

Detailliertes Inhaltsverzeichnis des Buches:

Urte Paulus

Das große Buch vom Bogensport

Lehrbuch für Anfänger-, Hobby-, Wettkampf-, Leistungsschützen und Trainer



Impressum	6
Widmung	7
Danksagung	7
Vorwörter	7
Allgemeines Vorwort	7
Vorwort für Anfänger	8
Vorwort für fortgeschrittene Schützen	9
Vorwort für Coachs und Trainer-Ausbilder	9
Inhaltsverzeichnis	10
1: EINLEITUNG	13
1.1 Ziel und Zweck des Buches	14
1.2 Allgemeine Motivation und Zielsetzung für den Bogensport	16
<i>Begriffserklärung</i>	16
<i>Allgemeine Beweggründe</i>	16
Handlungsorientierte und erfolgsorientierte Beweggründe	16
<i>Beispiele Bogensport unabhängiger Motivationen</i>	16
<i>Beispiele Bogensport spezifischer Motivationen</i>	17
<i>Allgemeine Ziele im Bogensport</i>	17
Vielfältigkeit und Abhängigkeiten	17
Beispiele allgemeiner Ziele, was mit dem Bogensport erreicht werden möchte	17
1.3 Leistungsentscheidende Faktoren	18
<i>Bedeutung und Entwicklung der leistungsentscheidenden Faktoren</i>	18
<i>Übersicht über die 10 leistungsentscheidenden Faktoren im Bogensport</i>	18
Motivation	18
Zielsetzung	18
Geistige und soziale Grundfähigkeiten	18
Psycho-regulative Fähigkeiten	19
Schusstechnik	19
Körper	19
Material und Ausrüstung	20
Umfeld	20
Taktik	21
Selbstwirksamkeitsüberzeugung	21
1.4 Die Rolle als (Self-)Coach	22
<i>Grundlagen</i>	22
Begriffsbestimmung und Bedeutung	22
Coach-Unterteilungen	22
<i>Unterscheidung nach Leistungs-Level und Aufgabe</i>	22
<i>Aufgabenspezifische Unterteilung</i>	22
<i>Notwendige soziale Kompetenzen eines Coachs</i>	23
<i>Aufgaben des Coachs</i>	24
Allgemeine Aufgaben des Coachs	24
<i>Allgemeine Aufgaben des Coachs bei der eigenen Wissensaneignung</i>	24
<i>Allgemeine Aufgaben des Coachs bei der Wissensvermittlung</i>	24
Aufgaben des (Self-)Coachs für das Training	26
Aufgaben des (Self-)Coachs für den Wettkampf	26
<i>Allgemeine Richtlinien</i>	26
<i>Aufgaben des (Self-)Coachs in der Wettkampf-Vorbereitung</i>	26
<i>Aufgaben des (Self-)Coachs in der akuten Wettkampfvorbereitung</i>	27
<i>Aufgaben des (Self-)Coachs während des Wettkampfes</i>	27
<i>Aufgaben des (Self-)Coachs während der Wettkampfpause</i>	27
<i>Aufgaben des (Self-)Coachs bei der Wettkampfnachbereitung</i>	28
Zusammenarbeit mit einem zusätzlichen Betreuerstab	28
Feedback, Lob und Anweisungen des Coachs zum Schützen	28
<i>Regeln für die mündlichen Aussagen des Coachs</i>	29
Eigenreflexion für den Coach	30
<i>Auswahl des passenden Coachs</i>	30
Coach oder Nicht-Coach	30
Trainer-Auswahlkriterien	31
Wo bzw. wie findet man qualifizierte Trainer?	31

1.5 Sicherheit und Umgangsformen im Bogensport	32
<i>Sicherheitsregeln für den Bogensport</i>	32
Prinzipielle Betrachtungsweisen	32
Allgemeine Sicherheitsregeln zum Bogensport	32
Sicherheit für den Schützen	33
Sicherheit für andere Schützen	34
Sicherheit für Nichtbeteiligte	34
Sicherheit beim Pfeile holen	35
Spezielle Sicherheit für eine 3D- bzw. Feld-Parcours-Begehung	35
Sicherheit für das Material	36
<i>Umgangsformen im Bogensport</i>	38
Begriffserklärung und allgemeine Richtlinien	38
Soziales Miteinander beim Training	38
Verhaltenskodex zwischen Coach und Schüler	40
Umgangsformen beim Wettkampf	40
<i>Allgemeine Umgangsformen bei einem Wettkampf</i>	40
<i>Umgangsformen beim internationalen Wettkampf</i>	41
<i>Beispiele für kleine Geschenke</i>	41
2 TECHNIK	43
2.1 Grundlegende Kriterien einer guten Technik	44
2.2 Schussablauf	47
<i>Vorschussphase</i>	47
Beschreibung	47
Beispiel für einen Vorschussphase-Fragenkatalog	47
<i>Die Phasen des Schussablaufes</i>	48
Untere Vorbereitungsphase	48
Obere Vorbereitungsphase	49
Energie-Lade-Phase	49
Ausführungsphase	49
Abschlussphase	49
2.3 Technikelemente des Schussablaufes inkl. Atmung, Rhythmus und Timing	50
<i>Grundlagen</i>	50
<i>Standardschussablauf in tabellarischer Form mit Begründungen</i>	52
Allgemeine Hinweise	52
Technikelemente	53
1. <i>Anfangsritual</i>	55
2. <i>Fuß-Positionierung</i>	56
3. <i>Pfeil einlegen</i>	58
4. <i>Zug-Finger und Bogengriff einrichten</i>	59
<i>Allgemeines zum Einrichten der Hände und Finger</i>	59
<i>Zug-Finger einrichten</i>	60
<i>Bogengriff einrichten</i>	62
5. <i>Stand einrichten und kontrollieren</i>	65
6. <i>Kopf drehen</i>	67
7. <i>Heben von Bogen- und Zug-Arm</i>	68
8. <i>Rundumkontrolle/ Bogen-Schulter setzen</i>	72
9. <i>Zug-Druck-Rotationsphase</i>	73
10. <i>Ankern</i>	76
11. <i>Vollauszug</i>	79
12. <i>Zielen</i>	81
13. <i>Spannungserhöhung (inkl. Schießen mit Klicker)</i>	83
14. <i>Lösen der Sehne</i>	86
15. <i>Nachhalten</i>	88
16. <i>Analysieren des Schusses</i>	89
17. <i>Schlussritual</i>	90
Atmung - Rhythmus – Timing	91
<i>Atmung</i>	91
<i>Rhythmus</i>	93
<i>Timing</i>	93
2.4 Zieltechniken	94
<i>Grundlagen</i>	94
<i>Intuitives Zielen</i>	96
Begriffserklärung	96
Die intuitive Zielmethode	97
<i>Systemschießen</i>	99
Grundlegende Betrachtungsweisen	99
Gapshooting	99
Stringwalking	100
Facewalking	100
Pseudo-Visierschießen	100
Visierschießen	101
2.5 Schusstechnik für Compound	102

3 TRAININGSLEHRE

105

3.1 Lernen und Training

106

Lernen

106

- Grundlagen 106
- Lehrmethoden 106
- Lernfortschritt 106
- Abhängigkeiten von Qualität und Schnelligkeit des Lernens 106

Bewegungslernen

107

- Allgemeine Richtlinien und Wirkungsweise 107
- Lernstufen 107
- Lernatmosphäre 107
- Lernmöglichkeiten 107
- Lernförderndes Feedback 107

