

# Rahmentrainingsplan Verein Bezirk Oberfranken

---

## Ziel

Ziel dieser Rahmentrainingsplanung ist die Schaffung einer gemeinsamen Grundlage für die erweiterte Kaderarbeit auf Gau- und 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
1. Monat	Einführung in den Bogensport	Einführung nach Teilehrmethode
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.

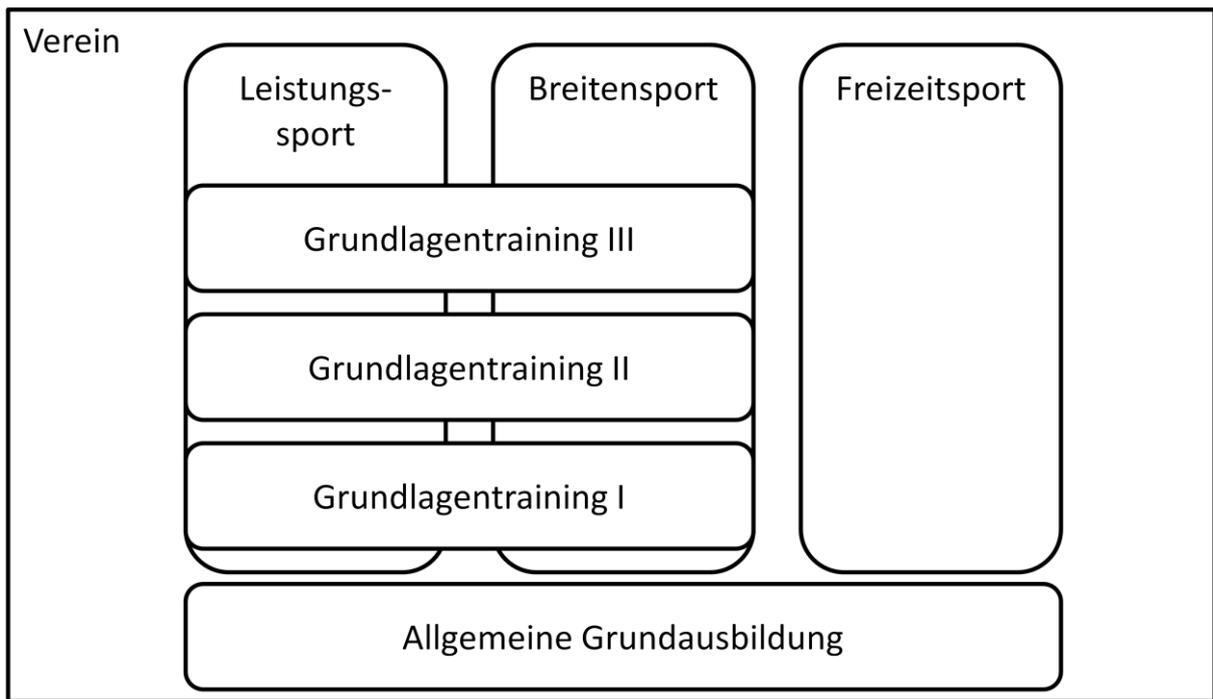


Abbildung 1: Vereinsstruktur

## Gau- und Bezirksstruktur

Die Gau-Fördergruppen übernehmen die Vereinsschützen 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.



Abbildung 2: Gau- und Bezirksstruktur

## 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- und Gau-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

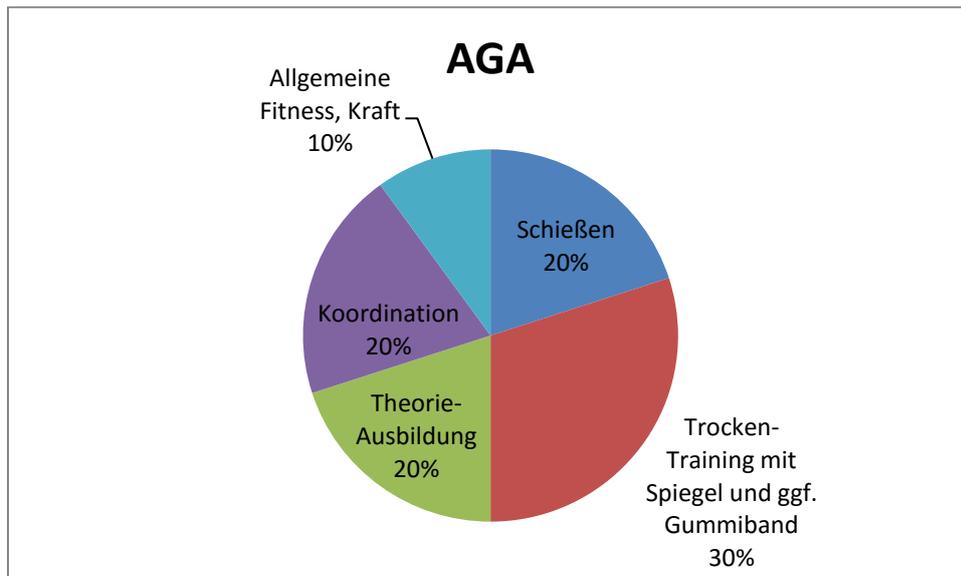


Abbildung 3: Anteile der Trainingsgestaltung in der AGA

Die Trainingsbelastung sollte sich dabei im ersten Halbjahr der AGA auf 30-50 Pfeile und ein Training die Woche belaufen. Im zweiten Halbjahr der AGA auf 60-80 Pfeile pro Trainingseinheit und 1-2 Trainingseinheiten pro Woche.

