

# Karriereplanung für Bogenschützen BSC Heidelberg

## Verbands- und Wettkampfstrukturen

### Verbandslandschaft

BSC Heidelberg	Vereinsmeisterschaft Halle, WA, Feld (VM)
Sportschützenkreis 5 Heidelberg (SKR 5)	Kreismeisterschaft Halle, WA, Feld (KM)
Badischer Sportschützenverband (BSV)	Landesmeisterschaft Halle, WA, Feld (LM)
Deutscher Schützenbund (DSB)	Deutsche Meisterschaft Halle, WA, Feld (DM)
World Archery (WA) ehemals FITA (Weltverband)	EM und WM Halle, WA, Feld Olympia WA
BSC Heidelberg	Vereinsmeisterschaft Halle, WA, Feld, (VM)
Bogensportverband Baden-Württemberg (BVBW)	Bezirksmeisterschaft Halle, WA, (BzM)
Bogensportverband Baden-Württemberg (BVBW)	Landesmeisterschaft Halle, WA, Feld, 3D (VM)
Deutscher Bogensportverband (DBSV)	Deutsche Meisterschaft Halle, WA, Feld, 3D (VM)
Deutscher Feldbogensport Verband (DFBV)	Bowhunter- und Feldbogenliga
Europäischer Verband Feldbogen	
Weltverband Feldbogen	

### Bogen-Klassen

Compound	Halle, WA, Feld	DSB & DBSV
Recurve	Halle, WA, Feld	DSB & DBSV
Blankbogen	Halle, WA, Feld	DSB & DBSV
Langbogen	Halle, WA, Feld	DSB & DBSV
Jagdbogen	Halle, WA, Feld	Nur DBSV
Primitivbogen	Halle, WA, Feld	Nur DBSV

### Wettkämpfe

Offizielle Wettkämpfe DSB	VM, KM LM, DM	Meldung über Verein zu VM und KM. Qualifikation über Ringzahlen
Dies gilt für Einzelschützen und für Mannschaften.		
Offizielle Wettkämpfe DBSV	VM, BzM LM, DM	Meldung über Verein zu VM und BzM. Qualifikation über Ringzahlen
Dies gilt für Einzelschützen und für Mannschaften.		

### Mannschaftswettkämpfe:

Hallenliga DSB von Landesliga bis Bundesliga  
Sommerliga BSV  
DBSV Bundesliga Halle und WA

### Turniere

Dazu jede Menge Turniere von Vereinen, zu denen man sich selbständig anmelden kann. Immer unter BSC Heidelberg anmelden wegen Versicherungsschutz und den Sportleiter BSC HD informieren.

## **Wettkampfartern**

### **DSB:**

Bogenarten: CP, RC, BB, LB

Halle: 18m Entfernung. Auflage nach Bogenart und Altersklasse (60er, 40er, 40er Ampelspot)  
2 x 30 Pfeile (3er Passe)

WA: 70m Entfernung bei Recurve und Compound (122er Auflage), 2 x 36 Pfeile (6er Passe)  
40m Blank- und Langbogen (80er Auflage), 2 x 36 Pfeile (6er Passe)

Feld: Runde 1: 12 Ziele auf unbekannte Entfernungen von 5-60m je nach Bogenart und Altersklasse.  
Runde 2: Die gleichen 12 Ziele auf bekannte Entfernung.

Je Ziel 3 Pfeile je Schütze. Feldaufgaben nur mit 6 Ringen von 40er Spot, 40er, 60er, 80er.

### **DBSV:**

Bogenarten: CP, RC, BB, LB, JB, PB

Halle: 18m Entfernung. Auflage nach Bogenart und Altersklasse (60er, 40er, 40er/60er  
Ampelspot)

Große FITA: 4 Entfernungen je nach Bogenart und Altersklasse  
90-70-50-30m CP & RC bzw. 50-40-30-20m BB, LB, JB, PB

Unterschiedliche Auflagengrößen je nach Bogenart und Altersklasse

Feld: Runde 1: 12 Ziele auf unbekannte Entfernungen von 5-60m je nach Bogenart und  
Altersklasse. Runde 2: Die gleichen 12 Ziele auf bekannte Entfernung.

Je Ziel 3 Pfeile je Schütze.

3D ähnlich wie Feld, aber unterschiedliche Wertungen je nach Pfeil.

Bogenlaufen

---

## **Trainingslehre**

### **Zielstellung**

Was bedeutet mir Bogenschießen?

Wie viel Zeit möchte ich damit verbringen?

Will ich Wettkämpfe bestreiten, wenn ja welche?

Welche Art des Bogenschießens möchte ich schwerpunktmäßig betreiben?

### **Erwartungshaltung**

Bogenschießen ist eine komplexe Sportart, deren Erlernen und Beherrschen vor Allem Geduld und Beharrlichkeit erfordert.

