



ASC · BOGENSPORT
GÖTTINGEN

FACHBEREICH BOGENSPORT
TRAININGSHEFT · 2026

KRAFT · KONTROLLE · SCHUSSHALTUNG

Therabandtraining *für Bogenschützen*

Ein kompakter Leitfaden für **funktionelles Schultertraining**,
saubere Bewegungsqualität und den direkten Einsatz im Verein.

Ein Trainingsheft für die Praxis.

HERAUSGEBER

ASC Göttingen von 1846 e.V.
Fachbereich Bogensport
Göttingen · Ausgabe 2026

REDAKTION UND GESTALTUNG

Fachredaktion, sportwissenschaftliche
Prüfung, Satz und medizinische
Übungssillustrationen: redaktionelle
Neufassung für den ASC-Fachbereich
Bogensport.

AUSGANGSMATERIAL

„Therabandprogramm Bundeskader Bogen
2021“ von Oliver Haidn und Bernd Degner in
Zusammenarbeit mit evoletics.
Übungsbestand, Reihenfolge und
Originalnormen wurden als fachliche
Ausgangsreferenz verwendet; sämtliche
Abbildungen wurden für dieses Heft neu
erstellt.

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Heft vermittelt allgemeine
Trainingsinformation. Es ersetzt weder
Diagnostik noch ein individuelles
Rehabilitationsprogramm. Bei
Schmerzen wird die Übung beendet.
Beschwerden und Verletzungen
gehören in ärztliche oder
physiotherapeutische Abklärung.

RECHTE UND NACHWEISE

ASC-Logo: ASC Göttingen von 1846 e.V.
Schriften: Cormorant Garamond und Mulish,
SIL Open Font License 1.1.
Übungssillustrationen: hochauflösende
medizinische Bewegungsgrafiken im
einheitlichen Atlasstil.

Stand: 12. Juli 2026 · Format 170 × 240 mm · Für
Bildschirm und Druck gesetzt.

Gute Kraft bleibt technisch ruhig.

Therabandtraining ist für Bogenschützinnen und Bogenschützen dann besonders wertvoll, wenn der Widerstand die Schusstechnik unterstützt, statt sie zu überdecken. Entscheidend sind eine stabile Körpermitte, frei bewegliche Schulterblätter und kontrollierte Gelenkstellungen.

Dieses Heft übernimmt alle 13 Übungen des Ausgangsprogramms und ordnet sie für das Vereinstraining neu. Jede Übung zeigt Start und Ende, erklärt den Nutzen für den Schuss und nennt typische Fehler. Die Bandfarbe ist keine Leistungsstufe: Gewählt wird der Widerstand, bei dem die letzte Wiederholung ebenso sauber aussieht wie die erste.

I3

vollständig illustrierte
Übungen

I2

Wiederholungen als
Ausgangswert

2

direkt nutzbare Programme

SO LIEST DU DAS HEFT

Die Doppelseiten funktionieren von links nach rechts: erst Funktion und Bewegungsbild, dann genaue Ausführung, Fehlerkontrolle und Schussbezug. Trainerhinweise sind so formuliert, dass sie unmittelbar beim Beobachten eingesetzt werden können.

Vom Band zur Schießlinie.

01	Sicher trainieren	5	02	Band wählen und prüfen	6
03	Trainingsgrundsätze	7	04	Warm-up und Aufbau	8
05	Armkreisen	10	06	Horizontales Armstrecken	12
07	Vertikales Armstrecken	14	08	Vertikales Armbeugen	16
09	Innenrotation	19	10	Außenrotation	21
11	Diagonales Anheben des gestreckten Armes	23	12	Hochrotation Innenrotation	25
13	Hochrotation Außenrotation	27	14	Zugbewegung tief	30
15	Zugbewegung hoch	32	16	Horizontale Expansion	34
17	Vertikales Schulterdrücken	36	18	Programm A · Vor dem Schießen	39
19	Programm B · Aufbau	41	20	Schussbezug und Steuerung	43
21	Quellen und Nachweise	45			

GRUNDREGEL

Technische Qualität hat Vorrang vor Bandstärke, Wiederholungszahl und Bewegungsweite.

Schmerz ist kein Trainingsreiz.

Das Programm richtet sich an gesunde Trainierende und an fortgeschrittene Jugendliche unter Anleitung. Es ersetzt keine individuelle Behandlung. Wer aktuell Schmerzen, Instabilität, deutliche Bewegungseinschränkungen oder eine frische Verletzung hat, klärt die Übungen vorher fachkundig ab.

Vorher prüfen

Band auf Risse, spröde Stellen und Verfärbungen kontrollieren. Befestigung auf Zug testen. Schmuck ablegen und genügend Abstand zu anderen Personen halten.

Währenddessen

Ruhig bewegen, nicht federn. Band nicht in Richtung Gesicht führen. Widerstand sofort reduzieren, wenn Schulterhöhe, Ellenbogenbahn oder Rumpfkontrolle verloren gehen.

Abbrechen

Bei stechendem Schmerz, Taubheit, deutlicher Instabilität, Schwindel oder plötzlich nachlassender Kraft. Beschwerden nicht „wegtrainieren“.

Danach

Normale Muskelermüdung darf rasch abklingen. Anhaltende oder zunehmende Beschwerden gehören in medizinische beziehungsweise physiotherapeutische Abklärung.

FÜR ÜBUNGSLEITENDE

Jugendliche trainieren mit leichtem Widerstand, klarer Anleitung und ohne Wettbewerb um die stärkste Bandfarbe.

Das passende Band wählen.

Farben sind zwischen Herstellern nicht zuverlässig vergleichbar. Selbst innerhalb eines Systems verändert die gegriffene Länge den Widerstand. Ausgangspunkt ist deshalb die Ausführung, nicht die Farbe.

Leicht

Rotation, Warm-up, Lernen

Mittel

Zugmuster, 12 saubere Wiederholungen

Kräftig

nur bei unveränderter Technik

VIER AUSWAHLFRAGEN

1. Bleiben Nacken, Schulterhöhe und Rumpf ruhig?
2. Kann die Rückbewegung mindestens zwei Sekunden kontrolliert werden?
3. Bleibt die Bewegungsbahn bis zur letzten Wiederholung gleich?
4. Ist die Übung währenddessen und danach schmerzfrei?

BEFESTIGUNG

Ein Türanker wird auf der Scharnierseite oder in Schließrichtung verwendet und vor Belastung geprüft. Ein Band unter dem Fuß liegt mittig unter der ganzen Sohle; glatte Böden und scharfe Kanten werden vermieden.

Wenig Regeln, konsequent angewendet.

01 KONTROLLE

Zwei Sekunden ziehen, kurz ordnen, zwei bis drei Sekunden zurückführen.

02 RESERVE

Den Satz beenden, solange noch zwei bis drei saubere Wiederholungen möglich wären.

03 BEIDSEITIGKEIT

Einseitige Übungen links und rechts ausführen; schwächere Seite gibt die Dosis vor.

04 PROGRESSION

Erst Bewegung und Tempo sichern, dann Wiederholungen, danach geringfügig mehr Widerstand.

ORIGINALNORM ALS AUSGANGSPUNKT

INTENSITÄT	gelb, rot oder grün — technisch passend wählen
UMFANG	12 Wiederholungen oder 60 Sekunden
PAUSE	10 Sekunden nach jeder Übung
HÄUFIGKEIT	3 × pro Woche à 15 Minuten oder vor/nach der Trainingseinheit

REDAKTIONELLE EINORDNUNG

Für Rotationsübungen und Hochrotationen darf die Pause länger sein. Qualität und Schmerzfreiheit stehen über der Originalpause von 10 Sekunden.

In vier Schritten arbeitsbereit.

I

Ankommen · 2 Minuten

Gehen, lockeres Armführen, ruhige Atemzüge.