## GLT I

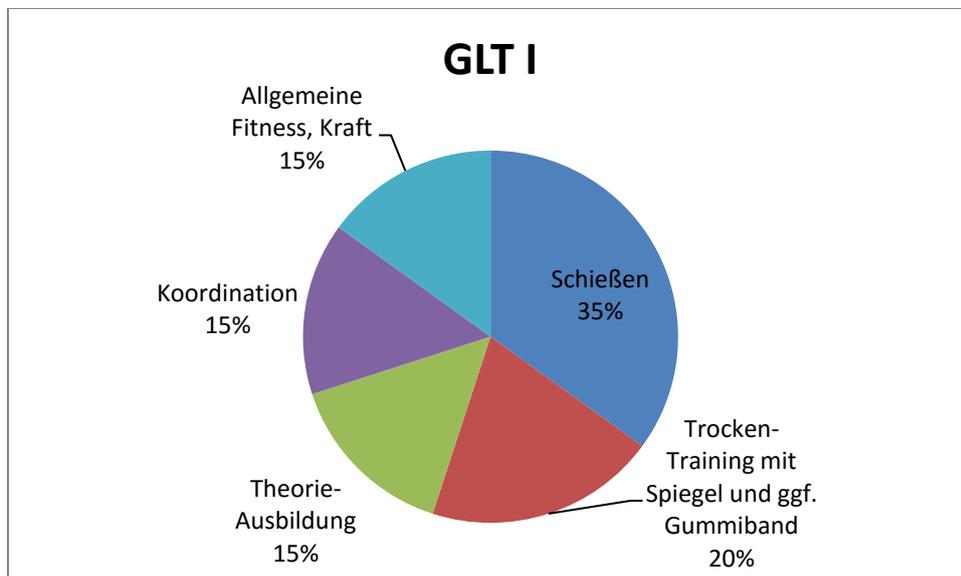


Abbildung 4: Anteile der Trainingsgestaltung im GLT I

Die Trainingsbelastung sollte sich dabei auf ca. 80-110 Pfeile pro Trainingseinheit und 2-3 Trainingseinheiten pro Woche belaufen.

## GLT II

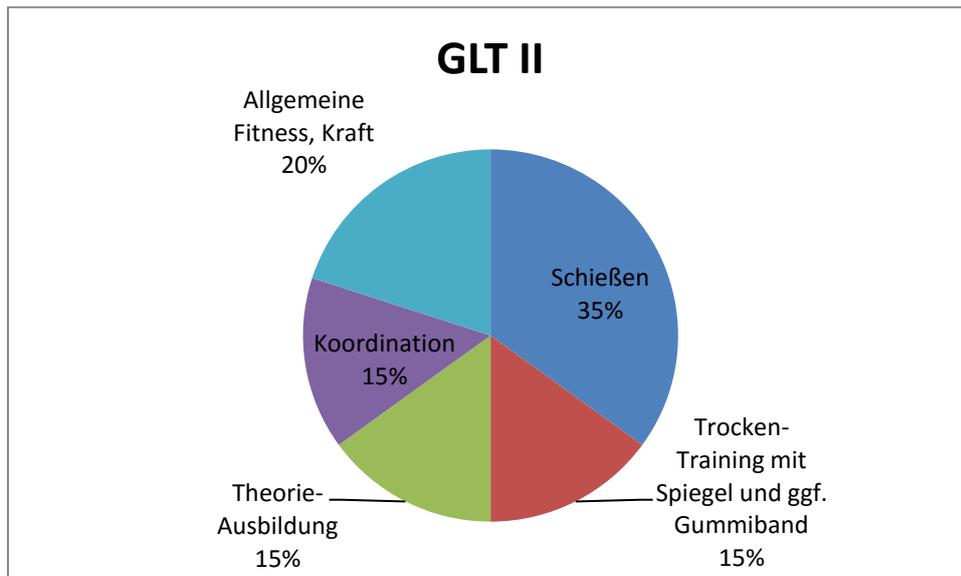


Abbildung 5: Anteile der Trainingsgestaltung im GLT II

Die Trainingsbelastung sollte sich dabei auf ca. 80-110 Pfeile pro Trainingseinheit und 2-3 Trainingseinheiten pro Woche belaufen.