Training

108

- Begriffsbestimmung und allgemeine Richtlinien 108
- Kriterien der Trainingsplanung und Durchführung 108
- Verschiedene Trainingsarten im Bogensport 108
- Kriterien für Erfolg bei Training und Wettkampf 109
- Das Trainingsprinzip 109

3.2 Techniktraining

110

Grundlagen des Techniktrainings

110

Der Erste Kontakt – Anfängertraining

112

- Allgemeine Richtlinien 112
- Vorschlag für die ersten Übungsschritte 113
- Hilfsmittel für die Durchführung und Kontrolle der Übungen 113
- Tipps für Trainer zur Durchführung 113
- Schritt 1: Bogensport-Fachbegriffe einprägen (inkl. Tipps für Trainer) 114
- Schritt 2: Visuelles Bild erstellen (inkl. Tipps für Trainer) 114
- Schritt 3: Das dominante Auge bestimmen (inkl. Tipps für Trainer) 115
- Schritt 4: Stand einrichten (inkl. Tipps für Trainer) 116
- Schritt 5: Zwischenübung zum Kennenlernen der Bewegungsebenen, des Ankerns und des Schießrhythmus (inkl. Tipps für Trainer) 117
- Schritte zur Erlernung der Bewegung auf der Bogen-Seite (Schritt 6-13) 118
 - Schritt 6: Zum Ziel schauen (inkl. Tipps für Trainer) 119
 - Schritt 7: Zum Zielzeigen (inkl. Tipps für Trainer) 119
 - Schritt 8: Stopp-Bewegung (inkl. Tipps für Trainer) 119
 - Schritt 9: V bilden (inkl. Tipps für Trainer) 119
 - Schritt 10: Bogen-Finger entspannen (inkl. Tipps für Trainer) 120
 - Schritt 11: Übungen für den Druckpunkt (inkl. Tipps für Trainer) 120
 - Schritt 12: Ellenbogen ausdrehen (inkl. Tipps für Trainer) 121
 - Schritt 13: Bogen-Schulter-Arretierung kontrollieren (inkl. Tipps für Trainer) 121
- Schritt 14: Übungen für den tiefen Haken (inkl. Tipps für Trainer) 122
- Schritt 15: Übungen für das Heben (inkl. Tipps für Trainer) 123
- Schritt 16: Übungen für das Ziehen der Sehne (inkl. Tipps für Trainer) 123
- Schritt 17: Übungen für das Ankern (inkl. Tipps für Trainer) 124
- Schritt 18: Dreiteilige Pfeilübung für Heben, Ankern und Zug-Druck-Rotationsphase (inkl. Tipps für Trainer) 124
- Schritt 19: Übung für das Lösen der Sehne sowie den gesamten Schussablauf (inkl. Tipps für Trainer) 125
- Schritt 20: Sicherheitsbewusstsein entwickeln (inkl. Tipps für Trainer) 126
- Schritt 21: Fachausdrücke wiederholen (inkl. Tipps für Trainer) 127
- Schritt 22: Materialaufbau und Anpassung (inkl. Tipps für Trainer) 127
- Schritt 23: Die ersten Schüsse mit dem Bogen (inkl. Tipps für Trainer) 128
- Schritt 24: Positives Aufhören (inkl. Tipps für Trainer) 128
- Für Trainer: Vorschlag für den Ablauf einer Bogensport-Schnupperstunde 129
 - Begrüßung 129
 - Kurzabriss zur Geschichte des Bogenschießens 129
 - Ausrüstungserklärung 130
 - Dominantes Auge bestimmen 130
 - Standard-Schuss vorzeigen 130
 - Vorübungen 130
 - Kurze Sicherheitshinweise 130
 - Wiederholung Standard-Schuss 131
 - Ausrüstungsverteilung 131
 - Erste, einzeln kontrollierte Schüsse 131
 - Verabschiedung 131
- Come and try: Bogensport ausprobieren 132
 - Begriffserklärung, Ziele und allgemeine Richtlinien 132
 - Benötigtes Material 133
 - Tipps für die Veranstaltung 133

Übungen zum Erlernen, Festigen und Umlernen der Schusstechnik

134

Allgemeine Richtlinien zur Durchführung	134
Prinzipielle Regeln zu Hilfestellungen	135
<i>Vor der Hilfestellung</i>	135
<i>Während der Hilfestellung</i>	135
Leitsätze für das Techniktraining (für Schütze, Self-Coach und Trainer)	136
Üben mit dem Technik-Lehr-Programm	137
Was wird zuerst korrigiert?	137
Was tun bei Technikänderung?	137
Hilfsmittel für das Erlernen und Umlernen	138
Tabelle der Übungsvorschläge zum Erlernen, Festigen oder Umlernen von Technikteilelementen	139
<i>Übungen zur Verwendung von Richtungsanzeigen und Ebenen</i>	139
<i>Übungen für Trainer</i>	139
<i>Übungen für die Seitigkeitsbestimmung bzw. Bestimmung des dominanten Auge</i>	140
<i>Übungen für das Bewegungsgefühl</i>	140
<i>Übungen für den Stand bzw. Stand kontrollieren</i>	141
<i>Übungen für das Pfeileinlegen</i>	143
<i>Übungen für die Sehnen- bzw. Zugfinger Platzierung</i>	143
<i>Übungen für das Bogengreifen</i>	145
<i>Übungen für das Wenden des Kopfes zum Ziel</i>	147
<i>Übungen zur Kontrolle bzw. Beibehaltung der Körperausrichtungen</i>	148
<i>Übungen für das Heben, Bogenschulter-Setzung und Rundumkontrolle</i>	150
<i>Übungen für das Ausdrehen des Bogen- Ellenbogens</i>	152
<i>Übungen für die Bogenausrichtung</i>	153
<i>Übungen für die Vorspannung</i>	154
<i>Übungen für die Zug-Druck-Rotationsphase</i>	154
<i>Übungen für das Ankern</i>	160
<i>Gesichtsmarken / Ankerzonen allg</i>	160
<i>Seitenanker</i>	160
<i>Unterkinnanker</i>	160
<i>Übungen für den Vollauszug bzw. Kontrolle der Zugkraftlinien</i>	161
<i>Zielübungen</i>	164
<i>Übungen für die Spannungserhöhung vor dem Lösen</i>	167
<i>Übungen zum Auslösen des Klickers</i>	170
<i>Übungen für das lockere Lösen der Zug-Finger bzw. -Hand</i>	170
<i>Übung für die Ausrichtung des Zug-Unterarms nach dem Lösen</i>	174
<i>Übungen für ein lockeres, geführtes Nachuntenklappen der Bogenhand nach dem</i>	
<i>Lösen unter Verwendung einer Fingerschlinge</i>	175
<i>Übungen für die Sehnenfreiheit</i>	177
<i>Übungen für das Nachhalten</i>	177
<i>Übungen für das Anfangs- und Schlussritual</i>	178
<i>Übungen für die Analyse</i>	178
<i>Übungen für die Atmung</i>	179
<i>Übungen für den Rhythmus</i>	180
<i>Übungen für das Timing</i>	181
Schusssimulationsübungen	182
Begriffserklärung	182
Hilfsgeräte für Schusssimulationsübungen	184
<i>Ein selbstgemachter nichtelastischer Schusssimulator</i>	184
Fitnessband	185
<i>Aus einem langen Fitnessband eine Schlaufe machen</i>	185
Durchführung und Anwendungsfelder	186
<i>Allgemeine Richtlinien</i>	186
<i>Schusssimulationsübungen beim Ein- und Ausschießen</i>	186
<i>Schusssimulationsübungen für das Techniktraining</i>	186
<i>Schusssimulationsübungen bei Trainingszeitnot</i>	186
<i>Schusssimulationsübungen als Schießrhythmuschulung</i>	187
<i>Schusssimulationsübungen als Leistungskontrollen</i>	187
<i>Schusssimulationsübungen für das Kraft- und Kraftausdauertraining</i>	187
<i>Schusssimulationsübungen als Mentaltraining</i>	187
<i>Schusssimulationsübungen für Beidseitigkeitstraining</i>	187
<i>Schusssimulationsübungen beim Vorzeigen (Coach)</i>	187
Technikanalyse	188
Begriffserklärung, Ziele und Methodik	188
Selbstanalyse	189
Buddysystem/ "Personal Coach"/ Trainingspartner	189
Bild(Foto)- bzw. Videoanalyse	190
<i>Fotoanalyse</i>	190
<i>Videoanalyse</i>	190
<i>High-Speed-Videoanalyse</i>	190
<i>Computer unterstützte Video-Analyse</i>	191
Die wichtigsten Beobachtungsstandorte für die Technikanalyse	191
Standardschuss-Checkliste/ Analyseblatt	192
Was tun, wenn...? (inklusive Trefferbildanalyse)	195