2

Mobilisieren · 2 Minuten

Kleine schmerzfreie Schulterkreise, Brustkorb und Schulterblätter bewegen.

3

Aktivieren · 6–12 Minuten

Leichtes Band, Rotation vor großen Zugmustern, saubere Rückführung.

4

Übertragen · 2 Minuten

Einige technisch ruhige Züge mit Trainingsband oder Bogen.

STAND → ANHEBEN → AUSZUG → ANKERN → HALTEN → LÖSEN

BELASTUNGSAPEL

Grün: sauber und schmerzfrei. **Gelb:** Technik wird unsicher — Widerstand oder Weg reduzieren. **Rot:** Schmerz oder Instabilität — Übung beenden und Ursache klären.

I

TEIL 1 · ÜBUNGSPRAXIS

Bewegen und *aufrichten*

Vier Grundmuster bereiten Arm, Schulterblatt und Rumpf auf kontrollierte Bandarbeit vor.

01 Armkreisen

02 Horizontales Armstrecken

03 Vertikales Armstrecken

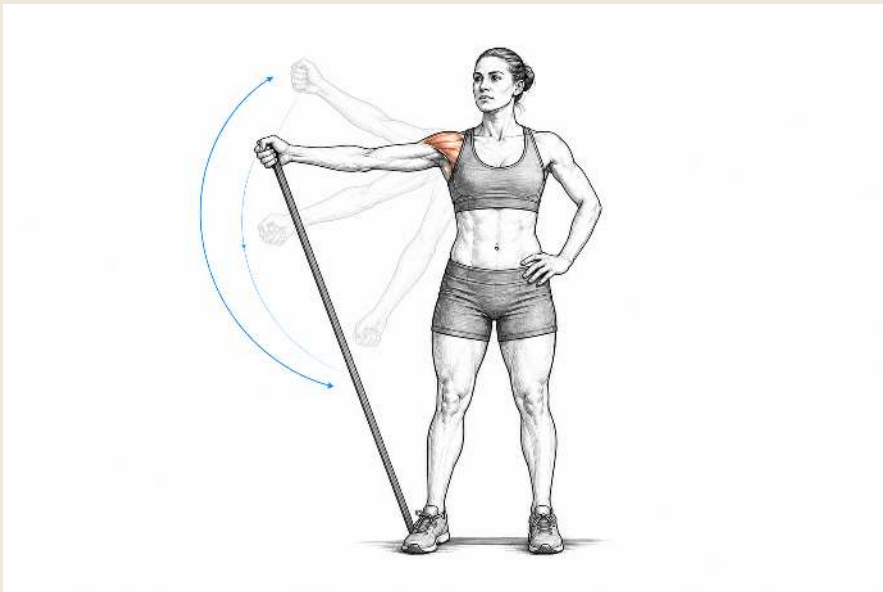
04 Vertikales Armbeugen

Armkreisen

Schulterblattkontrolle in einer großen, ruhigen Bewegungsbahn

WARUM DIESE ÜBUNG?

Armkreisen verbindet eine kontrollierte Bewegung des Oberarms mit der Mitbewegung des Schulterblatts. Der leichte Bandzug fordert besonders die Stabilisatoren des Schultergürtels, ohne dass hohe Lasten nötig sind. Für Bogenschützinnen und Bogenschützen ist diese Kontrolle wichtig, weil der Bogenarm beim Anheben und Ausrichten weder hochgezogen noch im Schultergelenk eingengt werden soll. Die Übung unterstützt vor allem die frühe Schussphase vom Anheben bis zum Einrichten und eignet sich zugleich als spezifische Vorbereitung vor dem Techniktraining.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Bereitet das ruhige Anheben des Bogenarms und die stabile Schulterblattposition beim Einrichten vor.

Armkreisen

AUSGANGSPOSITION

Aufrecht und hüftbreit stehen. Das Band unter dem gleichseitigen Fuß sichern und mit gestrecktem Arm seitlich greifen. Schulter tief, Brustkorb ruhig.

DURCHFÜHRUNG

1. Den Arm langsam nach vorn und oben führen.
2. In einem kontrollierten Kreis nach hinten und seitlich absenken.
3. Die Kreisbahn klein beginnen und nur schmerzfrei vergrößern.

ATMUNG

Ruhig weiteratmen; beim Anheben ausatmen.

DOSIERUNG

**12 langsame Kreise je Richtung und Seite;
alternativ 45–60 Sekunden.**

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Serratus anterior, unterer und mittlerer Trapezmuskel, Rotatorenmanschette, Deltamuskel.

TYPISCHE FEHLER

Schulter hochziehen; ins Hohlkreuz ausweichen; Kreis mit Schwung statt kontrolliert führen.

TRAINERBEOBACHTUNG

Von vorn beobachten: Der Kopf bleibt mittig, die Schulter steigt nicht zum Ohr, der Rumpf bleibt unbewegt.

VARIANTE

Leichter: ohne Band oder kleiner Kreis. Schwerer: etwas stärkeres Band, nicht schneller bewegen.

SICHERHEIT

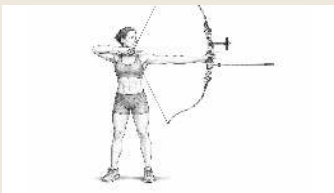
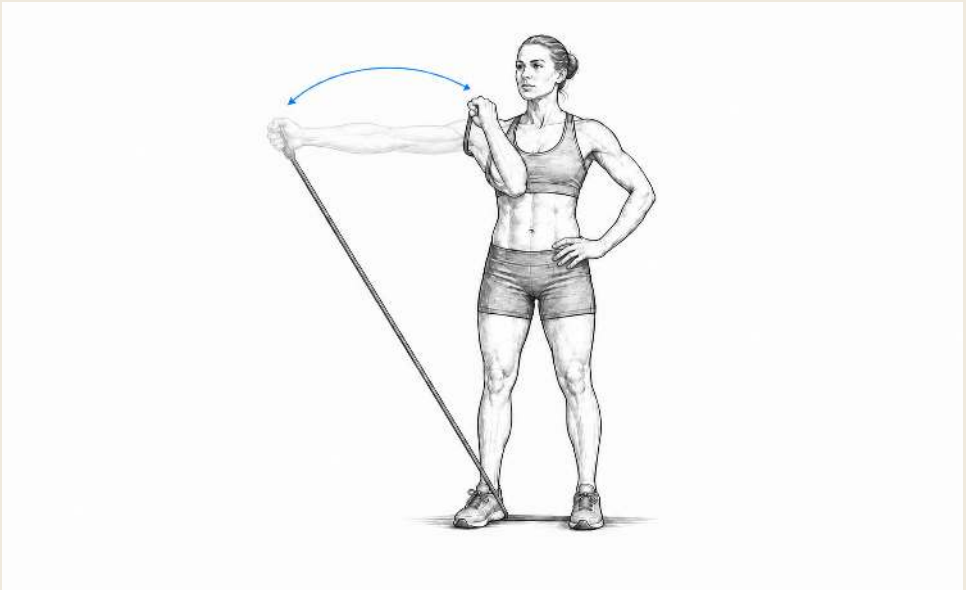
Nur in schmerzfreiem Bewegungsumfang kreisen; kein erzwungenes Überkopfgehen.

Horizontales Armstrecken

Stabiler Bogenarm gegen einen diagonalen Bandzug

WARUM DIESE ÜBUNG?

Die Übung trainiert das Strecken und Halten des Arms gegen einen schräg verlaufenden Widerstand. Dabei arbeiten Trizeps, Deltamuskel und die Schulterblattstabilisatoren zusammen, während der Rumpf die Zugrichtung ausgleicht. Im Bogenschuss ähnelt diese Aufgabe dem Aufbau eines tragfähigen Bogenarms: Der Ellenbogen wird nicht hart verriegelt, sondern lang und kontrolliert ausgerichtet. Besonders hilfreich ist die Übung beim Anheben, Einrichten und Halten, wenn der Bogenarm stabil bleiben soll, ohne dass Schulter oder Oberkörper dem Zug ausweichen.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Fördert einen langen, belastbaren Bogenarm während Einrichten, Ankers und Halten.

