

# Rahmentrainingsplan Bogen

TSV Schlangenbad-Georgenborn



Stand: 2026

## Ziel

Ziel dieser Rahmentrainingsplanung ist die Schaffung einer gemeinsamen Grundlage für die erweiterte Traininnsarbeit im Verein und Vorbereitung auf Bezirksebene und die Legung fester Grundlagen in der Aus- und Weiterbildung der Schützen in Theorie und Praxis. Durch nachvollziehbare und einheitliche Meilensteile soll eine gemeinsame Zielvorstellung von Trainer und Schütze entwickelt werden, auf die langfristig hingearbeitet werden kann. Die hier genannten Zeit und Leistungswerte sind dabei exemplarisch zu betrachten und können, sollen und müssen je nach Anspruch, Alter und Entwicklung des jeweiligen Schützen angepasst werden.

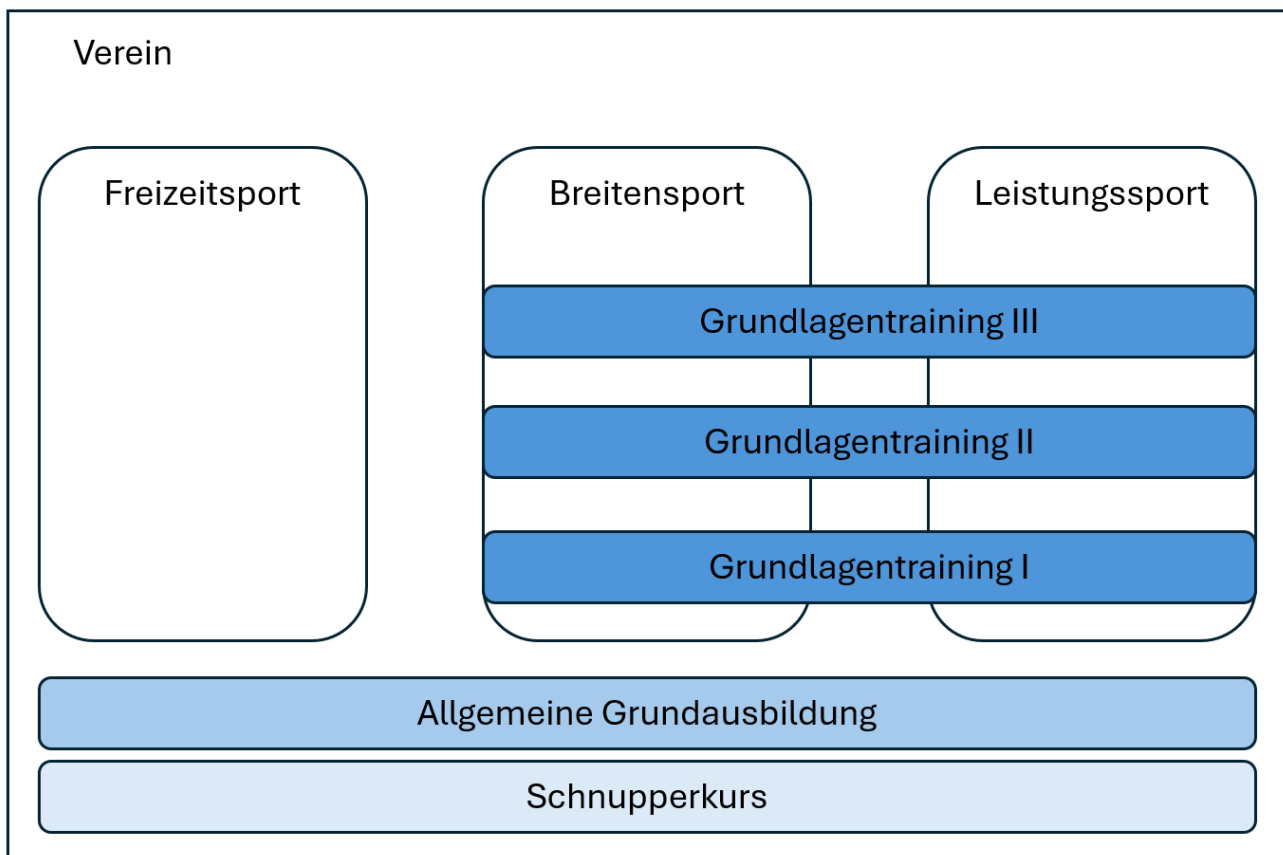
## Alters- und Entwicklungsstufen

Schießzeit	Ausbildungsstufe	Anmerkungen
	Schnupperkurs	2 Tage Schnupperkurs
1. Monat	Einführung in den Bogensport	Einführung nach Teillehrmethode
2. – 12. Monat	Allgemeine Grundausbildung (AGA)	Heranführung an Technikelemente des Technikleitbilds
13. – 20. Monat	Grundlagentraining I – Stand (GLT I)	Detailarbeit im Bereich Stand, Ausbau der Kenntnisse in den anderen Elementen
21. – 28. Monat	Grundlagentraining II – Haltung (GLT II)	Detailarbeit im Bereich Haltung, Konsolidierung von Stand, Ausbau der Kenntnisse in den anderen Elementen
29. – 36. Monat	Grundlagentraining III – Vorarbeit (GLT III)	Detailarbeit im Bereich Zughand, Bogenhand, Bogenschulter, Bogenarmdrehung, Konsolidierung von Stand und Haltung, Ausbau der Kenntnisse in den anderen Elementen
Ab 36. Monat	Detailarbeiten (z.B. in Kaderebenen), selbständige Weiterführung der Ausbildung durch den Trainer und Konsolidierung des Gelernten	

## Vereinsstruktur

Die Schützen eines Vereines unterscheiden sich in ihren Zielen und Ambitionen für den Sport. Zum einen gibt es die puren Freizeitsportler, die mehr oder minder regelmäßig in der Freizeit den Sport zum Spaß ausführen. Die Breitensportler nehmen aktiv an den Meisterschaften teil, während die Leistungssportler mit dem Ziel der Spitzenleistung trainieren. Trotz der späteren Unterscheidung sollte die Allgemeine Grundausbildung für alle Schützen einheitlich sein.

