




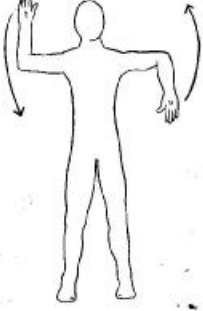
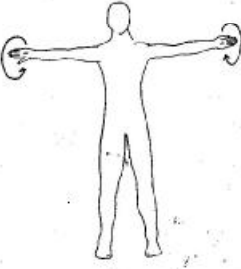


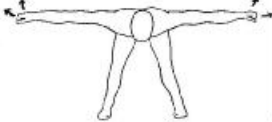
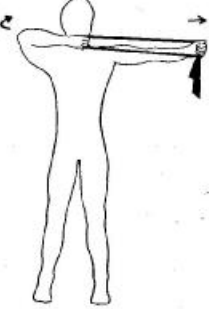


Aufwärmen:

 <p>BA: Hüftkreisen</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Linker Ellbogen auf rechtes Knie • Linke Hand an rechte Ferse  <p>BA: Querverbindungen herstellen</p>
  <p>BA: Arme nach vorne u. hinten oben schwingen</p>	 <p>BA: Gegengleiches Aufdrehen</p>
 <p>BA: Gegengleiches Drehen im Schultergelenk in der T-Position</p>	 <p>BA: Nachfolgendes Schwingen</p>
  <p>BA: Gegengleiches Schwingen</p>	 <p>BA: Bewegungsablauf mit dem Theraband</p>

Kraftausdauer mit Bogen:

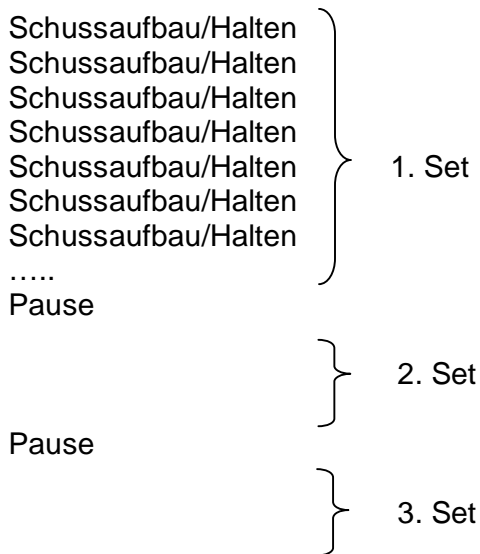
Übung 1

Ziehe den Bogen ohne Pfeil mit korrekter Haltung zwischen 15 bis 60 Sek., gezielt wird auf einen Haltepunkt, wobei das Visier ruhig positioniert wird. Die Ruhephase ist immer doppelt so lange wie die Zugphase, d.h. 15 Sek. ziehen danach 30 Sek. Pause. Baue dieses Kraftausdauertraining sukzessiv von 10 Min. bis 30 Min. aus.

Steigere langsam Deine Haltezeiten von 15 Sek. bis ca. 60. Sek.

Übung 2

Bereite den Schuss vor, ziehe den Bogen, ankere und transferiere die Kraft in den Rücken, halte diese Position 3-5Sek. und breche den Schuss ab und beginne sogleich wieder mit dem Setup. 5 bis 10 Durchgänge bilden ein Set. Trainiere 3-5 Sets. Zwischen jedem Set pausiere 3-5 Minuten.