Horizontales Armstrecken

AUSGANGSPOSITION

Band unter dem gegenüberliegenden Fuß sichern. Den arbeitenden Arm seitlich auf Schulterhöhe anheben, Ellenbogen gebeugt, Hand nahe der Schulter.

DURCHFÜHRUNG

1. Unterarm und Hand in die Horizontale führen.
2. Den Ellenbogen nahezu strecken, ohne ihn hart durchzudrücken.
3. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

ATMUNG

Beim Strecken ausatmen, bei der Rückbewegung einatmen.

DOSIERUNG

12 Wiederholungen je Seite; 2–3 Sekunden zurückführen.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Trizeps, Deltamuskel, Serratus anterior, Rotatorenmanschette.

TYPISCHE FEHLER

Ellenbogen überstrecken; Schulter anheben; Oberkörper zur Gegenseite neigen.

TRAINERBEOBACHTUNG

Hand, Ellenbogen und Schulter sollen am Ende eine ruhige Linie bilden; die Schulter bleibt breit und tief.

VARIANTE

Leichter: Band näher am Fuß greifen oder gelbes Band. Schwerer: Endposition 2 Sekunden halten.

SICHERHEIT

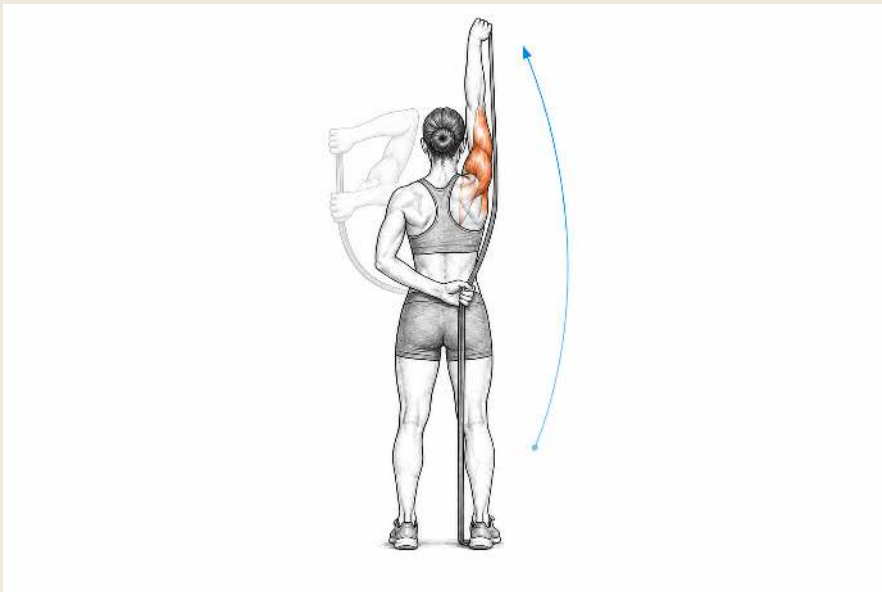
Bei vorderem Schulterschmerz Armhöhe reduzieren und Widerstand verringern.

Vertikales Armstrecken

Überkopfkontrolle und Ellenbogenstreckung ohne Rumpfausweichbewegung

WARUM DIESE ÜBUNG?

Beim vertikalen Armstrecken arbeitet der Trizeps, während Schulterblatt und Rumpf den Oberarm über Kopf stabilisieren. Diese Kombination ist für Bogenschützen nicht schussspezifisch im engeren Sinn, verbessert aber die Belastbarkeit der gesamten Arm-Schulter-Kette und macht Ausweichbewegungen sichtbar. Sie hilft besonders in der allgemeinen Vorbereitung und beim Aufwärmen, weil der Brustkorb ruhig bleiben muss, obwohl der Arm nach oben arbeitet. Die gewonnene Kontrolle unterstützt anschließend das Anheben des Bogens und eine stabile, nicht hochgezogene Schulterposition.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Unterstützt die Überkopfkontrolle in der Vorbereitung und die belastbare Kopplung von Arm und Schulterblatt.

Vertikales Armstrecken

AUSGANGSPOSITION

Aufrecht stehen. Band hinter dem Rücken halten: untere Hand fixiert das Band, obere Hand steht mit gebeugtem Ellenbogen hinter dem Kopf.

DURCHFÜHRUNG

1. Oberen Ellenbogen nach oben ausrichten.
2. Arm gegen den Bandzug kontrolliert strecken.
3. Bis kurz vor die vollständige Streckung führen und langsam beugen.

ATMUNG

Beim Strecken ausatmen; Rippen dabei unten halten.

DOSIERUNG

12 Wiederholungen je Seite.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Trizeps, Deltamuskel, Serratus anterior, Rotatorenmanschette, Rumpfstabilisatoren.

TYPISCHE FEHLER

Hohlkreuz; Ellenbogen wandert weit nach außen; Kopf wird nach vorn geschoben.

TRAINERBEOBACHTUNG

Seitlich prüfen: Ohr, Schulter und Becken bleiben annähernd übereinander; der Brustkorb hebt nicht ab.

VARIANTE

Leichter: längeres Band und kleinerer Bewegungsweg. Schwerer: Endposition kurz halten.

SICHERHEIT

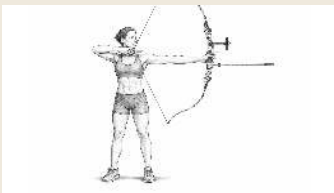
Bei eingeschränkter Überkopfbeweglichkeit nicht erzwingen; gegebenenfalls im Sitzen mit Rückenstütze ausführen.

Vertikales Armbeugen

Kontrollierte Zugkraft im Ellenbogen bei stabilem Schultergürtel

WARUM DIESE ÜBUNG?

Das vertikale Armbeugen kräftigt vor allem die Ellenbogenbeuger, fordert aber gleichzeitig eine ruhige Schulter und einen stabilen Rumpf. Für den Bogenschuss ist nicht ein kräftiger Bizeps allein entscheidend, sondern die Fähigkeit, den Unterarm zu bewegen, ohne die Schulter nach vorn oder oben zu ziehen. Diese Übung ergänzt deshalb die schulterblattbetonten Zugübungen. Sie ist besonders in der Aufbauphase und bei der allgemeinen Kraftausdauer sinnvoll und unterstützt die belastbare Haltung des Zugarmes beim Anheben, Einrichten und Übergang in den Vollauszug.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Erhöht die allgemeine Kraftausdauer des Zugarmes, ohne eine hochgezogene Schulter zu fördern.

Vertikales Armbeugen

AUSGANGSPOSITION

Band mittig unter einem Fuß sichern. Arm seitlich am Körper, Handfläche nach vorn, Schulter entspannt.

DURCHFÜHRUNG

1. Ellenbogen am Rumpf lassen und Unterarm beugen.
2. Hand kontrolliert bis in Richtung Schulter führen.
3. Band langsam wieder verlängern; Ellenbogen nicht nach hinten ziehen.

ATMUNG

Beim Beugen ausatmen, beim Absenken einatmen.

DOSIERUNG

12 Wiederholungen je Seite.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Bizeps brachii, Brachialis, Brachioradialis; stabilisierend Rotatorenmanschette und Schulterblattmuskulatur.

TYPISCHE FEHLER

Schwung aus dem Rumpf;
Handgelenk einknicken; Ellenbogen wandert nach vorn.

TRAINERBEOBACHTUNG

Eine Hand an der rückwärtigen Schulter kann taktil prüfen, ob der Schulterkopf ruhig bleibt.

VARIANTE

Leichter: gelbes Band oder beidarmig.
Schwerer: 3 Sekunden ablassen.