Die Trainingsgestaltung unterscheidet sich nach den Zielen und das Training sollte für die unterschiedlichen Gruppen entsprechend angepasst sein.



## Bezirksstruktur

Die Bezirks-Fördergruppen übernehmen die Vereinschützen ab ca. der zweiten Hälfte der Allgemeinen Grundausbildung und unterstützen die Ausbildung in den Vereinen bis inklusive der GLT I. GLT II und GLT III finden typischerweise im Bezirkskader statt.

Für Erwachsene gibt es derzeit keine Förderung auf Gau- und Bezirksebene. Dort muss der Verein für die entsprechende Förderung sorgen.

Für Jugendliche ist eine Förderung erst im Aufbau.

## Wettkampf und Vergleich

Vergleiche und Wettkämpfe sollen frühestens zur Hälfte der Allgemeinen Grundausbildung, spätestens aber mit dem Grundlagentraining I beginnen. Hierfür muss der Schütze jedoch entsprechend vorbereitet sein. In der Vereins-Ausbildung sind Vergleiche und Wettkämpfe „aus dem Training heraus“ zu schießen, also ohne entsprechende spezifische Vorbereitung. In GLT II und GLT III übernimmt der Bezirkskader ggf. eine spezifische Vorbereitung der Schützen auf Zielwettkämpfe.

## Einsatz von Auflage, Radius, Streifen und Spielen

### AGA

Hauptsächlich ohne Auflage auf kurze Entfernung. Zum Test ohne Auflage auf weite Entfernung. Zielen auf Radius entsprechend des Alters, Maximalanteil 20%. Spiele je nach Alter aber mindestens 30%.

### **GLT I**

Zur Hälfte ohne Auflage auf kurze Entfernung. Zu ein Drittel auf Radius, Streifen oder Auflage auf weite Entfernung. Selten ein Wettkampfnahes Spiel oder einen Wettkampf. Spiele je nach Alter aber mindestens 20%.

### **GLT II**

Zu ein Drittel ohne Auflage auf kurze Entfernung. Zur Hälfte auf Radius, Streifen oder Auflage auf weite Entfernung. Selten ein Wettkampfnahes Spiel oder einen Wettkampf. Spiele je nach Alter aber mindestens 20%.

### **GLT III**

Zu ein Drittel ohne Auflage auf kurze Entfernung. Zur Hälfte auf Radius, Streifen oder Auflage auf weite Entfernung. Häufig ein Wettkampfnahes Spiel oder einen Wettkampf. Spiele je nach Alter aber mindestens 20%.

