

Aktivierungsprogramm - Bogensportakademie

Das Aktivierungsprogramm („Aufwärmen“) umfasst 1 bis 4 Sätze (Zyklen) der kräftigenden Übungen, zu den jeweils angegebenen Serienzahlen mit je 8 bis 16 Wiederholungen pro Übung und Körperseite. Danach erfolgt das Stretching („Dehnen“) der Muskeln zur Stabilisierung des Muskeltonus auf gesenktem Niveau, so wie Lockerungs- und Schwingübungen. Alle in rot markierten Übungen sind vor einer Trainingseinheit empfehlenswert, die Übrigen dienen der Ergänzung, sofern das Aktivierungsprogramm als tägliches Fitness-Trainingsprogramm gemacht wird. Der Benötigte Zeitaufwand für das Aktivierungsprogramm ist ca. 10 bis 15 Minuten und kann durch Kombination von Übungen in ihrem koordinativem Leistungsanspruch gesteigert und gleichzeitig zeitlich kompakter durchgeführt werden.

Kräftigende Übungen:

Kräftigende Übungen sollen kräftig, aber langsam ausgeführt werden!

1. Faust ballen und Finger abspreizen

In den Endlagen 1 bis 2 Sekunden die Spannung halten (jeweils 8 bis 16 Wiederholungen)

2. Arme beugen und strecken

Schnelles Beugen und Strecken der Arme im Ellbogengelenk (mindestens 16 Wiederholungen)

3. Schultern kreisen

Richtungsgleich: vorwärts, rückwärts; gegengleich (jeweils 8 bis 16 Wiederholungen)

4. Armkreisen

Beidarmig & richtungsgleich, waagrecht klein beginnend immer größere Kreise machen und wieder kleiner werden, Richtungswechsel, gegengleich (jeweils 2 bis 4 Serien)

5. Handflächen zusammendrücken

5 Sek. Spannung, Auslockern, 3-6 Serien

6. Arme waagrecht wechselnd mit Ellbogen nach hinten schwingen

In der Endlage nachwippen, steigern von keinmal über einmal und zweimal zu dreimal. 3-6 Serien

7. Sit-Up's

In Rückenlage mit aufgestellten Beinen und Fußsohlen am Boden (8 bis 16 Wiederholungen)

8. Anfersen

Im stand laufen und dabei die Fersen bis ans Gesäß hochführen (8 bis 16 Wiederholungen)

Kräftigende Übungen mit dem Pfeil

Den Pfeil an den Enden festhalten (bzw. den Bogen mit rechtwinkeligem Ellbogengelenk halten).

Kräftigende Übungen sollen kräftig, aber langsam ausgeführt werden!

1. Nackendrücken

Tiefe Pfeilführung hinter den Kopf unter die Schultern auf die Schulterblätter legen und zurück über eine Armstreckung nach oben auf die Brust führen. (8 bis 16 Wiederholungen)

2. Vorbeugen („Good Morning“-Verbeugung)

Pfeil hinter dem Kopf auf den Schultern legen und Verbeugung mit Hüftknick (8 bis 16 Wiederholungen)

3. Oberkörperrotation

Hüfte starr halten und den Schultergürtel links und rechts in die gedrehten Endlagen drehen und die Spannung dort 1-2 Sekunden halten, Keine Schwungübung!

4. Kniebeuge

Knie bleiben über den Zehenspitzen, Oberkörper und Kopf sind Aufrecht (8 bis 16 Wiederholungen)

5. Zehenstand

Ohne knieschwingen Körper starr anheben. In den Endlagen 1-3 Sekunden die Spannung halten. (8 - 16 Wh.)

Aktivierungsprogramm - Bogensportakademie

Stretching-Übungen zur Muskeltonus-Stabilisierung

Die Stretching-Übungen („Dehnen“) sollen für die arbeitenden Muskel(gruppen) stabilisierend auf den Muskeltonus (Eigenmuskelspannung) wirken um Verspannungen und Verkrampfungen entgegenzuwirken. Folgende Muskel(gruppen) sollten kurz {tonisierend, 5 bis 16 Sekunden } bzw. lang {relaxierend, 30 Sekunden oder länger} angedehnt werden:

1. Fingerbeuger
2. Fingerstrecker (lang, relaxierend)
3. Triezeps
4. Latissimus
5. Halswirbelsäule
6. Romboidei und Trapezius
7. Brustmuskel und Bizeps (lang, relaxierend)
8. Rückenstrecker
9. Quatriezeps
10. Oberschenkelrückseite
11. Wade