SICHERHEIT

Keine ruckartigen Wiederholungen; Band unter dem Fuß vollständig und rutschfest belasten.

2

TEIL 2 · ÜBUNGSPRAXIS

Rotieren und *zentrieren*

Fünf Übungen schulen die Rotatorenmanschette in niedriger und hoher Armposition.

05 Innenrotation

06 Außenrotation

07 Diagonales Anheben

08 Hochrotation Innenrotation

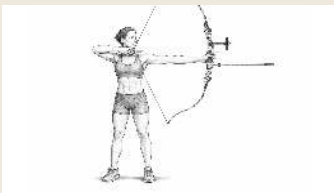
09 Hochrotation Außenrotation

Innenrotation

Gezielte Kontrolle der vorderen Rotatorenmanschette

WARUM DIESE ÜBUNG?

Die Innenrotation kräftigt vor allem den Musculus subscapularis und bindet ihn in eine stabile Schulterblattposition ein. Diese Muskelgruppe trägt zur Zentrierung des Oberarmkopfs bei; sie sollte jedoch nicht isoliert überlastet werden. Für Bogenschützen ist eine ausgewogene Innen- und Außenrotationskraft wichtig, weil beide Schultern im Vollauszug unterschiedliche Aufgaben übernehmen. Die Übung unterstützt besonders das kontrollierte Einrichten und Halten der Schulter auf der Bandseite beziehungsweise Zugseite, ohne dass der Ellenbogen seine Position verliert oder der Oberkörper mitdreht.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Unterstützt die Gelenkzentrierung beim Einrichten und Halten; gleicht die Rotationsanforderungen beider Schulterseiten aus.

Innenrotation

AUSGANGSPOSITION

Band seitlich auf Ellenbogenhöhe sicher befestigen.
Seitlich zum Anker stehen, arbeitender Ellenbogen 90 Grad gebeugt und mit kleinem Handtuch am Rumpf.

DURCHFÜHRUNG

1. Unterarm aus der offenen Position zum Bauch führen.
2. Ellenbogen bleibt am Handtuch, Schulter bleibt tief.
3. Langsam und vollständig kontrolliert zurückführen.

ATMUNG

Beim Zug nach innen ausatmen.

DOSIERUNG

12 Wiederholungen je Seite.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Subscapularis, Pectoralis major; stabilisierend hintere Rotatorenmanschette und Schulterblattmuskulatur.

TYPISCHE FEHLER

Rumpf dreht mit; Ellenbogen löst sich;
Schulter kippt nach vorn.

TRAINERBEOBACHTUNG

Das Handtuch darf nicht fallen und der Unterarm bleibt auf einer horizontalen Bahn.

VARIANTE

Leichter: geringere Vorspannung.
Schwerer: Endposition 2 Sekunden halten.

SICHERHEIT

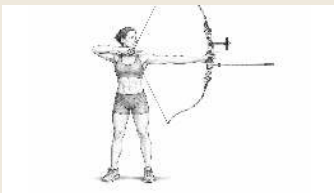
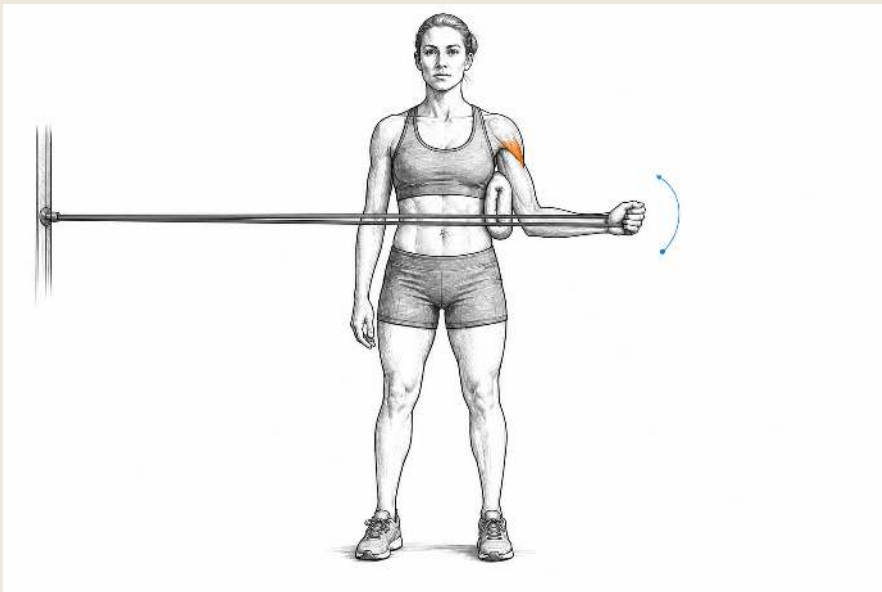
Sehr leichter Widerstand genügt; bei tiefem oder stechendem Schulterschmerz abbrechen.

Außenrotation

Hintere Rotatorenmanschette und Schulterblatt in Balance

WARUM DIESE ÜBUNG?

Die Außenrotation spricht besonders Infraspinatus und Teres minor an. Gemeinsam helfen sie, den Oberarmkopf bei Zug- und Haltearbeit zu führen. Beim Bogenschießen ist diese Kontrolle vor allem an der Zugschulter bedeutsam: Während der Ellenbogen in den Vollauszug geführt wird, soll die Schulter weder nach vorn kippen noch hochwandern. Die Übung unterstützt daher die Phase vom Einrichten über den Auszug bis ins Halten. Mit leichtem Widerstand und sauberer Rückbewegung ist sie eine zentrale Ergänzung zu den größeren Zugmustern des Programms.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Stärkt die Kontrolle der Zugschulter während Auszug, Ankern und Halten.

Außenrotation

AUSGANGSPOSITION

Band seitlich auf Ellenbogenhöhe befestigen. Anker steht auf der gegenüberliegenden Seite. Ellenbogen 90 Grad und mit Handtuch am Rumpf.

DURCHFÜHRUNG

1. Unterarm vom Bauch nach außen drehen.
2. Nur so weit öffnen, wie Schulter und Rumpf ruhig bleiben.
3. Band langsam zurückführen, ohne die Spannung abrupt zu verlieren.

ATMUNG

Beim Öffnen ausatmen, beim Rückweg einatmen.

DOSIERUNG

12 Wiederholungen je Seite.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Infraspinatus, Teres minor; stabilisierend mittlerer/unterer Trapezmuskel.

TYPISCHE FEHLER

Ellenbogen weicht ab; Schulterblatt wird übertrieben zusammengepresst; Handgelenk knickt ab.

TRAINERBEOBACHTUNG

Vom Rücken beobachten: Bewegung kommt aus der Schulterrotation, nicht aus Rumpfdrehung oder Ellenbogenstreckung.

VARIANTE

Leichter: isometrisch 10–15 Sekunden mit minimalem Zug.
Schwerer: 3 Sekunden exzentrisch zurück.

SICHERHEIT

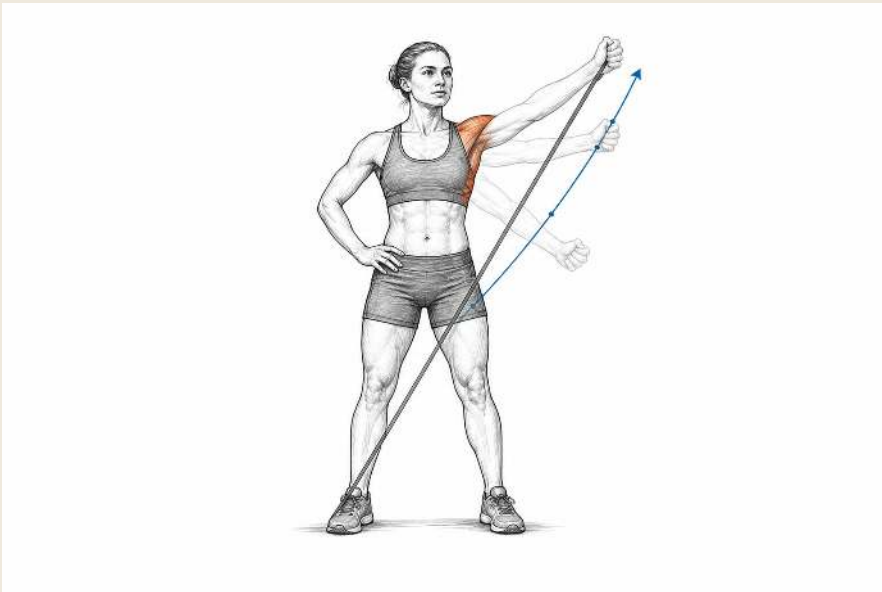
Bandstärke niedrig halten;
Bewegungsweite nicht durch Schwung erzwingen.