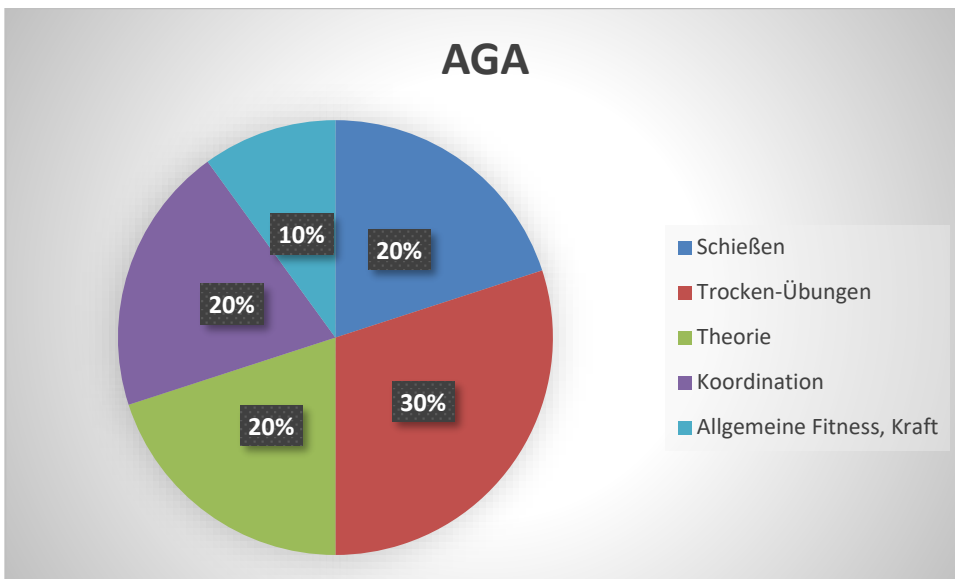
## **Leistungsfaktoren im Bogensport**

Jeder Trainingsabschnitt stellt individuelle Anforderungen an die Leistungsfaktoren im Bogensport, die sich in die Teilbereiche Kondition, Technik, Koordination, Taktik und Psyche gliedern. Aus diesen Leistungsfaktoren sind für diesen Rahmenplan aus rein pragmatischen Gründen im Wesentlichen die Kraft zum Ziehen des Bogens, die Koordination von Hand und Auge, die Konzentrationsfähigkeit in Training und Wettkampf, die erlernte Technik und die Kondition relevant. Hinzu kommen Anforderungen im Bereich der theoretischen Ausbildung sowie die Materialkenntnis.

## **Trainingsaufbau**

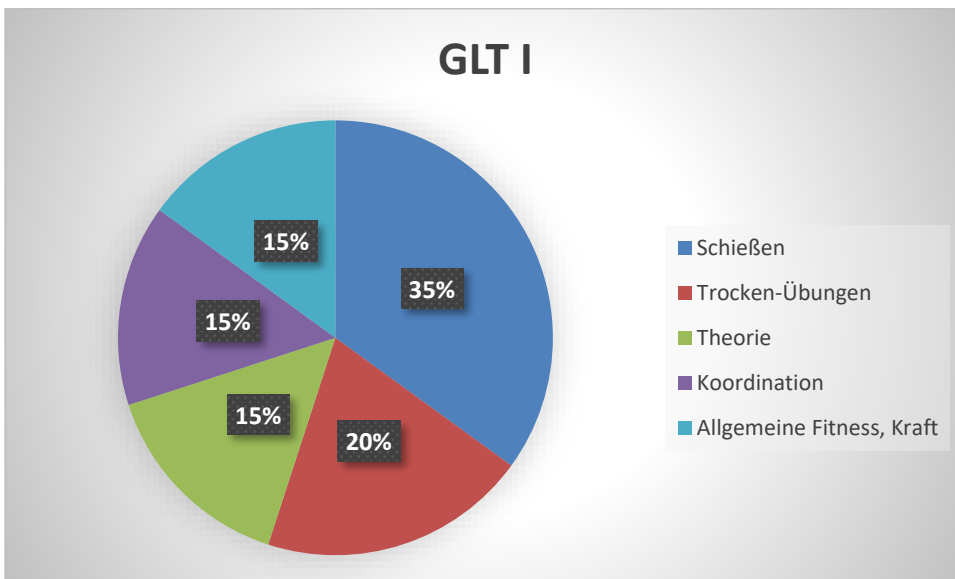
Die Struktur der Trainingseinheiten sollte je nach Schieß Erfahrung unterschiedlich sein. Während unerfahrene Bogenschützen zuerst die körperlichen und technischen Grundvoraussetzungen schaffen müssen, soll mit steigender Erfahrung zunehmend auch das Sportgerät zum Einsatz kommen. Eine grundlegende Vorbereitung der Schützen auf ihr Sportgerät liegt dabei im Interesse des Trainers und des Schützen und darf nicht vernachlässigt werden.

### **AGA**



Die Trainingsbelastung sollte sich dabei zu Beginn der AGA auf 30-50 Pfeile und ein Training die Woche belaufen und im weiteren Verlauf zum Ende hin auf 60-80 Pfeile pro Trainingseinheit und 1-2 Trainingseinheiten pro Woche gesteigert werden.