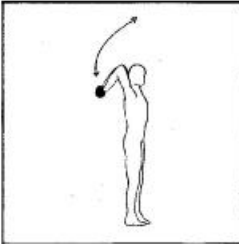
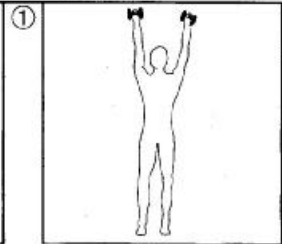
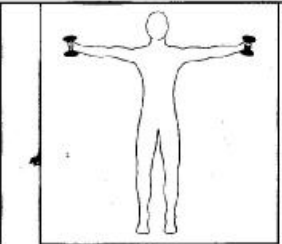
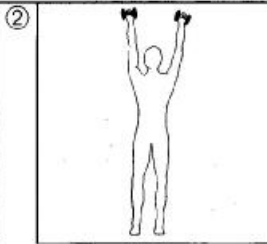
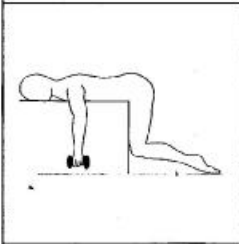
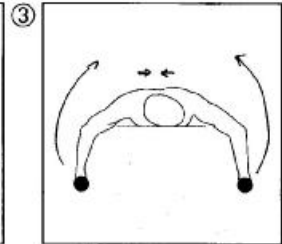
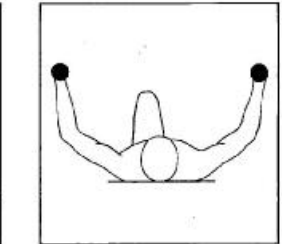
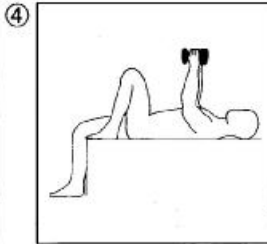
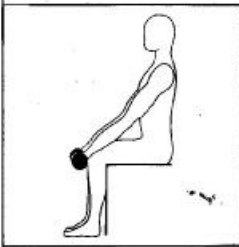
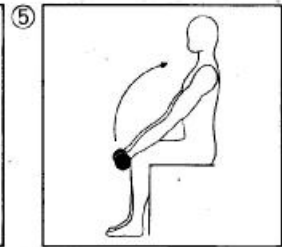
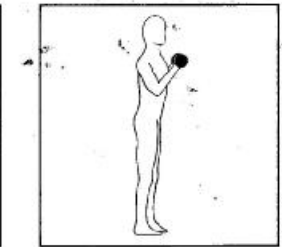
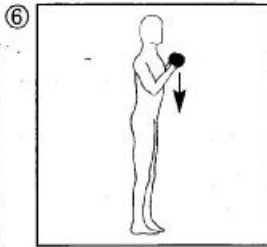
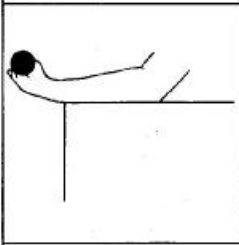
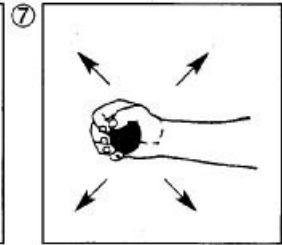
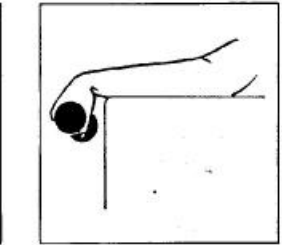
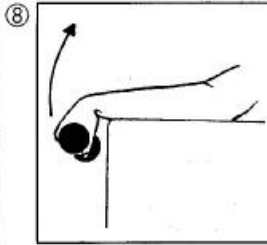


Übung 3:

Ziehe mit der Sehnenhand die Sehne hinter den Kopf. Das ist eine gute Übung um die korrekte Schulterposition zu fühlen sowie eine gute Kraft wie auch Aufwärmübung. Rhythmus und Dauer analog Übung 1.