Diagonales Anheben des gestreckten Armes

Schulterblattführung in einer schussnahen diagonalen Kette

WARUM DIESE ÜBUNG?

Die diagonale Hebebewegung verknüpft Schulter, Schulterblatt und Rumpf über eine große Bewegungsbahn. Der Arm startet tief vor dem Körper und wird kontrolliert nach außen oben geführt. Dadurch arbeiten Deltamuskel, Serratus anterior und die unteren Anteile des Trapezmuskels gemeinsam. Für Bogenschützen ist diese Kopplung beim Anheben des Bogens und beim Aufbau einer stabilen Schulterlinie relevant. Besonders in der frühen Schussphase hilft die Übung, den Arm nicht isoliert hochzuziehen, sondern mit einem ruhig geführten Schulterblatt und stabilem Brustkorb auszurichten.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Übt das koordinierte Anheben und Ausrichten des Bogenarms vor dem Auszug.

Diagonales Anheben des gestreckten Armes

AUSGANGSPOSITION

Band unter dem gegenüberliegenden Fuß sichern. Arbeitende Hand startet tief vor der Hüfte, Daumen zeigt leicht nach oben.

DURCHFÜHRUNG

1. Gestreckten Arm diagonal nach außen oben führen.
2. Schulter bleibt weg vom Ohr, Rippen bleiben ruhig.
3. Auf demselben Weg langsam zurückkehren.

ATMUNG

Beim Anheben ausatmen.

DOSIERUNG

12 Wiederholungen je Seite.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Deltamuskel, Serratus anterior, unterer Trapezmuskel, Rotatorenmanschette.

TYPISCHE FEHLER

Daumen dreht stark nach unten; Rumpf neigt sich; Schulter wird hochgezogen.

TRAINERBEOBACHTUNG

Die Hand führt, aber das Schulterblatt begleitet sichtbar nach außen-oben; der Nacken bleibt lang.

VARIANTE

Leichter: bis Schulterhöhe. Schwerer: 2 Sekunden oben halten.

SICHERHEIT

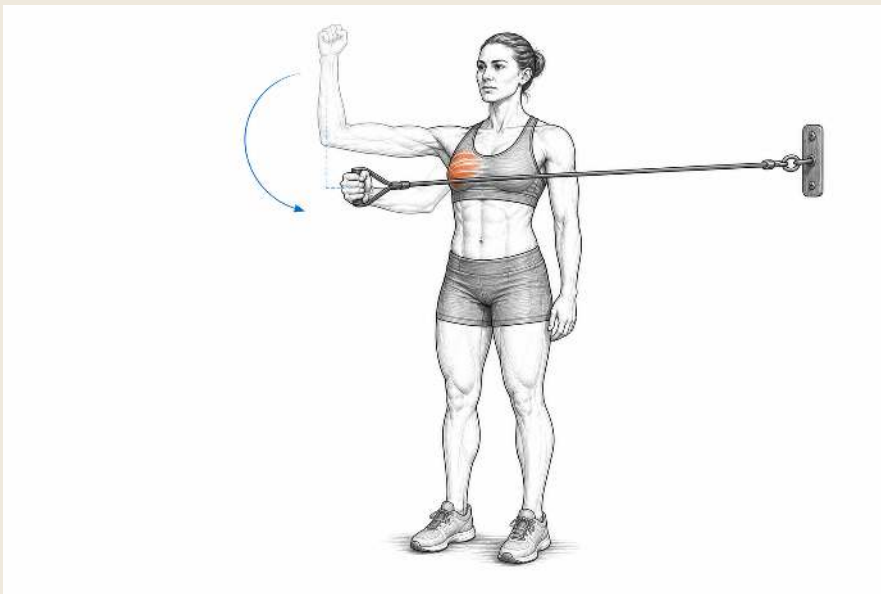
Nur schmerzfrei über Schulterhöhe gehen; Band nicht unter einem instabilen Gegenstand fixieren.

Hochrotation Innenrotation

Innenrotation bei angehobenem Oberarm kontrollieren

WARUM DIESE ÜBUNG?

Die Hochrotation in Innenrotation stellt höhere Anforderungen als die Rotation am Rumpf: Der Oberarm bleibt auf Schulterhöhe, während der Unterarm gegen den Bandzug nach vorn-unten rotiert. Diese Position fordert Rotatorenmanschette, Deltamuskel und Schulterblattstabilisatoren gleichzeitig. Für Bogenschützen ist sie vor allem als fortgeschrittene Kontrollübung für die Zugschulter interessant, weil sie eine stabile Ellenbogenhöhe mit gezielter Rotation verbindet. Sie unterstützt die Übergänge zwischen Auszug, Ankern und Halten, darf aber nur mit leichtem Widerstand und sauberer Schulterposition ausgeführt werden.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Schult die Schulterkontrolle bei hoher Ellenbogenposition in Auszug und Ankerphase.

Hochrotation Innenrotation

AUSGANGSPOSITION

Band hinter dem Körper auf Schulterhöhe befestigen.
Oberarm seitlich auf Schulterhöhe, Ellenbogen 90 Grad,
Unterarm zunächst aufrecht.

DURCHFÜHRUNG

1. Unterarm langsam nach vorn-unten rotieren.
2. Oberarm und Ellenbogen bleiben auf gleicher Höhe.
3. Kontrolliert in die aufrechte Ausgangsposition zurückkehren.

ATMUNG

Beim Rotieren nach vorn ausatmen.

DOSIERUNG

8–12 Wiederholungen je Seite, nur mit leichtem Band.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Subscapularis, Pectoralis major; stabilisierend hintere Rotatorenmanschette, Deltamuskel, Trapezmuskel.

TYPISCHE FEHLER

Ellenbogen sinkt; Schulter wandert nach vorn; Rücken wird überstreckt.

TRAINERBEOBACHTUNG

Seitlich prüfen: Der Oberarm bildet eine stabile Achse; nur der Unterarm dreht um diese Achse.

VARIANTE

Leichter: Ellenbogen unter Schulterhöhe oder Übung 5.
Schwerer: keine höhere Bandstärke, sondern langsamere Rückführung.

