



**Bogensportverband Baden-Württemberg e.V.**

🏹 BVBW Jugend Sondertraining 02. März 2019 🏹

Insgesamt 22 Schützen der unterschiedlichsten Vereine meldeten sich zum Sondertraining des BVBW an. So ließ sich z.B. auch Marcia Bingemer mit einer Fahrstrecke von etwa 500km, nicht davon abhalten der Einladung des BVBW zu folgen. Belohnt wurde sie dafür, wie auch alle anderen Teilnehmer, mit einem tollen Programm.

Gestartet wurde nach der Begrüßung und einem kleinen Snack mit einer Konzentrationsübung. Hier zeigte sich schnell wer in der Lage ist sich auf den Punkt zu fokussieren und zu konzentrieren.



Weiter ging es mit ausführlichem Aufwärmen





**Bogensportverband Baden-Württemberg e.V.**

und einer Leistungskontrolle.



Dabei schoss jeder Schütze 30 Wertungspfeile auf eine der Bogen- und Altersklasse entsprechende Auflage. Währenddessen hatte das Trainer-/Betreuer Team bestehend aus Stephan Redey, Joachim Smyrek, Susanne Hein und Norbert Schüller die Gelegenheit, jeden Schützen nach seinen Stärken und Schwächen zu beurteilen.



Diese Beurteilung diente später der individuellen Arbeit mit jedem Schützen. Davor war aber erstmal Mittagessen angesagt - und die Schützen hatten großen Hunger. Frisch gestärkt machten wir mit einem schnellen „Fang den Daumen Spiel“ weiter, auf das ein ausführliches Techniktraining folgte. Dabei wurde auf jeden Schützen einzeln und ausführlich eingegangen.

Um etwas Abwechslung zu schaffen durften die Teilnehmer nach dem Techniktraining ein Farbenspiel durchführen, welches ebenfalls als Konzentrationsübung ausgelegt war.

Währenddessen baute das Team in der Halle verschiedene Stationen auf. So z.B.

Wackelbretter zur Förderung der Körperhaltung und -spannung, einen erhöhten Stand, einen versetzten Stand zur unterschiedlichen Beinbelastung, usw.





## Bogensportverband Baden-Württemberg e.V.

Auch zwei Videoanalyse Stationen waren vorhanden, auf denen die Schützen ihren eigenen Schussablauf zeitversetzt anschauen und beurteilen konnten.

Nach über sechs Stunden ließ bei einigen bereits merklich Kraft und Konzentration nach und dennoch folgte zum Abschluss ein Fitnessstest der die letzten Reserven forderte.



Das Sondertraining war vorbei und die Feedback Runde ließ den Wunsch der Teilnehmer verlauten, ein solches Training unbedingt zu wiederholen - mit noch mehr von allem. Vor allem noch mehr Konzentrationsübungen und noch mehr Zeit für das Techniktraining.

Möglicherweise ist das im Sommer machbar 😊

Bedanken möchte ich mich bei allen Teilnehmern, dass ihr so toll mitgemacht habt. Bei den Eltern die als Taxi fungierten und beim KKS Stebbach, der ganztägig seine Halle zur Verfügung stellte. Ein ganz besonderer Dank geht an Stephan, Joachim und Susanne - ohne euch wäre all das nicht möglich!

Wir sehen uns auf der DM in Kleinleipisch und in Oberhausen, spätestens aber beim nächsten Jugendtraining des BVBW 😊👍📱

Euer Jugendvorstand, Norbert Schüller

Hier der Link zu den Bildern:

<https://www.dropbox.com/sh/dtfo9e14s7ijnti/AABM9W-6HWgDw85GjEFmrGS0a?dl=0>