Allgemeine Richtlinien zur Analyse und Bewertung	195
Trefferbildanalyse	195
<i>Was tun, wenn der Pfeil zu weit oben trifft</i>	196
<i>Was tun, wenn der Pfeil zu weit unten trifft</i>	197
<i>Was tun, wenn der Pfeil zu weit links trifft</i>	198
<i>Was tun, wenn der Pfeil zu weit rechts trifft</i>	199
Material-Verhaltensanalyse	200
Ungewollte Technikausführungen	202
Schmerzen-Analyse	206
Mentale offene Potenziale	208
Technik-Lehrprogramm	210
Beschreibung	210
Etappe 1: Informationen sammeln/ Erklärungen suchen	210
Etappe 2: „Vorbild“ entwickeln	210
Etappe 3: Teilelementen-Übungen	211
1. Unteretappe: Informationen über die Übungen besorgen	211
2. Unteretappe: Üben unter Selbstbeobachtung	212
3. Unteretappe: Bewegungsgefühl erarbeiten	212
Etappe 4: Visuelle Anforderungen schrittweise erhöhen	213
Etappe 5: Distanz vergrößern	213
Etappe 6: Mentale Anforderungen durch Stress erhöhen	214
Kontrastreiches Training im Bogensport	215
Begriffserklärung	215
Beispiele kontrastreicher Lernübungen für Bogenschützen	215
<i>Verschiedene Ausrüstungen</i>	215
<i>Verschiedenartigen Schusstechnik-Teilelemente</i>	215
<i>Unterschiedliche Schießrhythmus</i>	216
<i>Verschiedene Umweltbedingungen</i>	216
<i>Sinneswahrnehmungen variieren</i>	217
3.3 Leistungskontrolle	218
<i>Begriffserklärung, Ziele und allgemeine Richtlinien</i>	218
<i>Technikkontrolle</i>	218
<i>Trefferleistungskontrolle</i>	219
<i>Körperliche Leistungskontrolle</i>	220
Allgemeine Grundlagen zur Durchführung	220
Körperdatenerfassung vor den Tests	220
Messung der Ausdauerleistungsfähigkeit	221
Kontrolle der Kraft	221
Kontrolle der Kraftausdauer	221
Koordinationstests	222
Der Urte Paulus-Allround-Koordinationstest für Bogensportler	223
Kontrolle der Gleichgewichtsfähigkeit	224
Kontrolle des Reaktionsvermögens	224
Kontrolle der Beweglichkeit	225
<i>Mentale Leistungskontrolle</i>	225
<i>Wettkampfleistungskontrolle</i>	225
3.4 Trainingsplanung	226
<i>Allgemeine Richtlinien</i>	226
<i>Begriffserklärungen der Planungsabschnitte</i>	227
<i>Durchführung einer Trainingsplanerstellung</i>	231
Vorbereitung	231
Planung	231
Schriftliches Anlegen eines Jahrestrainingsplanes	232
<i>Ziel und Methodik</i>	232
<i>Parameter-Beispiele eines Jahrestrainingsplans</i>	232
Ausführen der Trainingsinhalte	233
Kontrolle, Auswertung und Anpassung	233
<i>Aufbau einer Trainingseinheit</i>	233
Allgemeine Richtlinien	233
Aufbau und Kontrolle der Bogensportausrüstung	233
Erster Eintrag ins Trainingstagebuch	233
Aufwärmen	233
Einschießen	234
Beispiel eines Techniktrainings	234
Integration der Technik	235
Ausschießen	235
Eintrag ins Trainingstagebuch	235
Kontrolle und Zusammenpacken der Ausrüstung	235
Abwärmen	235
Abweichungen des Trainingsaufbaus für den Trainer	235
Trainingsaufzeichnungen	236