SICHERHEIT

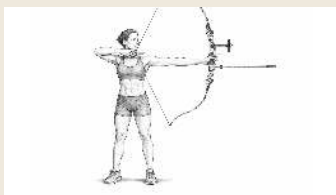
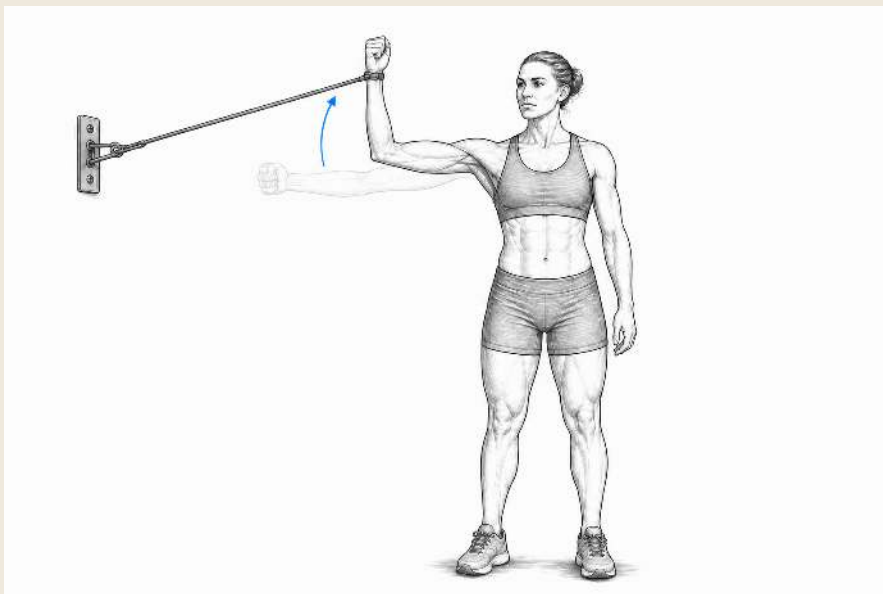
Nicht bei aktueller Schulterirritation; sofort stoppen bei Schmerz oder Instabilitätsgefühl.

Hochrotation Außenrotation

Außenrotation in der für den Zugarm typischen Hochposition

WARUM DIESE ÜBUNG?

Die Hochrotation in Außenrotation kräftigt die hintere Rotatorenmanschette in einer Position, die der hohen Ellenbogenhaltung des Zugarms näherkommt. Der Oberarm bleibt stabil, während der Unterarm nach oben-hinten rotiert. Für Bogenschützinnen und Bogenschützen kann diese Kontrolle den Übergang in Voliauszug und Anker unterstützen: Der Ellenbogen bleibt getragen, die Schulter wird nicht nach vorn gezogen und das Schulterblatt arbeitet mit. Wegen der anspruchsvollen Gelenkstellung ist die Übung eine Progression, nicht der Einstieg. Eine saubere, schmerzfreie Bahn ist wichtiger als große Bewegung oder hoher Widerstand.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Unterstützt die geführte Zugschulter in der späten Auszugs- und Ankerphase.

Hochrotation Außenrotation

AUSGANGSPOSITION

Band vor dem Körper auf Schulterhöhe befestigen.
Oberarm seitlich auf Schulterhöhe, Ellenbogen 90 Grad,
Unterarm zeigt zunächst nach vorn-unten.

DURCHFÜHRUNG

1. Unterarm nach oben-hinten rotieren.
2. Ellenbogen bleibt auf Schulterhöhe und Schulter tief.
3. Langsam in die vordere Position zurückkehren.

ATMUNG

Beim Rotieren nach oben ausatmen.

DOSIERUNG

8–12 Wiederholungen je Seite, leichtes Band.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Infraspinatus, Teres minor; stabilisierend Deltamuskel,
unterer und mittlerer Trapezmuskel.

TYPISCHE FEHLER

Ellenbogen sinkt oder wandert zurück; Handgelenk knickt; Rippen weichen nach vorn aus.

TRAINERBEOBACHTUNG

Band, Hand und Ellenbogen müssen eine plausible Zuglinie bilden; keine Bewegung aus dem unteren Rücken.

VARIANTE

Leichter: Übung 6 am Rumpf.
Schwerer: 2 Sekunden in der Endposition halten.

SICHERHEIT

Nur bei guter Grundkontrolle;
Widerstand bewusst niedrig wählen.

3

TEIL 3 · ÜBUNGSPRAXIS

Ziehen und *stabilisieren*

Die großen Zugmuster verbinden Schulterblatt, Arm und Rumpf mit der Schusslinie.

10 Zugbewegung tief

11 Zugbewegung hoch

12 Horizontale Expansion

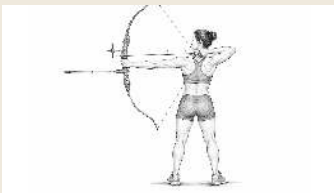
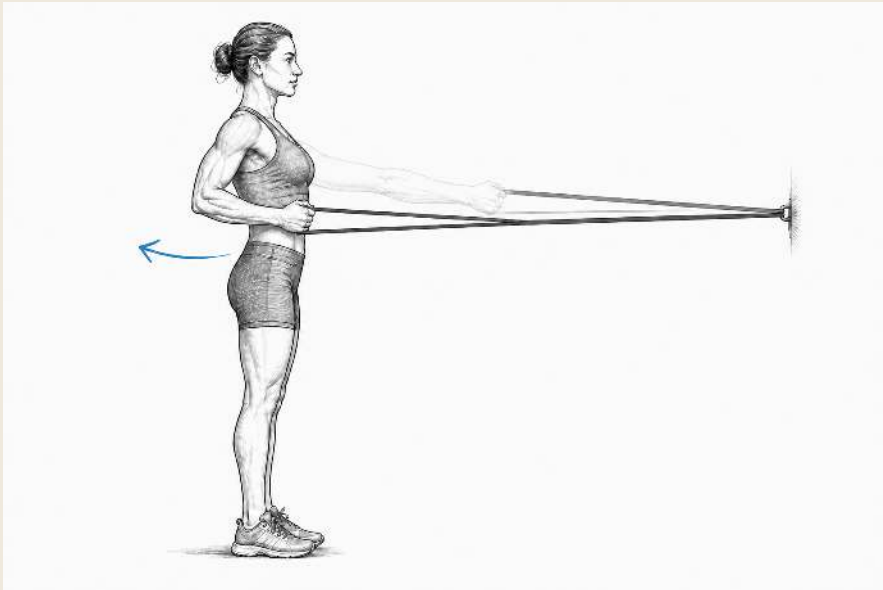
13 Vertikales Schulterdrücken

Zugbewegung tief

Schulterblatt nach hinten-unten führen, ohne den Brustkorb aufzurichten

WARUM DIESE ÜBUNG?

Die tiefe Zugbewegung trainiert das Heranführen der Ellenbogen an den Rumpf und die kontrollierte Rückbewegung der Schulterblätter. Latissimus, Rhomboiden und mittlerer Trapezmuskel arbeiten dabei mit den Armbeugern zusammen. Für Bogenschützen ist das Muster für den kraftvollen, aber ruhigen Auszug bedeutsam: Die Zugbewegung soll aus Rücken und Schultergürtel entstehen, nicht aus einem Hochziehen der Schulter oder einem Zurücklehnen des Oberkörpers. Besonders hilfreich ist die Übung in Auszug und Halten sowie für das Verständnis einer kontrollierten Nachspannung.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Überträgt sich auf den Auszug und eine stabile Zuglinie bis zum Halten.

Zugbewegung tief

AUSGANGSPOSITION

Band in Brusthöhe sicher vor dem Körper befestigen.
Beide Arme nach vorn gestreckt, Knie weich, Brustkorb über dem Becken.

DURCHFÜHRUNG

1. Ellenbogen eng nach hinten führen.
2. Schulterblätter kontrolliert nach hinten-unten begleiten.
3. Arme langsam strecken und Schulterblätter wieder nach vorn gleiten lassen.

ATMUNG

Beim Ziehen ausatmen, beim Strecken einatmen.

DOSIERUNG

12 Wiederholungen.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Latissimus dorsi, Rhomboiden, mittlerer/unterer Trapezmuskel, hinterer Deltamuskel, Bizeps.

TYPISCHE FEHLER

Oberkörper lehnt zurück; Schultern steigen; Ellenbogen werden hinter den Körper gerissen.

TRAINERBEOBACHTUNG

Von der Seite prüfen: Brustbein bleibt ruhig, Kopf bleibt über dem Becken, Rückweg dauert ebenso lang wie Zugweg.

VARIANTE

Leichter: einarmig mit wenig Spannung. Schwerer: 2 Sekunden in der Zugposition halten.