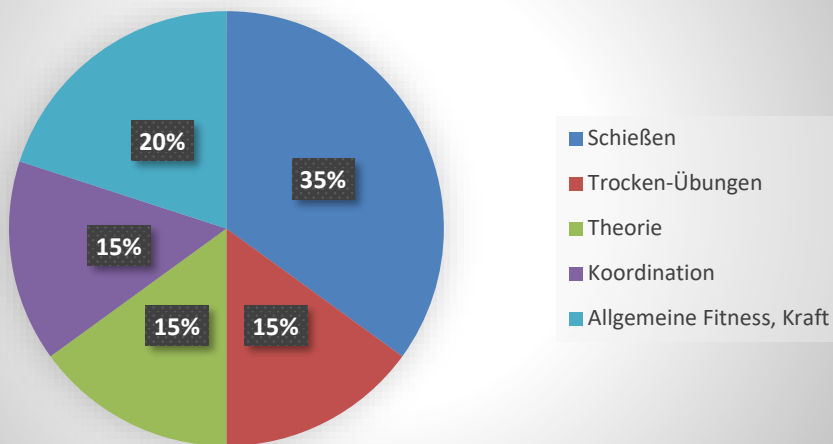
#### GLT I



Die Trainingsbelastung sollte sich dabei auf ca. 80-110 Pfeile pro Trainingseinheit und 2 Trainingseinheiten pro Woche belaufen.

#### GLT II

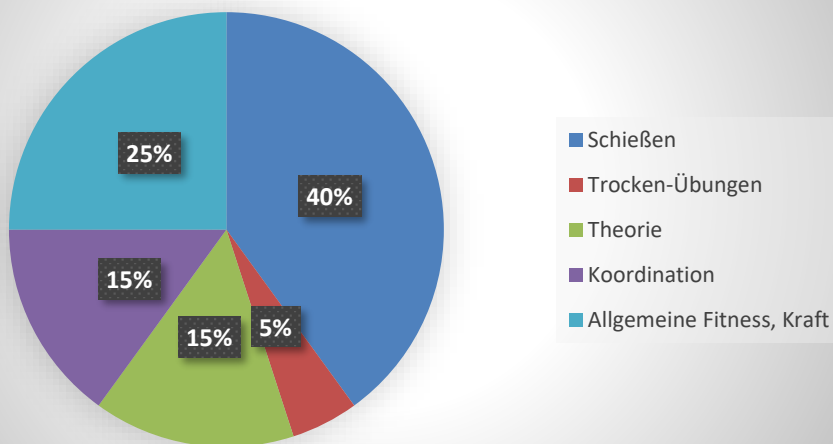
## GLT II



Die Trainingsbelastung sollte sich dabei auf ca. 100-150 Pfeile pro Trainingseinheit und 2-3 Trainingseinheiten pro Woche belaufen.

## GLT III

### GLT III



Die Trainingsbelastung sollte sich dabei auf ca. 150-200 Pfeile pro Trainingseinheit und 2-3 Trainingseinheiten pro Woche belaufen.

# Anforderungen

Die in den nachfolgenden Tabellen aufgeführten Werte sind Zielwerte, die in der entsprechenden Ausbildungsetappe erreicht werden sollen. Hierfür muss jeweils in der Etappe vorher der Grundstein gelegt werden. Es soll also durchaus bereits in der AGA ein entsprechender Fitness-Anteil enthalten sein.

## Kraft / allgemeine Fitness

### Unterarmstütz

Ausbildungsstand	Ausführung	Zielzeit
GLT I	Unterarmstütz am Boden, gerader Rücken	30 Sekunden
GLT II	Unterarmstütz am Boden, gerader Rücken	1:30 Minuten
GLT III	Unterarmstütz auf Pezzi-Ball	2 Minuten

### Knieanziehen mit Pezzi-Ball

Ausbildungsstand	Ausführung	Wiederholungen
GLT I	Im Stütz, beide Beine	5
GLT II	Im Stütz, jeweils ein Bein	10
GLT III	Im Stütz, jeweils ein Bein	30

### Liegestütz

Ausbildungsstand	Ausführung	Wiederholungen
GLT I	Im Stütz halten	30 Sekunden
GLT II	Liegestütz	10
GLT III	Liegestütz	25

### Pull-Ups

Ausbildungsstand	Ausführung	Wiederholungen
GLT I	Mit Beinen im rechten Winkel	5
GLT II	Mit ausgestreckten Beinen	5
GLT III	Mit ausgestreckten Beinen	15

