



## Der koreanische Trainingsansatz

Im Rahmen eines Easton - Seminars wurde Kyung-Rae Park interviewt, der seit 6 Jahren der Chef-Coach der Südkoreaner ist. Bis 1978 gab es in Korea nur das traditionelle Bogenschießen, bei dem mit den kurzen orientalischen Reflexbogen (48 Zoll) auf 150m entfernte Ziele geschossen wird. Wie bei den Asiaten üblich wird dabei der Pfeil rechts am Bogen angelegt und mit einem Daumenring abgelassen.

Der Koreanische Bogenschützenverband hat ca 2000 Mitglieder. Er wird von der Regierung unterstützt, aber auch private Sponsoren lassen viel Geld springen. So erhalten die Bogenschützen zum Beispiel von der Hyundai Corporation jährlich 1 000.000\$ !

Es wird der Teamgedanke sehr gefördert. Von der Elementarschule bis zur Universität gib es Schulteams, es gibt aber auch viele Firmenmannschaften.

Die Koreaner trainieren sehr gründlich, wobei sie von sportwissenschaftlichen Instituten unterstützt werden. Elektromyogramme, Röntgenstudien des Bogenarms und der übrigen Anatomie sowie Ernährungsberatung gehören zum Standard der Betreuung..

Die Koreaner legen sehr viel Wert auf eine gute physische Basis. Gewicht-Training und Cross-Country machen etwa 40 % des Trainingsumfanges aus! Beim Schießtraining wird besonderes Augenmerk auf den Schießstil und das Schießen bei Wind gelegt. Dieser Teil wird mit 50% bewertet. 10% gehören dem mentalen Training. Übungen der Zen-Meditation werden benutzt, um Verkrampfung zu vermeiden und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Die Koreaner beginnen das Anfängertraining ohne Bogen! Es wird auf die Stellung der Hände und das Positionieren der Bogenschulter geachtet Einige Wochen lang wird das Spannen des Bogens ohne Gerät geübt. Mittels Gummiröhren wird die Zugmuskulatur gekräftigt

Im zweiten Schritt wird das Ziehen mit einem Bogen geübt. 15 – 18 lbs Zuggewicht, noch keine Pfeile! Dieser Abschnitt dauert 2 Monate. Es muss die volle Rückenspannung erreicht werden. Das exakte Einhängen der Finger die Spannungslosigkeit des Handrückens der Pfeilhand sind weitere wichtige Lernziele. 14 - 15 Wochen wird das Einlegen eines Pfeiles geübt. Kein Abschuss. 15-16 Wochen wird mit Pfeil und Klicker geübt. Erst danach werden die ersten Schüsse durchgeführt!

Park ist der Meinung, dass Schüler zuerst lernen muss, seinen Körper zu fühlen. Zielen und Schießen würde einen Anfänger von dieser Selbsterfahrung völlig ablenken. Frühes Beginnen vermeidet das Erlernen von Fehlern durch Eigenversuche. Zählt man obigen Zeiten zusammen, dann kommt man auf 9 Monate Training, bevor man den ersten Schuss darf. Diese typisch asiatische Einstellung zum Training ist in Europa kaum zu finden.

Quelle: Archiv Ossi Propst ([www.bsbb.at](http://www.bsbb.at) >ossi)