SICHERHEIT

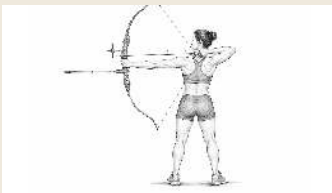
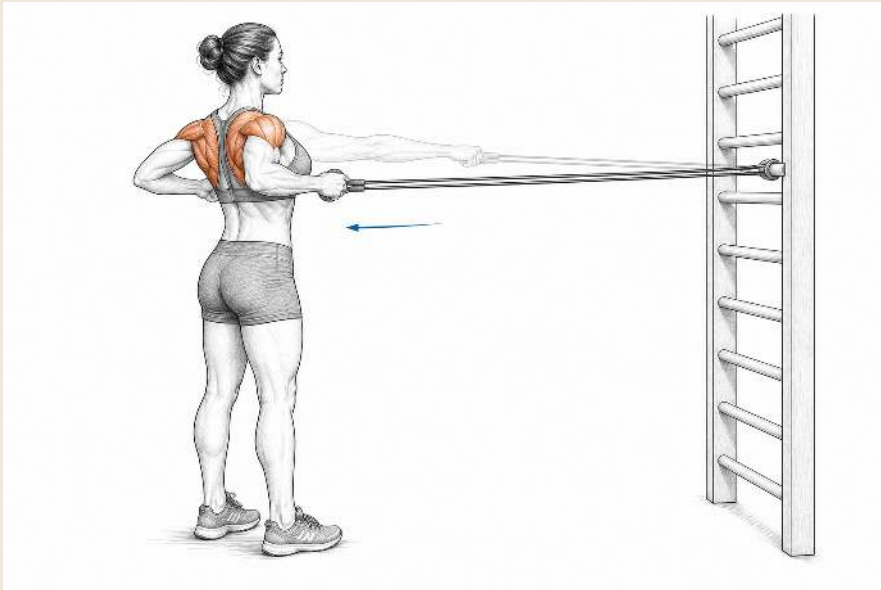
Befestigung vor jedem Satz prüfen; Band nicht in Richtung Gesicht zurückschnellen lassen.

Zugbewegung hoch

Breite Zuglinie für hintere Schulter und oberen Rücken

WARUM DIESE ÜBUNG?

Die hohe Zugbewegung führt die Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe und betont damit hintere Schulter, Rhomboiden und mittleren Trapezmuskel. Sie ähnelt der hohen Ellenbogenlinie des Zugarms stärker als die tiefe Ruderbewegung. Für Bogenschützen ist sie besonders in der späten Auszugsphase und beim Einrichten des Ankers relevant. Ziel ist kein maximales Zusammenpressen der Schulterblätter, sondern eine breite, kontrollierte Zugbewegung bei ruhigem Nacken. Der Widerstand bleibt moderat, damit Schulterhöhe, Bandverlauf und Rückführung technisch sauber bleiben.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Schult die breite Zuglinie des Zugarms vor Ankern und Halten.

Zugbewegung hoch

AUSGANGSPOSITION

Band in Schulterhöhe sicher befestigen. Arme nach vorn gestreckt, Handflächen zueinander, Rumpf stabil.

DURCHFÜHRUNG

1. Ellenbogen seitlich nach hinten führen.
2. Hände bleiben ungefähr auf Schulterhöhe.
3. Langsam wieder nach vorn strecken und Schulterblätter mitgleiten lassen.

ATMUNG

Beim Ziehen ausatmen.

DOSIERUNG

12 Wiederholungen.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Hinterer Deltamuskel, Rhomboiden, mittlerer Trapezmuskel, Außenrotatoren.

TYPISCHE FEHLER

Schultern zu den Ohren;
Handgelenke knicken; Kopf schiebt vor.

TRAINERBEOBACHTUNG

Von hinten beobachten: Ellenbogen bleiben breit, Schulterblätter gleiten symmetrisch und der Nacken bleibt entspannt.

VARIANTE

Leichter: Zug unter Schulterhöhe.
Schwerer: einarmig in schussnaher Stellung.

SICHERHEIT

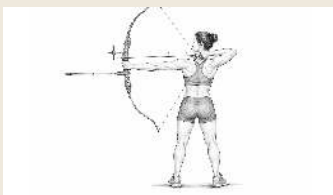
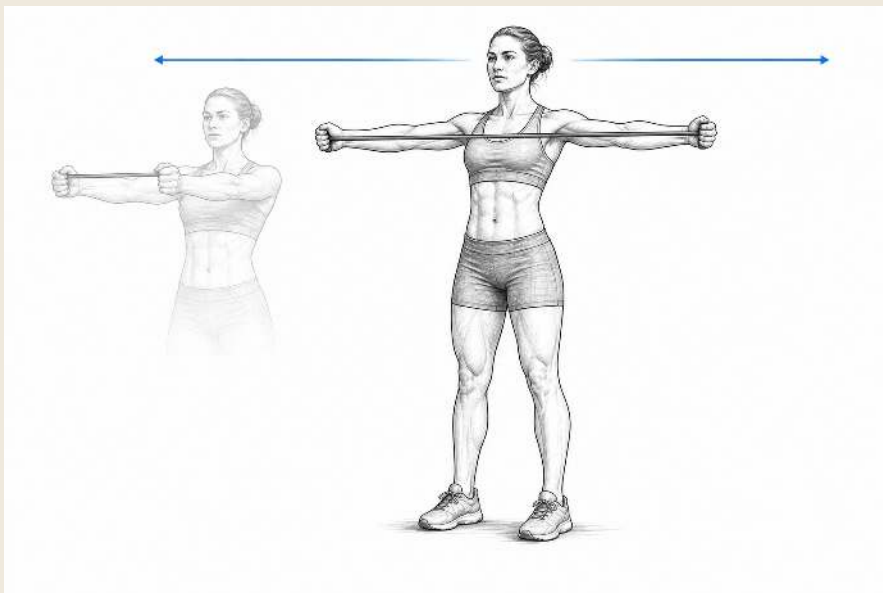
Bei vorderem Schulterschmerz
Zuglinie absenken oder zur tiefen Variante wechseln.

Horizontale Expansion

Beide Schulterblätter gegen den Bandzug breit organisieren

WARUM DIESE ÜBUNG?

Bei der horizontalen Expansion wird das Band vor dem Körper auseinandergezogen. Hintere Schulter, Außenrotatoren und Schulterblattmuskulatur arbeiten beidseitig und machen Unterschiede zwischen rechts und links gut sichtbar. Für Bogenschützen unterstützt diese Übung eine breite Schulterlinie und das Gefühl, den Brustkorb ruhig zwischen den Armen zu halten. Besonders nützlich ist sie als Vorbereitung auf Auszug und Halten sowie als kurze Aktivierung zwischen Schießserien. Der Bewegungsweg endet, bevor die Schultern nach vorn kippen oder der Rücken übertrieben ins Hohlkreuz geht.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Aktiviert die breite Rückenarbeit für Auszug, Halten und kontrollierte Nachspannung.

Horizontale Expansion

AUSGANGSPOSITION

Band mit beiden Händen auf Brusthöhe halten, Ellenbogen leicht gebeugt, Hände etwa schulterbreit.

DURCHFÜHRUNG

1. Band horizontal auseinanderziehen.
2. Arme breit werden lassen, ohne die Ellenbogen hart zu strecken.
3. Langsam bis zur Ausgangsbreite zurückführen.

ATMUNG

Beim Öffnen ausatmen.

DOSIERUNG

12 Wiederholungen oder 45–60 Sekunden kontrolliert.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Hinterer Deltamuskel, Infraspinatus, Teres minor, Rhomboiden, mittlerer Trapezmuskel.

TYPISCHE FEHLER

Brustkorb schiebt vor; Schultern kippen nach vorn; Band schnell zurück.

TRAINERBEOBACHTUNG

Der Abstand zwischen Ohren und Schultern bleibt groß; beide Hände bewegen sich gleichmäßig.