## Koordination

### Wackelbrett

Ausbildungsstand	Ausführung	Zielzeit
GLT I	Mit beiden Beinen, ohne Bodenkontakt	1 Minute
GLT II	Mit beiden Beinen und geschlossenen Augen, ohne Bodenkontakt	1 Minute
GLT III	Mit einem Bein, ohne Bodenkontakt	1 Minute

## Balance Balken

Ausbildungsstand	Ausführung	Vorgabe
GLT I	Balancieren mit offenen Augen, ein Fuß vor den anderen	4 Meter
GLT II	Balancieren mit geschlossenen Augen, ein Fuß vor den anderen	4 Meter
GLT III	Vorwärts mit geschlossenen Augen, Rückwärts mit geschlossenen Augen	Jeweils 2 Meter

## Koordination und Konzentration

### Bälle werfen / Jonglieren

Ausbildungsstand	Ausführung	Wiederholungen
GLT I	Gleichmäßiges Werfen von Bällen Linkshändig und Rechtshändig	10
GLT II	Jonglieren mit 2 Bällen	10
GLT III	Jonglieren mit mehr als 2 Bällen	10

## Technik

### Stand

6 Punkte eines korrekten Stands:

- Fußplatzierung (Schulterbreit, Parallel), Einheitlichkeit durch Klebeband
- Aufrichten
- Becken Kippen
- Bauch anspannen
- Brustbein Runter
- Schwerpunktkorrektur

### Haltung

Gerades T, aufrechte Haltung, insbesondere:

- Festes und stehendes Becken
- Vermeidung von Hohlkreuz
- Gerader Oberkörper ohne Tendenz von der Scheibe weg
- Tiefe Schultern, weg von den Ohren
- Sehne geht zum Kopf
- Kopfbewegung bleibt über den Schussablauf gleichmäßig
- Vermeidung von unnötiger Spannung (Nacken, Gesicht, ...)
- Reflexfreiheit

## Zughand

- Sehne im ersten Fingerglied
- Weitgehend lockeres Zughandgelenk
- Weitgehend lockerer Zughandrücken
- Senkrechter Handrücken der Zughand
- Sehnenkontakt mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger

## Bogenhand

- Tiefer Druckpunkt
- Entspannte Finger
- Daumen zeigt ins Gold
- Bogen fällt aus der Hand beim Schießen

## Bogenschulter

- Tiefe Bogenschulter
- Spannung auf Schulterrückseite (Langer Tricepsstrang) und in der Brustmuskulatur
- Korrekte Positionierung des Schultergürtels
- Spannung/Druck Richtung Scheibe

## Bogenarmdrehung

- Stabile Haltung über den Schussverlauf

## Theorie

- Technikleitbild (Positions-Phasen-Modell) – Stetige, ständige Wiederholung
- Wettkampfvorbereitung, Wettkampfablauf – v.a. Ende AGA und GLT I
- Kraftlinien – v.a. Ende GLT II und GLT III
- Trainingsgestaltung (ohne Auflage, Blind, Auflage, Zielpunkt, Radius, Streifen)

## Material

In der folgenden Tabelle wird ein Überblick gegeben zu welchem Zeitpunkt der Schütze / die Schützin über geeignetes Material verfügen sollte um den Sport ausüben zu können

<b>Wann</b>	<b>Was</b>
AGA	Leihbogen (vom Verein oder individuell)
GLT I	Eigener Bogen (oder ein individuell zusammengestellter Leihbogen) Bogenkoffer (eventuell als Teil der Mietung) Klicker Fingertab Armschutz Köcher Pfeile Schießbuch
GLT II	Eigener Bogen oder zumindest eine eigene Grundausstattung Eigener Bogenkoffer (oder Rucksack oder etwas vergleichbares)

	Terraband Pezzi Ball Laufschuhe Checker
GLT III	Eigener Bogen – dem Leistungsvermögen angemessen Grundausrüstung Werkzeug zum messen und einstellen Eventuell Ersatzteile (Spitzen, Federn, Nocken, Sehne, Fingertab, Armschutz)

## Sonstige Fähigkeiten

Neben der Ausstattung sind auch gewissen Anforderungen an die Fähigkeiten eines Schützen / einer Schützin notwendig. Einige sind in der folgenden Tabelle aufgeführt

Wann	Was
AGA	Keine besonderen Fähigkeiten notwendig
GLT I	Bogen selbst zusammenbauen Sehne auf- und abspannen
GLT II	Pfeile befiedern Wartung des Bogens
GLT III	Klicker selbst einstellen Bogentuning inkl. Rohschaft- und Bergertest