Überblick, Ziele, Vorteile und Methodik	236
Trainingstagebuch des Bogenschützen	236
<i>Allgemeine Richtlinien zur Führung</i>	236
<i>Form des Trainingstagebuches</i>	237
<i>Bewertungssystem im Trainingstagebuch</i>	237
<i>Parameter eines Trainingstagebuches</i>	237
Sonstige wichtige Aufzeichnungen des Schützen	238
<i>Ausrüstungsbuch</i>	238
<i>Konditions-/Koordinations-Trainingstagebuch</i>	238
<i>Ist-Zustandsanalyse-Logbuch</i>	238
<i>Schusszahlen-Kalender</i>	238
<i>Schussablauf-Bewertungskalender</i>	238
<i>Wettkampfbuch</i>	238
<i>Detaillierter Schussablauf</i>	239
<i>Schusstechnik-Sequenzsammlung</i>	239
<i>Trefferbildaufzeichnungen</i>	239
Trainertagebuch	239
Stundenskript	239
3.5 Aufwärmen / Abwärmen	240
Aufwärmen	240
Begriffserklärung	240
Körperliche (physische) Anpassungen	240
Mentale, geistige (psychische) Anpassungen	240
Allgemeine Regeln	240
Die 3 Phasen des Aufwärmens	241
Verhaltensvorschläge zur Durchführung des Aufwärmprogramms	241
<i>Verhaltensvorschläge zur Durchführung der 1. Phase: Körperkerntemperatur erhöhen</i>	241
<i>Verhaltensvorschläge zur Durchführung der 2. Phase: Allgemeines Aufwärmen</i>	241
<i>Verhaltensvorschläge zur Durchführung der 3. Phase:</i>	
<i>Spezielles Aufwärmen (Einschießen)</i>	241
Übungskatalog für das Entwickeln eines individuellen Aufwärmprogramms	242
<i>Übungen für die Grunderwärmung des Körpers</i>	242
<i>Kleine Aufwärmspiele für größere Teilnehmergruppen</i>	242
<i>Übungen zur Einstimmung auf die 2. Aufwärmphase</i>	243
<i>Übungen für den Kopfbereich</i>	243
<i>Übungen für Schulter und Arme</i>	243
<i>Übungen für Finger und Hände</i>	244
<i>Übungen für Oberkörper, Rumpf und Hüfte</i>	244
<i>Übungen für die unteren Extremitäten</i>	244
<i>Schwungübungen</i>	245
<i>Übungen fürs An-Dehnen/-Stretchen</i>	245
<i>Übungen mit dem Fitnessband</i>	246
<i>Übungen für das Einschießen</i>	247
Turbo-Aufwärmprogramm im Wettkampf	247
<i>Ziel und Bedeutung</i>	247
<i>Verhaltensvorschläge zur Durchführung eines Turbo-Aufwärmprogramm</i>	247
<i>Beispiel eines Turbo-Aufwärmprogramm im Wettkampf</i>	247
Abwärmen	248
Begriffserklärung	248
Körperliche (physische) Anpassungen	248
Mentale, geistige (psychische) Anpassungen	248
Allgemeine Regeln	248
Verhaltensvorschläge zur Durchführung des Abwärmens	248
Beispielkatalog für Abwärmmethoden	248
<i>Beispiele für aktives Abwärmen</i>	248
<i>Beispiele für passives Abwärmen</i>	248
3.6 Konditions- und Koordinationstraining	249
Grundlagen und Vorbereitung	249
Konditionstraining	250
Funktionsweise und Ziele des Konditionstrainings	250
Ausdauertraining	250
Grundlagen und Bedeutung im Bogensport	250
Übungen zur Ausdauer	250
Krafttraining	251
Grundlagen und Bedeutung im Bogensport	251
Richtlinien für das Krafttraining	251
Wichtigste Muskeln bzw. Muskelgruppen zur Ausführung des Schussablaufes	252
Beispiele statischer Kraftübungen ohne Bogen	255
Beispiele statischer Kraftübungen mit Bogen	256
Beispiele dynamischer Kraftübungen ohne Hilfsgerät	258
Beispiele dynamischer Kraftübungen mit Hilfsgerät	258
Beispiele dynamischer Kraftübungen mit dem Bogen	260
Krafttraining im Fitnessstudio mit Geräten	260
Zirkeltraining	260
Schnelligkeitstraining	261

Grundlagen und Bedeutung im Bogensport	261
Schnelligkeitsübungen	261
Beweglichkeitstraining	261
Grundlagen und Bedeutung im Bogensport	261
Beispiele von Schwungübungen als Beweglichkeitstraining	261
Beispiele von Dehnübungen als Beweglichkeitstraining	261
Koordinationstraining	261
Grundlagen und Wirkungsweise	261
Ziele des Koordinationstrainings	261
Durchführung des Koordinationstrainings	262
Übungen zur allgemeinen Steigerung der Koordination	262
Allgemeine Richtlinien	262
Übungsbeispiele zur allgemeinen Koordinationsschulung ohne Hilfsmittel	262
Übungsbeispiele zur allgemeinen Koordinationsschulung mit Jonglierbällen	263
Spezielle Übungen für das Steigern der Differenzierungsfähigkeit	264
Ziel und Wirkungsweise	264
Übungsbeispiel zur Differenzierungsschulung ohne Hilfsgerät	264
Übungsbeispiele zur Differenzierungsschulung mit Hilfsgerät	264
Übungsbeispiele zur Differenzierungsschulung mit Bogen	265
Spezielle Übungen für das Steigern des Reaktionsvermögens Ziele und Durchführung	265
Übungsbeispiele für Reaktionsschulung mit optischem Signal als Auslöser	265
Übungsbeispiele für Reaktionsschulung mit akustischem Signal als Auslöser	266
Übungsbeispiele für Reaktionsschulung mit taktilem Signal als Auslöser	266
Übungsbeispiele für Reaktionsschulung mit Bogen	266
Spezielle Übungen für das Steigern des Gleichgewichtgefühls	267
Ziel und Bedeutung	267
Gleichgewichtsübungsbeispiele ohne Hilfsmittel	267
Gleichgewichtsübungsbeispiele mit Trainingspartner und Fitnessband	268
Gleichgewichtsübungen mit Hilfsgerät (und Bogen)	268
Spezielle Übungen für das Steigern des Rhythmusgefühls	268
Ziel und Bedeutung	268
Übungsbeispiele für die Rhythmusschulung ohne Bogen	269
Übungsbeispiele für die Rhythmusschulung mit Bogen	269
Beidseitiges Training	270
Begriffserklärung und Ziel	270
Übungsbeispiele für Beidseitigkeitstraining	270
3.7 Mentaltraining	271
Grundlagen	271
Allgemeine Ziele und Prinzipien	271
Wichtige Leitsätze für das Mentaltraining	272
Mentale, leistungsentscheidende Faktoren	272
Mentale Eigenschaften des Sportlers	273
Sieger- und Nicht-Siegertypen	273
Eigenschaften eines Schützen mit offenen, mentalen Potenzialen	273
Eigenschaften eines mental topfiten Bogensportlers	274
Training der mentalen, leistungsentscheidenden Faktoren	275
Allgemeine Richtlinien zur Durchführung	275
Antriebsregulation (Motivation)	275
Begriffserklärung und Wirkungsweise	275
Methoden und Übungen zur Steigerung der Motivation	276
Zielsetzung	279
Begriffserklärung, Wirkungsweise und allgemeine Richtlinien	279
Leitsätze für die Zielsetzung	279
Zielarten	279
Ideale Eigenschaften von Zielen	281
Wann werden welche Ziele gesetzt?	281
Durchführung der Zielsetzung	281
Wie wird das Erreichen der Ziele kontrolliert?	282
Wann werden Ziele verändert?	282
Übungen zur Zielsetzung	282
Regulation des Aktivierungsniveaus	284
Begriffserklärung, Wirkungsweise und Übungsmethodik	284
Übungen zur allgemeinen Steuerfähigkeit des Aktivierungsniveaus	285
Methoden zum Senken des Aktivierungsniveaus (Entspannen)	285
Methoden zur Erhöhung des Aktivierungsniveaus (Aktivieren)	287
Steuerung der Aufmerksamkeit	288
Begriffserklärung und Methodik	288
Übungen und Methoden zur Aufmerksamkeitslenkung	288
Konzentration	289
Begriffserklärung und Wirkungsweise	289
Übungen und Methoden zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit	290
Visualisierung	293