### **Einsatz und Ertrag**

Die Zielstellung bedingt den Aufwand. Wer nur einmal die Woche zum Training kommt, keine Wettkämpfe betreibt, der wird nur sehr, sehr langsam vorwärtskommen.

Das ist nicht schlimm, muss aber bewusst sein.

### **Trainingshäufigkeit**

Zweimal regelmäßig die Woche Bogenschießen übers ganze Jahr hinweg und das dann über mehrere Jahre hat einen Trainingseffekt. Aber auch hier ist der Fortschritt nicht sprunghaft.

Je öfter trainiert wird, desto größer der Effekt. D.h. je mehr Stunden Training je Woche, desto größer die Entwicklung. Aber: 1 x 6 Stunden bringt viel weniger als 6 x 1 Stunde; d.h. lieber öfter trainieren und dafür kürzer, als weniger und lange. Die komplexen Abläufe sind im ermüdeten Zustand nicht effektiv zu trainieren am Anfang. Erst wenn die Technik beherrscht wird, ist es wichtig, auch den Punkt der Ermüdung - mental und körperlich - weiter hinaus zu schieben.

## **Erhöhung Zuggewicht**

Bis der Schütze sein endgültiges Auszugsgewicht erreicht, vergehen mehrere Jahre. Sinnvoll ist es daher, bis dahin immer nur Wurfarme zu leihen. Eine Erhöhung des Zuggewichts sollte langsam und in kleinen Schritten erfolgen, 2 lbs sind okay. Mehr können dann zu Problemen mit den Muskeln und Gelenken führen. Auch mit dem Tiller des Bogens kann gearbeitet werden.

Wer den Bogensport für sich endgültig entdeckt hat, kann aber schon früher ein gutes Mittelteil kaufen, das hält ja meist ein Leben lang.

## **Ehrliches Umgehen mit mir selbst**

Wenn ich unzufrieden bin mit meiner Leistung, meinen Ergebnissen oder meinem Fortschritt, dann muss ich ganz ehrlich mit mir selbst analysieren, ob meine Zielstellung und mein Einsatz (= Trainingshäufigkeit, Motivation) deckungsgleich waren/sind.

Nach der Analyse erfolgen dann die Maßnahmen: Entweder wieder mehr trainieren oder weniger erwarten.

Der Prozess hört beim Bogenschießen nie auf!

## **Leistungsentwicklung**

Die Entwicklung verläuft zumeist in Wellen. Gute und schlechtere Phasen wechseln sich ab. Das ist ganz normal. Wichtig ist, dass insgesamt die Entwicklung stetig voran geht. Dran bleiben und geduldig weiter trainieren. Rückschritte erwarten, dann sind sie nicht mehr so schlimm.

Wenn bestimmte Knotenpunkte nicht klappen, Beratung von außen holen (Mentor, Trainer).

Meist entwickelt man sich auf ein neues Niveau, ohne es richtig zu merken.

Wettkämpfe bzw. Leistungsüberprüfungen helfen dabei sich weiter zu entwickeln. Das Ergebnis auf dem Schießzettel lügt nicht und zeigt uns deutlich, wo wir stehen.

Wichtig ist deinen individuellen Weg zu finden.

## **Training**

Wer im Training immer nur schießt, wird sich eher langsamer entwickeln als derjenige, der sich unterschiedliche Trainingsformen ausdenkt, abguckt, anliest.

Dabei geht es auch um den Spaß am Training. Die Gesamtzahl der Pfeile ist natürlich wichtig, aber nur monoton abarbeiten wird auf Dauer auch nicht funktionieren bzw. setzt eine extrem hohe Eigenmotivation voraus.

Kleine Spaß-Wettkämpfe, Blind-Schießen, Entfernungen variieren, neue Reize setzen (z.B. Visier weg und Blankschießen) sind wichtig.

## **Trainer, Mentor**

Autodidaktisch vorzugehen ist eine Methode. Hilfe von außen ist aber unerlässlich. Dies kann durch Trainer, Mentoren, Videos und Bücher erfolgen.

Achtung: Bogenschießen ist sehr individuell aufgrund der unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen. Was beim einen passt, kann für den anderen komplett falsch sein!

## **Wettkämpfe**

Sie sind das Salz in der Suppe. Sie bringen immer neue Motivation - auch bei Misserfolgen - und holen das Beste aus uns heraus. Vor allem Wettkämpfe außerhalb des eigenen Vereins öffnen den Blick für andere Plätze und andere Gegebenheiten.

***Formuliere dein Ziel, organisiere deinen Aufwand, geh deinen Weg und freu dich über dein Ergebnis.***

*gez. Holger Schell, BSC Heidelberg*