule mit Gruppenunterricht über Klein-Gruppen, Partnertrainings bis hin zu Einzelstunden. Gibt es im Bogensport nicht, da läuft fast alles über Vereinstraining – weit gefehlt, gibt



Workshops u für Compound

Man hört es sehr, sehr oft: Es gibt im Verein keinen Trainer für Compound! In den meisten Vereinen in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind Compound-Schützen eher in der Unterzahl, da sieht es dann mit kompetenten Trainern noch schlechter aus. Das Ende vom



und Trainings nd-Schützen

Lied ist, dass sich viele Compound-Schützen ihr Wissen über Bücher, Youtube und andere Medien im Selbststudium aneignen. Man saugt einfach alles auf, was man sehen, lesen oder von anderen Schützen hören kann. Oft mit zweischneidigem Erfolg.

es doch! Einige Coaches und Trainer geben Stunden auf privater Basis. Meist sind dies von den Verbänden lizenzierte Trainer oder erfolgreiche Schützen, die einen Trainerschein gemacht haben und viel eigene Erfahrung in das Coaching einbringen.

Coachings werden von einigen bekannten Sportlern und Trainern angeboten. Die Termine werden zum Beispiel in einem Drei-Monats-Rhythmus veröffentlicht, oder sind auf speziellen Websites zu finden. Trainiert wird bei diesen Terminen meist in Kleingruppen mit bis zu sechs bis acht Personen. Die Schwerpunkte oder Themen veröffentlichen die Coaches auf ihren Websites oder auch in Internetforen. Einige bieten auch Einzel- oder Training für Vereine an, dies aber meist auf Anfrage zur Terminvereinbarung.

Allerdings muss man sich als Trainingswilliger bewusst sein, dass solch ein Coaching Geld kostet – genau wie in der Skischule halt. Dieses Geld ist aber gut angelegt, da man irgendwann an die Grenze kommt, wo man sich nicht noch mehr Punkte kaufen kann, indem man – wieder mal – in neues Equipment investiert. Seien wir ehrlich zu uns selbst, es liegt in erster Linie nicht am Material, wenn wir mal wieder nicht in die Mitte treffen. Oft haben sich bei uns auch Fehler eingeschliffen, die wir selbst nicht bemerken und daher nicht abstellen können. Hier hilft nur das gute Auge eines erfahrenen Trainers.

Was wird in den Kursen vermittelt? Bei den meisten Angeboten besteht die Möglichkeit, nach Absprache, eigene Themen zum Schwerpunkt zu machen. Dies funktioniert natürlich am besten bei Einzel- oder Partnerstunden, sollte aber auch bei Gruppen-Trainings möglich sein. Einige Anbieter geben einen Rahmen vor, an dem sich die Interessenten orientieren können. Das kann das Thema Feldbogen, 3-D oder auch Technik-Training sein. Trotzdem ist der Rahmen nicht starr, die Coaches sind so erfahren, dass sie flexibel auf die Teilnehmer reagieren und Anpassungen vornehmen.