

Jahresbericht des Talentnests Düwelsmoor 2016

Verfasst von Kurt Eggerling und Hans-Dieter Linke

Rückblick:

2016 war ein schwieriges Jahr. Nur 2 Talentnest-Trainings wurden realisiert – am 20.02. in Adolphsdorf und am 17.04. in Tarmstedt.

Im Februar erschienen nur 7 Teilnehmer (4 Adolphsdorf, 2 Tarmstedt, Lübberstedt und Neermoor war entschuldigt).

Im April war die Beteiligung mit 12 Teilnehmern normal!

Training am 20.02.2016 in Adolphsdorf

Dieses Training fand wie üblich von 10:00 bis 16:00 Uhr statt. Als Trainer waren Kurt, Kirsten und Fredi anwesend.

Zunächst wieder der theoretische Teil von Kurt per PowerPoint-Präsentation. Die Themen waren „Konzentration im Training“, „Konzentration im Wettkampf“, „Haltung“ „Winkelzug“ und „Lade/Ankerposition“. Der gesamte Ablauf wurde am Ende demonstriert durch ein Video, in dem man Brady Ellison in Zeitlupe beobachten konnte.

Ausgangsposition Bogen anheben Ausrichten Auszug

Laden Ankern Transfer Halten Expansion Lösen Nachhalten

Beginn des Zielens Wo soll man die 3 Sekunden einsetzen?

Die Konzentrations-Spanne beim Menschen beträgt 3 Sekunden Der KSL Schießzyklus IV – Konzentration/Fokus

Ausgangsposition Bogen anheben Ausrichten Auszug

Laden Ankern Transfer Halten Expansion Lösen Nachhalten

Beginn des Zielens

Allgemeiner WettkampfFokus

Richtiger WettkampfFokus

Trainings-Fokus

Die Konzentrations-Spanne beim Menschen beträgt 3 Sekunden Der KSL Schießzyklus IV – Konzentration/Fokus

Das Aufwärmtraining machte Kirsten.

In der Bogenkunde nahm sich Fredi des Themas „Klickereinstellung“ an.

Das Praxistraining bezog sich vor allem auf die vorangegangene Theorie. Es wurde geübt, die Konzentration von 3 Sekunden auf verschiedene Bereiche des Schusszyklus' anzuwenden – immer dort, wo besonderes Training vonnöten war. In Kontrast dazu die Konzentration im Wettkampf – hier gibt es nur einen Bereich für den Einsatz der 3 Sekunden: die Expansion bis zum Lösen.

Zum Schluss wurde wieder ein Spiel geschossen, das von Kirsten durchgeführt wurde.

Training am 17.04.2016 in Tarmstedt

Dieses Training fand wie üblich von 10:00 bis 16:00 Uhr statt. Als Trainer waren Max, Fredi, Kirsten und Kurt anwesend.

Diesmal gab es keinen theoretischen Teil; Zugunsten der Praxis !

Die Aufwärmübungen wurden von Kirsten und Fredi durchgeführt.

Das praktische Training orientierte sich an individuellen Schwächen und Beobachtungen. Außerdem wurde das Anhalten nach beiden Seiten geübt. Dabei machten die Teilnehmer die Erfahrung, dass es schwieriger ist vorsätzlich eine 8 zu schießen, als vorsätzlich eine 6 – je näher am Gold, desto schwieriger ist es, nicht ins Gold abzudriften.

Zum Schluss wurde ein Spiel geschossen, das Max mitgebracht hatte und das allen viel Spaß machte.

Ausblick 2017

Die neuen Termine sind kommuniziert worden und die erforderlichen Umstrukturierungen sind erfolgt. Wir sind überzeugt, dass wir in 2017 wieder an die Erfolge der Vorjahre anknüpfen werden! Zudem werden wir mehr Werbung für unser Talentnest machen!