

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG

VORWÖRTER

1 EINLEITUNG

1.1	Ziel, Zweck und Einzigartigkeit des Buches	14
1.2	Allgemeine Motivation und Zielsetzung für den Bogensport	16
1.3	Die leistungsentscheidenden Faktoren im Bogensport	18
1.4	Die Rolle als (Self-)Coach	22
1.5	Sicherheit und Umgangsformen	32

2 TECHNIK

2.1	Grundlegende Kriterien einer guten Technik	44
2.2	Schussablauf	47
2.3	Technikelemente des Schussablaufes inkl. Atmung, Rhythmus und Timing	50
2.4	Zieltechniken	94
2.5	Schusstechnik für Compound	102

3 TRAININGSLEHRE

3.1	Lernen und Training	106
3.2	Techniktraining	110
	Grundlagen	110
	Der Erste Kontakt - Anfängertraining	112
	Übungen zum Erlernen, Festigen und Umlernen der Schusstechnik	134
	Schussimulationsübungen	182
	Technikanalyse	188
	Was tun, wenn...? (inklusive Trefferbildanalyse)	195
	Technik-Lern/Lehrprogramm zum Erlernen der Schießtechnik	210
	Kontrastreiches Training im Bogensport	215
3.3	Leistungskontrolle	218
3.4	Trainingsplanung	226
3.5	Aufwärmen/Abwärmen	240
3.6	Konditions- und Koordinationstraining	249
3.7	Mentaltraining	271
	Grundlagen	271
	Training der mentalen, leistungsentscheidenden Faktoren	275
	Mentale Leistungsdiagnostik	321
	Mental fit für und im Wettkampf	325
	Mentales Techniktraining	333
	Mentaltraining des Alltags-Ich	340
	Krisenmanagement (inklusive Targetpanik)	342
	Qualifizierte Unterstützung für das Mentaltraining	349
3.8	3D- und Feldschießen (inklusive disziplinspezifischem Training)	350
3.9	Trainingsgemeinschaften	376

3.10	Trainingslager	377
3.11	Trainingsunterbrechung	384
3.12	Trainieren junger Bogenschützen	388
3.13	Bogensportspiele	396
3.14	Training blinder und visuell stark eingeschränkter Bogenschützen	418
3.15	Bogensport für Schützen mit körperlichen Beeinträchtigungen	425

4 WETTKAMPFKUNDE

4.1	Grundlegende Betrachtungsweisen	428
4.2	Wettkampfablauf	430
4.3	Wettkampfvorbereitung	432
4.4	Wettkampfnachbereitung	440
4.5	Wettkampftraining	444
4.6	Taktik	460
4.7	Wettkampf-Coaching	474
4.8	Ernährung im Bogensport	478
4.9	Doping	485

5 AUSRÜSTUNG

5.1	Die Rolle der Ausrüstung	488
5.2	Welche Ausrüstung für wen?	489
5.3	Ausrüstungsanschaffung	491
5.4	Überblick und Set-Up der Bogensportausrüstung	492
5.5	Grob- und Feintuning	514
5.6	Ausrüstungspflege	522
5.7	Ausrüstung selbst herstellen	524

6 ANHANG

6.1	Geschichte des Bogensports	536
6.2	Zusätze zu den Kapiteln	542
6.3	Fachausdrücke/ Glossar	551
6.4	Fachliteratur	558
6.5	Über die Autorin	560