<i>Begriffserklärung und Wirkungsweise</i>	293
<i>Übungen zur Steigerung der allgemeinen Visualisierungsfähigkeit bzw. Vorstellungskraft</i>	293
<i>Übungen zur bogensportspezifischen Visualisierungsfähigkeit</i>	295
Steuerung der Wahrnehmung und des Bewertens von Situationen	297
<i>Begriffserklärung, Wirkungsweise und Übungsmethodik</i>	297
<i>Übungen zur Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit und Steuerung des Bewertens</i>	298
Regulation der Gefühle	300
<i>Begriffserklärung und Wirkungsweise</i>	300
<i>Übungen für eine verbesserte Steuerung von (Stress-)Gefühlen</i>	300
<i>Übungen für eine Verbesserung des Körper- und Bewegungsgefühls</i>	303
Gedankenregulation	304
<i>Begriffserklärung und Wirkungsweise</i>	304
<i>Übungen zur Gedankenregulation</i>	305
Regulation durch Selbstgespräche	308
<i>Begriffserklärung und Wirkungsweise</i>	308
<i>Übungen zur Steigerung der Selbstgesprächsregulationsfähigkeit</i>	308
Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Selbstvertrauen	310
<i>Begriffserklärung und Wirkungsweise</i>	310
<i>Übungen zur Steigerung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Selbstvertrauens</i>	310
Haushaltung mit der leistungsfördernden geistigen Energie	314
<i>Begriffserklärung, Wirkungsweise und allgemeine Richtlinien</i>	314
<i>Übungen zum Umgang mit der geistigen Energie</i>	314
Zeitmanagement	315
<i>Begriffserklärung, Wirkungsweise und allgemeine Richtlinien</i>	315
<i>Methoden und Tricks zum Zeitmanagement</i>	315
Erholung	317
<i>Begriffserklärung, Wirkungsweise und Stressanalyse</i>	317
<i>Allgemeine Regeln zur Erholung</i>	317
<i>Methoden und Übungen zur Erholung</i>	318
<i>Schlafmanagement</i>	319
Mentale Leistungsdiagnostik	321
Grundlagen	321
Fragestellungen	321
<i>Ziele und Methodik</i>	321
<i>Erste allgemeine Bestandsaufnahme</i>	322
<i>Spezielle Fragebögen</i>	323
Selbstbeobachtung	324
Mental fit für und im Wettkampf	325
Bedeutung der mentalen Fitness im Wettkampf	325
Der Flow	325
<i>Begriffsbestimmung</i>	325
<i>Merkmale des Flows</i>	325
<i>Übungen für das Flow-Gefühl</i>	326
Mentale Wettkampfvor- und -nachbereitung	327
<i>Allgemeine Ziele und Bedeutung</i>	327
<i>Mentale Aspekte für das (Wettkampf-)Training</i>	327
<i>Übungen für die mentale, direkte Wettkampfvor- und -nachbereitung</i>	328
<i>Mentales (Wettkampf-)Training für die Mannschaft</i>	330
Mentale Tricks für stabile Leistung während des Wettkampfes	330
<i>Grundlagen</i>	330
<i>Vorbereitende mentale Maßnahmen</i>	330
<i>Tipps für die mentale Einstellung</i>	331
<i>Tipps für unterstützende, bewusste Handlungen</i>	331
<i>Spezielle mentale Taktik beim Durchführen des Schusses</i>	332
<i>Nachbereitende mentale Maßnahmen</i>	332
Mentales Techniktraining	333
Begriffsbestimmung, Wirkungsweise und Methodik	333
Vorarbeit für das mentale Techniktraining	334
<i>Drehbuch erstellen</i>	334
Schritt 1: Unterteilen des Schussablaufes in Teilelemente	334
Schritt 2: Detailliertes, schriftliches Beschreiben	335
Schritt 3: Atmung (=Rhythmus) einarbeiten	338
Schritt 4: Wichtige Knotenpunkte bestimmen	339
Schritt 5: Hinzufügen des Bewegungsgefühls	339
Schritt 6: Metaphern zum Bilden des Bewegungsgefühls	339
Schritt 7: Zeit analysieren und notieren	339
Schritt 8: Schlüsselwörter bestimmen	339
<i>Drehbuch auswendig lernen</i>	339
<i>Drehbuch kontrollieren</i>	339
Übungsreihe zur Erlernung des mentalen Schussablaufes	339
Durchführung des mentalen Techniktraining (wann wo wie?)	339
Mentaltraining des Alltag-Ichs	340

Unterscheidung von Trainings-, Wettkampf- und Alltags-Ich	340
Anregungen für das Mentaltraining des Alltags-Ichs	340
<i>Gedanken- und gefühlsregulierende Maßnahmen für das</i>	
<i>Mentaltraining des Alltags-Ichs</i>	340
<i>Handlungsorientierte Maßnahmen für das Mentaltraining des Alltags-Ichs</i>	341
Krisenmanagement (inklusive Targetpanik)	342
Persönliche, innere Konfliktbewältigung	342
Zwischenmenschliche Konfliktbewältigung	342
Targetpanik	343
<i>Symptome</i>	343
<i>Die Ursache von Targetpanik</i>	344
<i>Vermeidung von Targetpanik</i>	344
<i>Methodik und Übungsvorschläge zum Überwinden der Targetpanik</i>	345
A Übungen zur Beseitigung von Targetpanik	346
B Übungsreihen zur Beseitigung von Targetpanik	348
C Mentale Übungen zur Beseitigung von Targetpanik	349
Qualifizierte Unterstützung für das Mentaltraining	349
3.8 3D- und Feldschießen (inklusive disziplinspezifischem Training)	350
Grundlagen	350
Besonderheiten beim 3D- und Feldschießen	351
Was ist 3D-Bogensport?	352
Was ist Feldschießen?	353
Schießen in unebenem Gelände	354
Allgemeine Betrachtungsweisen	354
Vorschussphase im Gelände	354
<i>Beispiel einer Vorschussphasen-Checkliste</i>	354
Spezielle Körperhaltung im Gelände	356
<i>Das Bergauf- und Bergabschießen</i>	357
<i>Der Schuss am Hang entlang</i>	358
Sonstige Besonderheiten beim Schießen in Wald und Flur	359
<i>Horizontale Beeinträchtigungen</i>	359
<i>Optische, akustische, taktile und gedankliche Ablenkungen</i>	359
<i>Über und ins Wasser schießen</i>	360
<i>Mögliche Ursachen von Seitenabweichungen beim Schießen im Gelände</i>	360
<i>Spezielle Sicherheit und Verhaltensweisen am Parcours</i>	361
3D- und Feldtraining	362
Allgemeine Richtlinien zur Durchführung	362
3D- und Feldtraining auf dem Outdoor- bzw. Einschießplatz	362
3D- und Feldtraining auf dem Parcours (3D- oder Feldparcours)	364
3D- und Feldtraining in der Halle	365
3D- und Feldtraining zuhause	366
3D- und Feldtraining im Winter	366
Das Entfernungsschätzen	367
Intuitives, unbewusstes Einschätzen der Entfernung	367
Übungen bzw. Methoden fürs bewusste (und unbewusste) Entfernungsschätzen	367
<i>Übungen zum Erlernen des Entfernungsschätzen</i>	367
<i>Methoden zum Entfernungsschätzen</i>	368
Erschwernisse beim Entfernungsschätzen	370
3D- und Feld-Turniere (inklusive spezifischer Taktik)	371
Besonderheiten	371
3D-Wettkämpfe	371
Feld-Wettkämpfe	372
Spezielle Taktik für das 3D- bzw. Feldschießen	372
<i>Spezielle Taktik für das Parcourstraining</i>	372
<i>Besondere Parcourstaktik die Ausrüstung betreffend</i>	373
<i>Taktik für den 3D- und/oder Feldwettkampf</i>	374
3.9 Trainingsgemeinschaften	376
3.10 Trainingslager	377
Allgemeine Grundlagen	377
Vorteile von Trainingslagern	377
Dinge, die zu beachten sind	377
Beispiele für spezifische Trainingslager	378
Organisation von Trainingslagern	378
Aufgaben für den Organisator bzw. Leiter des Trainingslagers	378
Durchführung von Trainingslagern	379
Turnier-Vorbereitungswochenende	380
Kennenlernen und Teambuilding	380
Ziele, Funktionsweise und Durchführung	380
Beispiele für Kennenlernspiele	381
Beispiele für Teambuildingspiele	382
Beispiele geselliger Spiele für den Abend	383