Krafttraining ohne Bogen:

			
<p>① ZS: Armstreckmuskulatur (M. triceps brachii) BA: Strecken der Arme nach oben</p>		<p>② ZS: Armhebemuskulatur (M. deltoideus) BA: Gestreckte Arme in der Seit- bzw. Vorhalte nach oben führen</p>	
			
<p>③ ZS: Rautenmuskeln (M. rhomboideus) BA: Ellenbogen nach außen hinten ziehen</p>		<p>④ ZS: Brustmuskel (M. pectoralis major) BA: Arme in die Vorhalte führen</p>	
			
<p>⑤ ZS: Seitlicher Sägemuskel (M. serratus anterior) BA: Hände nach außen drücken</p>		<p>⑥ ZS: Armbeugemuskulatur (M. biceps brachii u.a.) BA: Maximale Ellenbogenbeugung</p>	
			
<p>⑦ ZS: Fingerbeugemuskel BA: Tennisball kneten</p>		<p>⑧ ZS: Handgelenksbeugemuskel BA: Handgelenk beugen und strecken</p>	

Krafttraining II:

Muskel	Funktion	Muskelarbeit	Trainingsinhalte
<i>Schulter- und Rückenmuskulatur</i>			
Armheber (M. deltoideus)	Hebt Bogen- und Zugarm und übergibt Zugspannung in die Rückenmuskulatur	überwindend	Hantelübungen (z.B. Seitheben bis zur Horizontalen)
Armabduktoren (M. infra- et supraspinatus)	Stabilisieren den Oberarm und helfen dem Armheber, die Oberarme nach hinten zu führen	verharrend überwindend	Hantelübungen (z.B. in der Seitlage – mit angelegtem (< 90°) Arm: Heben des Unterarmes)
Kapuzenmuskel: unterer Teil (M. trapezius)	Fixiert die Schulterblätter (tiefe Schulter des Bogenarmes) und nähert die Schulter der Wirbelsäule an (<i>Endzug</i>)	kombiniert	Hantelübungen (z.B. im Grätschstand) mit vorgebeugtem und gestrecktem Oberkörper: Heben der Arme in Seithalte bis zur Horizontalen
Rautenmuskel (M. rhomboideus major et minor)	Führt die Schulterblätter mit zur Wirbelsäule und stabilisiert die Schulterpartie (Basis für stabilen Zugarm)	kombiniert	Hantelübungen (z.B. in der Bauchlage – auf einer Erhöhung liegend – Beugen der Arme durch Hochziehen der Ellenbogen)
Vorderer Sägemuskel (M. serratus anterior)	Fixiert das Schulterblatt am Rumpf bzw. „drückt“ den Bogenarm nach vorne!	kombiniert	vgl. Kapuzenmuskel
Rumpfaufrichter (M. erector spinae)	Hält die Wirbelsäule aufrecht und stabilisiert die Haltung	kombiniert	In Bauchlage Kopf und Brust weg vom Boden heben, ohne die Hände zu gebrauchen; Rumpfstrecken im Kniestand
<i>Arm- und Handmuskulatur</i>			
Armstrecker (M. triceps brachii)	Hält den Bogenarm gestreckt und rotiert den Arm	verharrend	Liegestütz, Barrenstütz, Bankdrücken
Armbeuger (M. brachialis)	Beugt den Zugarm	überwindend	Bewegungsablauf mit dem Deuserband bzw. Schießtraining
Handgelenkbeuger und -strecker (M. flexor carpi ulnaris et radialis, M. extensor carpi ulnaris)	Fixieren das Handgelenk von Bogen- und Zugarm, halten das Zuggewicht mit drei Fingern ohne Positionsveränderung und öffnen die Zughand	verharrend nachgebend	Tennisball kneten, Hantelübungen (z.B. Unterarm auflegen, Handgelenk frei: Hanteln nach oben und unten drehen), Abschussübungen
Fingerbeuger (M. flexores digitorum superficialis et profundus)	Beugung der Fingergelenke (Fixierung der Sehne im „tiefen Haken“)	verharrend	Verhaken der Finger vor der Brust und auseinander ziehen
Fingerstrecker (M. extensor digitorum communis)	Streckung der Finger (Lösen)	nachgebend(!)	Gestreckte Finger an den Kuppen in Brusthöhe gegeneinander pressen