## GLT III

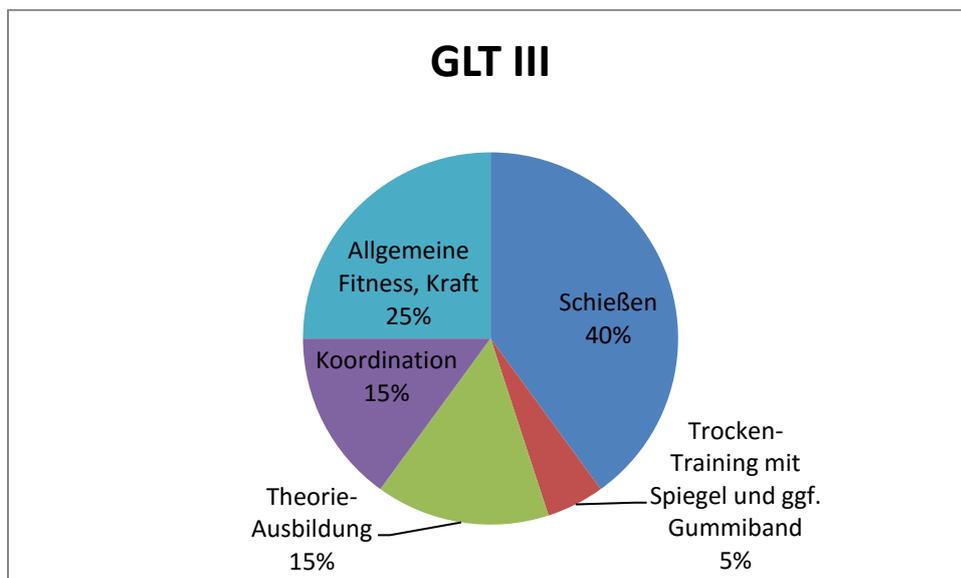


Abbildung 6: Anteile der Trainingsgestaltung im GLT III

Die Trainingsbelastung sollte sich dabei auf ca. 100-140 Pfeile pro Trainingseinheit und 2-4 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

### 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

### Handstand

Ausbildungsstand	Ausführung	Zielzeit
GLT I	-	-
GLT II	An Wand mit seitlicher Stütze durch Helfer	30 Sekunden
GLT III	Selbstständig an Wand	30 Sekunden

### Purzelbaum

Ausbildungsstand	Ausführung	Wiederholungen
GLT I	Vorwärts geradeaus	10
GLT II	Vorwärts geradeaus mit anschl. Strecksprung	10
GLT III	Rückwärts geradeaus mit anschl. Strecksprung	10

### Knienziehen 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

### Standkreisel

Ausbildungsstand	Ausführung	Wiederholungen
GLT I	Mit beiden Beinen, ohne Bodenkontakt	1 Minute
GLT II	Mit beiden Beinen und geschlossenen Augen, ohne Bodenkontakt	2 Minuten

GLT III	Einbeinig auf Airex-Kissen mit geschlossenen Augen	2 Minuten
---------	--	-----------

### Balance-Balken/Slackline

Ausbildungsstand	Ausführung	Wiederholungen
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 2 Meter, Rückwärts mit geschlossenen Augen 2 Meter	4 Meter

### Koordination & Konzentration

#### Rubik's Cube

Ausbildungsstand	Ausführung	Zeit
GLT I	Lösen von Mustern in vorgegebenen Zeiten	
GLT II	Lösen des Würfels ohne Anleitung	< 10 Minuten
GLT III	Lösen des Würfels ohne Anleitung	< 3 Minuten

#### Jonglieren

Ausbildungsstand	Ausführung	Wiederholungen
GLT I	Gleichmäßiges Werfen von Bällen Linkshändig und Rechtshändig	10
GLT II	Jonglieren mit zwei Bällen	10
GLT III	Jonglieren mit drei Bällen	10

### Konzentration

#### Sudoku

Ausbildungsstand	Ausführung	Zeit
GLT I	Einfache Sudokus	
GLT II	Mittlere Sudokus	
GLT III	Schwere Sudokus	

### Technik

#### Stand

6 Punkte eines korrekten Stands:

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

## 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 Zugandrücken
- 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 (Elemente + 3 Schussphasen) – 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

Wann	Was
AGA	Nichts
GLT I	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eigener Bogen</li><li>- Klicker</li><li>- Ankertab</li></ul>
GLT II	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pezzi-Ball</li><li>- Laufschuhe</li></ul>

GLT III	
---------	--

### Sonstige Fähigkeiten

Wann	Was
AGA	Nichts
GLT I	- Bogen selbst zusammenbauen
GLT II	- Pfeile befiedern - Wartung des Bogens
GLT III	- Klicker selbst stellen - Bogentuning inkl. Rohschaft und Bergertest