3.11 Trainingsunterbrechung (Urlaub, Geschäftsreisen, Verletzungspausen u.Ä)	384
<i>Training im Urlaub</i>	385
<i>Training auf Geschäftsreisen</i>	386
<i>Training in einer Verletzungspause</i>	386
<i>Training im Krankheitsfall</i>	387
<i>Training nach einer längeren Pause</i>	387
3.12 Training junger Bogenschützen	388
<i>Grundlagen</i>	388
<i>Bedürfnis von Kindern an das Training</i>	388
<i>Kindgerechtes Material</i>	388
<i>Vorschläge zum Umgang mit jungen Bogenschützen (als Coach)</i>	389
<i>Umgang mit den Eltern</i>	391
<i>Aufbau einer Kinder- bzw. Jugendtrainingsgruppe</i>	392
<i>Aufbau einer Trainingseinheit</i>	392
<i>Vorschläge allgemeiner Trainingsrichtlinien im Kinder- und Jugendbereich</i>	393
Besondere Verhaltensweisen und Aufgaben eines Kinder-/Jugendcoachs	393
Inhalte und Methodik	394
Mentaltraining und mentale Unterstützung junger Schützen	394
<i>WA(FITA)-Auszeichnungssystem (Beginner's Manual)</i>	395
3.13 Bogensportspiele	396
<i>Die Rolle und Anwendung von Spielen im Bogenport</i>	396
<i>Spielanleitungen</i>	397
Spiele auf Dämpfer mit Auflagen oder Ähnlichem	397
<i>Spiele mit WA-Auflagen</i>	397
<i>Spiele mit Spezial-Auflagen</i>	402
Spezielle Spiele für den Outdoor- bzw. Einschießplatz	410
Spiele für den 3D-Parcours	412
Bogensportspiele ohne Bogensportausrüstung	414
Trickschießen	415
Super-Mix-Trainingsturnier	417
3.14 Training blinder und visuell stark eingeschränkter Bogenschützen	418
<i>Allgemeine Betrachtungsweise</i>	418
<i>Ausrüstung</i>	418
<i>Justierung der Ausrüstung</i>	420
Einrichtung der Standschablone	420
<i>Das erste Mal die Standschablone einrichten</i>	420
<i>Einrichtung der Standschablonen vor dem Training oder Wettkampf</i>	420
Einrichtung des Stativ-Visiers	420
<i>Das erste Mal das Stativ-Visier einrichten</i>	420
<i>Einrichten des Stativ-Visiers vor jedem Training oder Wettkampf</i>	420
<i>Training</i>	421
<i>Technik</i>	422
<i>Aufgabe des Assistenten</i>	423
<i>Wettkampf</i>	424
<i>Anlaufstellen und Informationsquellen</i>	424
3.15 Bogensport für Schützen mit körperlichen Beeinträchtigungen	425
4 WETTKAMPFKUNDE	427
4.1 Grundlegende Betrachtungsweisen	428
4.2 Wettkampfablauf	430
4.3 Wettkampfvorbereitung	432
<i>Allgemeine Ziele und Durchführung einer Wettkampfvorbereitung</i>	432
<i>Aufbauende, langfristige Wettkampfvorbereitung (mit To-do-Liste)</i>	432
<i>Perfektionierende, mittelfristige Wettkampfvorbereitung (mit To-do-Liste)</i>	433
<i>Festigende, kurzfristige Wettkampfvorbereitung (mit To-do-Liste)</i>	434
<i>Umsetzende, akute Wettkampfvorbereitung mit To-Do-Listen und Einschießen</i>	436
<i>Direkte Ausrüstungsvorbereitung</i>	437
3D-Wettkampf	437
Feld-Wettkampf	438
Outdoor-Wettkampf	438
Indoor-Wettkampf	438
<i>Wettkampfvorbereitung am Pflock</i>	439
<i>Wettkampfvorbereitung in der „Five Minutes Warning“-Phase bei Out- und Indoor</i>	439
4.4 Wettkampfnachbereitung	440

<i>Grobe Ziele der Wettkampfnachbereitung</i>	440
<i>Ausschießen</i>	440
<i>Emotionen verarbeiten</i>	440
<i>Energiespeicher nachfüllen</i>	440
<i>Erholen</i>	440
<i>Materialkontrolle</i>	440
<i>Wettkampf analysieren und bewerten</i>	441
Ziel und Durchführung einer Wettkampfanalyse	441
Wettkampftagebuch	441
Minimalanalyse	441
Beispiele von Analysekriterien	442
<i>Angleichung der Trainingsplanung bzw. des nächsten Wettkampftages</i>	443
4.5 Wettkampftraining	444
<i>Ziel und Durchführung von Wettkampftraining</i>	444
<i>Wettkampfnahes Training</i>	444
<i>Häufigkeit des wettkampfnahen Trainings</i>	445
<i>Trainieren der verschiedenen Passen/Schusserien und Wettkampfumfänge</i>	446
Allgemeine Betrachtungsweisen	446
Übungen verschiedener Anzahl von Pfeilen pro Passe	446
Training unterschiedlicher Wettkampfumfänge	447
<i>Shoot-Off-Training</i>	448
<i>Übungen für das Eliminations- und Finalrundenschießen</i>	448
<i>Mannschaftsschießtraining</i>	449
<i>Training von ungewohnten bzw. erschwerten Bedingungen</i>	450
Ziele und allgemeine Durchführungsrichtlinien	450
Training von extremen Wetterbedingungen	450
Training von verschiedenen sensorischen Einflussgrößen und Störungen	451
Sonstige Störungen bzw. Erschwernisse beim Training	452
<i>Methodik</i>	452
<i>Körperliche Erschwernisse beim Wettkampftraining</i>	452
<i>Mentale Erschwernisse beim Wettkampftraining</i>	452
<i>Umfeldbedingte Erschwernisse beim Wettkampftraining</i>	453
Wind-Training	454
<i>Grundlage und Durchführung</i>	454
<i>Aiming Off und andere regulative Zielmethoden bei Wind</i>	455
<i>Übungsbeispiele für Windtraining</i>	455
<i>Aiming-Off-Training bei Windstille</i>	457
Absetztraining	458
<i>Grundlagen und Ziele</i>	458
<i>Übungen für das Absetzen</i>	458
Training des Durchhaltevermögens	458
<i>Grundlagen</i>	458
<i>Übungen für das Durchhaltevermögen</i>	459
4.6 Taktik	460
<i>Begriffserklärung</i>	460
<i>Taktik im Training</i>	460
Taktik für die zeitliche Trainingsplanung	460
Taktik bei den Trainingsinhalten	461
Taktik für Leistungskontrollen	461
Taktik für körperliche, konditionelle und koordinative Aspekte	461
Taktik für mentale Aspekte des Trainings	462
Taktik für das Wettkampftraining	463
Taktik für Betreuung und Unterstützung	463
Taktik für Zeitersparnistipps im Training	463
<i>Kombination von Tätigkeiten</i>	463
<i>Zeitsparende Trainingsinhalte</i>	463
<i>Techniktraining zu Hause</i>	464
Taktik für die Ausrüstung im Training	464
<i>Allgemeine Tipps die Ausrüstung im Training betreffend</i>	464
<i>Taktik für den Bogen</i>	465
<i>Taktik für die Pfeile</i>	465
<i>Taktik für die restliche Ausrüstung</i>	465
<i>Taktik für den Wettkampf</i>	466
Allgemeine Taktik für den Wettkampf	466
Wettkampftaktik für das Material	467
Wettkampftaktik für die Kleidung	467
Wettkampftaktik bei unterschiedlichen Wettereinflüssen	468
<i>Spezielle Taktik bei Regen</i>	468
<i>Spezielle Taktik bei Schnee und Kälte</i>	468
<i>Spezielle Taktik bei Hitze und Sonneneinstrahlung</i>	469
<i>Spezielle Taktik bei Wind</i>	469
<i>Spezielle Taktik bei Dämmerung und Nebel</i>	469
Wettkampftaktik für Schießen im Gelände	469
<i>Spezielle, zeitbezogene Taktik für den Wettkampf</i>	470