1. Fingerbeuger

Handfläche nach oben, Finger mit der anderen Hand in Richtung vorne zu den Zehen führen. (5 bis 16 Sekunden halten)

2. Fingerstrecker

Eine Faust ballen und diese in Richtung Handinnenseite unter geschlossenen Fingern führen. (mindestens 30 Sekunden halten)

3. Oberarmbeugen Triezeps

Die Handfläche an die gleiche Schulter legen, mit der anderen Hand den Ellbogenwinkel verkleinern. (mindestens 30 Sekunden halten)

4. Oberarm neben dem Kopf nach hinten ziehen (Latissimus)

Ellbogen zeigt nach oben, Fingerspitzen zwischen den Schulterblättern (5 bis 16 Sekunden halten)

5. Kopf auf die Seite ziehen (Halswirbelsäule)

Der Arm zieht die Schulter dabei nach unten (5 bis 16 Sekunden halten)

6. Ellbogen vor der Brust seitwärts ziehen (Romboidei und Trapezius)

Schultern entspannen, der Zweite Arm macht die Zugarbeit am Ellbogengelenk (5 bis 16 Sekunden halten)
Variante: Unter- und Oberarm bleiben parallel zum Boden auf Schulterhöhe.

7. Arm an der Wand (Brustmuskel und Bizeps)

Oberarm abspreizen und Ellbogengelenk Strecken. Arm an die Wand anlegen und wegdrehen des Rumpfes vom Arm. (mindestens 30 Sekunden halten)

8. Rumpfeinrollen (Rückenstrecker)

Den Rumpf, am besten im sitzen so stark wie möglich einrollen (5 bis 16 Sekunden halten)

9. Oberschenkelvorderseite dehnen im Einbeinstand (Quatriezeps)

Unbedingt dabei festhalten, nicht im freien Einbeinstand dehnen! (5 bis 16 Sekunden halten)

Knie nach vor heben, → Rist fassen, → Knie schließen, → Hüfte vorwärts kippen, → Ferse zum Gesäß führen.

10. Oberschenkelrückseite, Handflächen auf den Boden legen

Mit gestreckten Beinen, vorgebeugt und mit geschlossenen Knien die Handflächen auf den Boden legen. (5 bis 16 Sekunden halten)

11. Wadenmuskel dehnen mit Ausfallsschritt

Füße in hüftbreitem Stand, nicht auf einer Linie stehen! Füße bleiben parallel und der Oberkörper bildet mit den Beinen eine gerade Linie. Mit den Händen am Oberschenkel abstützen. (5 bis 16 Sekunden halten)

Aktivierungsprogramm - Bogensportakademie

Bogensportspezifische Bewegungsschulung

Folgende Übungen dienen zur technischen Verbesserung der bogensportspezifischen Körperhaltungen.

1. „NEIN“ sagen

Blick geradeaus und den Kopf nach links und rechts drehen. Dabei sollen die Augen weiterhin mit dem Horizont Parallel ausgerichtet werden. Ein Spiegel hilft bei der Bewegungskorrektur. (8 bis 16 Wiederholungen)

Lockerungs-Übungen

Sie dienen zur Lockerung der Muskeln und als Entspannungsübung, so wie zur Schmierung der Gelenke der Halswirbelsäule.

2. Handgelenke ausschütteln

Lockerer hängen lassen der Handgelenke und Finger. Ausschütteln in alle Richtungen.(ca. 10 Sekunden)

3. Schultern heben und fallen lassen

Arme und Hände bleiben locker hängen, Ausatmen beim entspannen und die Entspannung mehrere Sekunden nachspüren. (8 bis 16 Wiederholungen)

4. Kopfschwenken

Vom nach links schauen über unten nach rechts schauen (und zurück) (8 bis 16 Wiederholungen)

Schwing-Übungen

Schwingübungen zur Schmierung der Gelenke immer am Ender aller andren Übungen!

1. Armschwingen

- Vorwärts und Rückwärts, gleicharmig und gegengleich (jeweils 8 bis 16 Wiederholungen)
- Seitlich vor dem Bauch, links - rechts, gleicharmig (jeweils 8 bis 16 Wiederholungen)

2. Beinschwingen

Im Einbeinstand, unter leicht gebeugtem Knie des Standbeins, das andere Bein lockerer vor- und rückwärts schwingen, Beinwechsel nach 8 bis 16 Wiederholungen