Spezielle Taktik für die Zeit vor dem Wettkampf	470
<i>Monate vor dem Wettkampf</i>	470
<i>Wochen vor dem Wettkampf</i>	470
<i>Tage vor dem Wettkampf</i>	471
<i>Anreise zum Wettkampf</i>	471
<i>Vorabend vor dem Wettkampf</i>	472
<i>Stunden vor dem Wettkampf</i>	472
Spezielle Taktik für die Zeit während des Wettkampfes	472
<i>Wettkampftaktik die Technik betreffend</i>	472
<i>Wettkampftaktik die körperliche Kondition betreffend</i>	472
<i>Wettkampftaktik den mentalen Zustand betreffend</i>	473
<i>Wettkampftaktik das Verhalten betreffend</i>	473
Spezielle Taktik für die Zeit nach dem Wettkampf	473
Taktik für den mentalen Bereich	473
4.7 Wettkampf-Coaching	474
Grundlagen	474
Tipps für die Betreuung vor dem Wettkampf	474
Tipps für die langfristige Vorbereitung auf die Wettkampfbetreuung	474
Tipps für die Vorbereitung auf die akute Wettkampfbetreuung	475
Tipps für die Betreuung während des Wettkampfes	476
Tipps für die Betreuung nach dem Wettkampf	477
4.8 Ernährung im Bogensport	478
Grundlagen der Ernährung	478
Allgemeine Ziele, Wirkungsweise und Bedeutung im Bogensport	478
Übersicht der Nahrungsinhaltsstoffe	478
Zusammenfassende Tipps für die allgemeine Ernährung	480
Ernährung und Gewicht	481
Energiebilanzierung	481
Optimales Gewicht des Sportlers	481
Gewichtsreduktion	481
Ernährung rund um den Wettkampf	482
Grundlagen der Wettkampfernährung	482
Essen vor und während des Wettkampfes	482
Flüssigkeitszufuhr während des Wettkampfes	483
Beispiele für die Ernährung vor und während des Wettkampfes	483
Ernährung nach dem Wettkampf / Training	484
Einfluss Alkohol	484
4.9 Doping	485
Begriffserklärung	485
Selbstverantwortlichkeit	485
Verbotene Substanzen und Methoden	485
Wichtige Doping-Informationsquellen	485
5 AUSTRÜSTUNG	487
5.1 Die Rolle der Ausrüstung	488
5.2 Welche Ausrüstung für wen?	489
Entscheidungskriterien	489
Die Anfängerausrüstung	489
Die Ausrüstung des Hobbyschützen	490
Die Ausrüstung von Wettkampf- und Leistungsschützen	490
5.3 Anschaffung	491
Quellen und Bewertungsansätze	491
Fragen, die man sich vor und bei der Anschaffung stellen kann	491
Fragen vor dem Erwerb	491
Fragen beim Ausprobieren	491
5.4 Überblick und Set-Up der Bogensportausrüstung	492
Grundlagen	492
Überblick über Bogentypen	492
Allgemeine Beschreibung	492
Traditionelle Bögen	493
Moderne Bögen	493
Sportbogenarten	494
Gegenüberstellung von modernen Langbogen, Olympic Recurve und Compound	494
Überblick und Set-Up des Bogenzubehörs	495
Reihenfolge eines Set-Ups	495
Das Mittelstück mit Griff und Wurfarmen	495
Beschreibung	495
Set-Up des Mittelstücks mit Griff und Wurfarmen	496
Die Sehne	497

	<i>Beschreibung</i>	497
	<i>Set-Up der Sehne</i>	497
Die Mittel- und Ohrchenwicklung		498
	<i>Beschreibung</i>	498
	<i>Set-Up der Mittel- und Ohrchenwicklung</i>	498
Der Nockpunktfixator		498
	<i>Beschreibung</i>	498
	<i>Set-Up des Nockpunktfixators</i>	498
Die Sehnenabschussgeräuschdämpfer		499
	<i>Beschreibung</i>	499
	<i>Set-Up der Sehnenabschussgeräuschdämpfer</i>	499
Die Pfeilauflage		499
	<i>Beschreibung</i>	499
	<i>Set-Up der Pfeilauflage</i>	499
Die Pfeilanlage, der Button		500
	<i>Beschreibung</i>	500
	<i>Set-Up der Pfeilanlage bzw. des Buttons</i>	500
Der Klicker		500
	<i>Beschreibung</i>	500
	<i>Set-Up des Klickers</i>	500
Das Visier		501
	<i>Beschreibung</i>	501
	<i>Set-Up des Visiers</i>	501
Die Stabilisation		502
	<i>Beschreibung</i>	502
	<i>Set-Up der Stabilisation</i>	502
Die Vibrationsdämpfer		502
	<i>Beschreibung</i>	502
	<i>Set-Up der Vibrationsdämpfer</i>	502
Pfeile und Zubehör		502
Allgemeine Beschreibung des Pfeils		502
Das Paradoxon des Bogenschießens		503
	<i>Warum "Paradoxon"?</i>	503
	<i>Wie ist das Paradoxon zu erklären?</i>	503
Der Schaft		504
	<i>Beschreibung</i>	504
	<i>Set-Up des Schafts</i>	504
Spitze		505
	<i>Beschreibung</i>	505
	<i>Set-Up der Spitze</i>	505
Die Befiederung		505
	<i>Beschreibung</i>	505
	<i>Set-Up der Befiederung</i>	505
Die Nocke		506
	<i>Beschreibung</i>	506
	<i>Set-Up der Nocke</i>	506
Bemalung, Verzierung und Markierung		506
	<i>Beschreibung</i>	506
	<i>Set-Up der Bemalung/ Verzierungen/ Markierungen</i>	506
Der FOC (Front of Center)		506
	<i>Beschreibung</i>	506
	<i>Set-Up des FOCs</i>	506
Die Schwingungsknoten		506
	<i>Beschreibung</i>	506
	<i>Set-Up des Schwingungsknotens</i>	506
Überblick und Set-Up der weiteren Bogensportausrüstung		507
Allgemeine Betrachtungsweisen		507
Der Fingerschutz		507
	<i>Beschreibung</i>	507
	<i>Set-Up des Fingerschutzes</i>	508
Der Brustschutz		508
	<i>Beschreibung</i>	508
	<i>Set-Up des Brustschutzes</i>	508
Der Armschutz		508
	<i>Beschreibung</i>	508
	<i>Set-Up des Armschutzes</i>	508
Die Zuhörertasche		508
	<i>Beschreibung</i>	508
	<i>Set-Up der Zuhörertasche</i>	508
Der Köcher		509
	<i>Beschreibung</i>	509
	<i>Set-Up des Köchers</i>	509
Die Fingerschlinge/ Bogenschlinge		509
	<i>Beschreibung</i>	509
	<i>Set-Up der Fingerschlinge</i>	509
Die Spannschnur		510
	<i>Beschreibung</i>	510

<i>Set-Up der Spannschur</i>	510
Der Pfeilzieher	510
<i>Beschreibung</i>	510
<i>Set-Up des Pfeilziehers</i>	510
Das Fernglas und das Spektiv	510
<i>Beschreibung</i>	510
<i>Set-Up des Fernglases und des Spektivs</i>	510
Sehnenchecker, Messer, Kombiwerkzeug	510
<i>Beschreibung</i>	510
<i>Set-Up von Sehnenchecker, Messer und Kombiwerkzeug</i>	510
Der Bogentipschutz	511
<i>Beschreibung</i>	511
<i>Set-Up des Bogentipschutz</i>	511
Der Sehnenhalter	511
<i>Beschreibung</i>	511
<i>Set-Up des Sehnenhalters</i>	511
Das Reinigungstuch	511
<i>Beschreibung</i>	511
<i>Set-Up des Reinigungstuchs</i>	511
Der Pfeilsuchhaken	511
<i>Beschreibung</i>	511
<i>Set-Up des Pfeilsuchhakens</i>	511
Das Fitnessband	511
<i>Beschreibung</i>	511
<i>Set-Up des Fitnessbandes</i>	511
Der Hut	512
<i>Beschreibung</i>	512
<i>Set-Up des Huts</i>	512
Die Bekleidung	512
<i>Beschreibung</i>	512
<i>Set-Up der Bekleidung</i>	512
Der Bogenständer	512
<i>Beschreibung</i>	512
<i>Set-Up des Bogenständers</i>	512
Bogenkoffer, Bogenrucksack, Bogenhülle	512
<i>Beschreibung</i>	512
<i>Set-Up von Bogenkoffer, Bogenrucksack und Bogenhülle</i>	512
Der Dämpfer	513
<i>Beschreibung</i>	513
<i>Set-Up des Dämpfers</i>	513
Der Scheibenständer	513
<i>Beschreibung</i>	513
<i>Set-Up des Scheibenständers</i>	513
Die Scheibennägel	513
<i>Beschreibung</i>	513
<i>Set-Up der Scheibennägel</i>	513
Die Scheibenauflagen	513
<i>Beschreibung</i>	513
<i>Set-Up der Scheibenauflage</i>	513
Das Pfeilfangnetz	513
<i>Beschreibung</i>	513
<i>Set-Up des Pfeilfangnetzes</i>	513

5.5 Grob- und Feintuning 514

Begriffserklärung 514

Bewertungshilfsmethoden für das Tuning 515

Anwendungskriterien 515

Beobachten 515

Direkte Beobachtung 515

Highspeed-Aufnahmen 515

Beispiele einer Pfeil- und Pfeilnockenbeobachtung mit Bewertung 515

Trefferbildanalyse 515

Einfallswinkeltest 516

Trefferbildanalyse auf mittlere Distanz 517

Rohschaffttest 517

Entfernungserhöhungstest 517

Pfeilgruppierungstest auf verschiedene Entfernungen 518

Linienschießen 518

Soundcheck 518

Papiertest 519

Weitere Tipps und Methoden zum Feintuning 519

Pfeiltuning 520

 Grundlegende Vorgehensweise 520

 Beispiel einer Pfeiltuningschrittfolge 520

 Pfeile ausschießen 520

Was verändert sich, wenn ich etwas an der Ausrüstung verändere? 520

Bei Veränderungen am Bogen	521
Bei Veränderungen an der Sehne	521
Bei Veränderungen am Pfeil	521
Bei Veränderungen an der sonstigen Ausrüstung	521
Bei Veränderungen am Schützen und seinem Schussablauf	521
5.6 Ausrüstungspflege	522
<i>Vorschläge zur Ausrüstungspflege</i>	522
<i>Materialkontrolle vor dem Training</i>	523
<i>Kleine Reparaturen</i>	523
5.7 Ausrüstung selbst herstellen	524
<i>Grundlegende Gedanken</i>	524
<i>Anleitungen</i>	524
Allgemeine Vorgehensweise	524
Übungsbogen	524
Sehne	525
<i>Flämischer Spleiss</i>	525
<i>Endlossehne</i>	526
Sehnenöhrchenwicklung	526
Mittelwicklung	526
Nockpunktfixator	527
Sehnenabschussgeräuscdämpfer	527
Sehnenhalter	527
Bogentipschutz	527
Bogenständer	528
Bogenhülle für einteiligen Bogen	528
Spannschnur	528
Sehnenchecker	528
Holzpeil	529
Aluminium-/ Karbonpeil	529
Federkielwicklung (Naturfedern)	530
Fingerschutz	530
Bluntspitze	531
Armschutz	531
Fingerschlinge	531
Seitenköcher	532
Bodenköcher	532
Pfeilsuchhaken	532
Zubehörtasche	532
Scheibenständer	533
Dämpfer	533
Scheibennägel	533

6 Anhang	535
6.1 Geschichte des Bogensports	536
<i>Die Anfänge</i>	536
<i>Beispiele von Wettkampfformen verschiedener Kulturen</i>	536
<i>Eckdaten der Geschichte des Bogenschießens</i>	538
6.2 Zusätze zu den einzelnen Buch-Teilen	542
<i>Zusätze zum Teil 1 Einleitung</i>	542
Beispiel eines Sicherheitstests	542
<i>Zusätze zum Teil 3 Trainingslehre</i>	544
Zusätze zum Kapitel <i>Techniktraining</i>	544
<i>Beispiel eines Schnupperstunden-Infoblattes</i>	544
<i>Vorschlag eines Trainingsreifekurses</i>	544
Zusätze zum Kapitel <i>Trainingsplanung</i>	545
<i>Beispiel eines Ausrüstungsdatenblattes für Bogenschützen</i>	545
<i>Beispiel von Stundenskripten</i>	546
Zusätze zum Kapitel <i>Mentaltraining</i>	548
Fallbeispiel eines Visualisierungsgesprächs	548
6.3 Fachausdrücke/ Glossar	551
6.4 Fachliteratur	558
<i>Beispiele allgemeiner Literatur über das Bogenschießen</i>	558
<i>Literatur über historisches, völkerkundliches Bogenschießen und Bogenbau</i>	559
<i>Beispiele deutschsprachiger Zeitschriften</i>	559
6.5 Über die Autorin	560
<i>Privates Umfeld</i>	560
<i>Mein Leben als Schützin</i>	560
Bogensportliche Anfänge	560
Ausgewählte sportliche Erfolge (nur Bogensport)	561
Turnier-Bogensportausrüstung	561
Trainingsaufwand während der aktiven Zeit	561
<i>Mein Leben als Coach und Coachtrainerin</i>	562
Sport bzw. Trainer relevante Ausbildungen	562
Fortbildungen	562
Ausbildertätigkeit (von Schützen/ Coaches/ Kursleiter)	563
<i>Ausbildung von Schützen</i>	563
<i>Ausbildung von Coaches</i>	563
<i>Ausbildung von Coachtrainern</i>	563
<i>3D-Bundestrainerinnentätigkeit bzw. Teambetreuung</i>	563
Sonstiges	563