VARIANTE

Leichter: Hände weiter auseinander greifen. Schwerer: Endposition 2 Sekunden halten.

SICHERHEIT

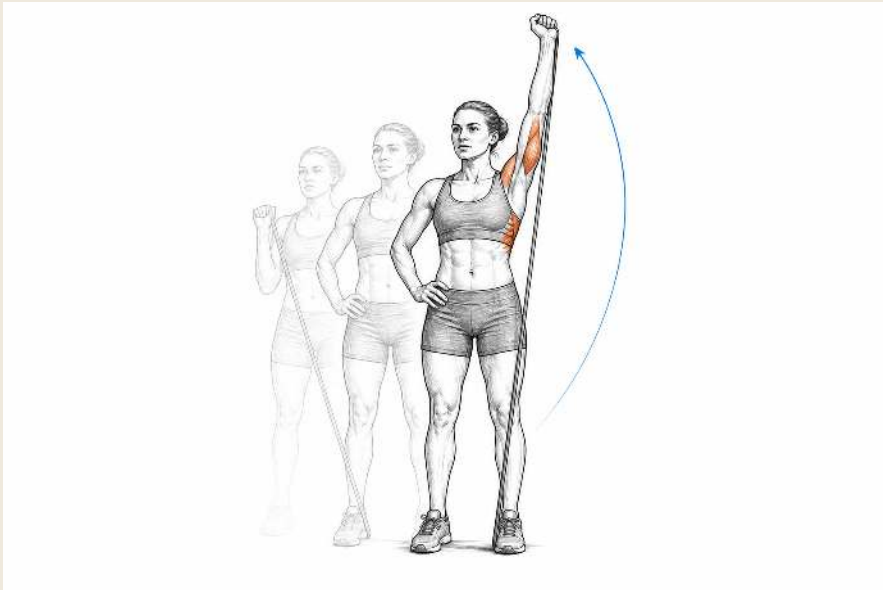
Band vor Gebrauch auf Risse prüfen; nicht auf Augenhöhe zurückschnellen lassen.

Vertikales Schulterdrücken

Einarmige Überkopfstreckung mit stabiler Körpermitte

WARUM DIESE ÜBUNG?

Das einarmige Schulterdrücken kräftigt Deltamuskel, Trizeps und Schulterblattstabilisatoren in einer vertikalen Kette. Weil der Widerstand nur auf einer Seite wirkt, muss der Rumpf eine Seitneigung oder Rotation verhindern. Für Bogenschützen ergänzt dies die spezifischeren Zug- und Rotationsübungen um allgemeine Belastbarkeit und Überkopfkontrolle. Es unterstützt besonders das sichere Anheben und Ausrichten des Bogenarms sowie die stabile Verbindung zwischen Fußstand, Rumpf und Schulter. Der Arm wird nur so hoch geführt, wie Rippen und Schulter ruhig bleiben.



BEDEUTUNG FÜR DEN BOGENSCHUSS

Verbessert die allgemeine Stabilität der Bogenarmseite beim Anheben und Einrichten.

Vertikales Schulterdrücken

AUSGANGSPOSITION

Band unter dem gleichseitigen Fuß sichern. Hand auf Schulterhöhe, Ellenbogen unter der Hand, Rumpf aufrecht.

DURCHFÜHRUNG

1. Arm nach oben drücken und Schulterblatt mit nach außen-oben gleiten lassen.
2. Ellenbogen nahezu strecken, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.
3. Langsam zur Schulter zurückführen.

ATMUNG

Beim Hochdrücken ausatmen.

DOSIERUNG

12 Wiederholungen je Seite.

WICHTIGSTE ZIELSTRUKTUREN

Deltamuskel, Trizeps, Serratus anterior, oberer und unterer Trapezmuskel; Rumpfstabilisatoren.

TYPISCHE FEHLER

Seitneigung; Rippen stehen vor; Schulter bleibt starr nach unten gedrückt.

TRAINERBEOBACHTUNG

Von vorn prüfen: Hand bewegt sich über der Schulter, Becken bleibt waagrecht, Nacken bleibt frei.

VARIANTE

Leichter: halb kniend oder bis knapp über Schulterhöhe. Schwerer: langsame Rückführung, nicht stärkeres Band.

SICHERHEIT

Bei Überkopfschmerz Bewegungsweg verkürzen; Band sicher unter der ganzen Fußsohle führen.

4

TEIL 4 · ÜBUNGSPRAXIS

Trainieren und *übertragen*

Zwei Programme bündeln die Übungen für den Einsatz vor dem Schießen und im systematischen Aufbau.

O1 Programm A · Aktivierung

O2 Programm B · Aufbau

Aktivierung in zwölf Minuten.

Leichtes Band, eine Runde, keine Ermüdung. Ziel ist ein besseres Bewegungsgefühl für die folgende Schießeinheit.

-
- | | |
|-----------|---|
| 01 | Armkreisen
8 Kreise je Richtung und Seite |
|-----------|---|
-
- | | |
|-----------|--|
| 02 | Außenrotation
10 Wiederholungen je Seite |
|-----------|--|
-
- | | |
|-----------|--|
| 03 | Diagonales Anheben
8 Wiederholungen je Seite |
|-----------|--|
-
- | | |
|-----------|---|
| 04 | Zugbewegung tief
10 ruhige Wiederholungen |
|-----------|---|
-
- | | |
|-----------|---|
| 05 | Horizontale Expansion
10 Wiederholungen |
|-----------|---|
-
- | | |
|-----------|--|
| 06 | Schussübertrag
6–8 leichte Züge, 3 Sekunden halten |
|-----------|--|
-

STEUERUNG

Zwischen den Übungen etwa 10–20 Sekunden wechseln. Das Band bleibt so leicht, dass Atmung, Nacken und Schulterhöhe ruhig bleiben.

Beobachten statt antreiben.

- ☐ Stand stabil, Knie nicht verriegelt
- ☐ Brustkorb über dem Becken
- ☐ Schultern bleiben vom Ohr entfernt
- ☐ Bandweg ist frei und sicher
- ☐ Rückbewegung wird gebremst
- ☐ Keine Wiederholung erzeugt Schmerz

DIREKTER ÜBERGANG ZUM BOGEN

Nach der Aktivierung zunächst mit geringer Zuglast oder kurzem Schießabstand beginnen. Zwei bis drei Pfeile dienen ausschließlich der Schulterlinie und dem ruhigen Auszug. Erst danach wird die normale Trainingsaufgabe aufgenommen.

„Aktivierung soll die Technik klarer machen — nicht die Muskulatur vorermüden.“

WENN DIE EINHEIT BEREITS ERMÜDET

Hochrotationen auslassen, Bandstärke reduzieren und nur Außenrotation, tiefe Zugbewegung und einige ruhige Schusszüge durchführen.

Kraftausdauer in zwanzig Minuten.

Zwei Runden, zwei- bis dreimal pro Woche. Zwischen den Übungen 20–30 Sekunden, zwischen den Runden 60–90 Sekunden Pause.

ÜBUNG	DOSIS	SCHWERPUNKT
Horizontales Armstrecken	12 je Seite	Bogenarm
Innenrotation	12 je Seite	vordere Manschette
Außenrotation	12 je Seite	Zugschulter
Zugbewegung hoch	12	hohe Zuglinie
Horizontale Expansion	12	breite Rückenarbeit
Vertikales Schulterdrücken	10 je Seite	Gesamtkette

PROGRESSION NACH ZWEI WOCHEN

Nur wenn beide Runden schmerzfrei und technisch gleichmäßig gelingen: zuerst die Rückführung auf drei Sekunden verlängern. Erst danach die Bandspannung geringfügig erhöhen.

Belastung braucht Abstand.

MO

Programm B
2 Runden

DI

Schießtraining
Programm A optional

MI

Pause oder Mobilität

DO

Programm B
2 Runden

FR

Schießtraining

SA/SO

Wettkampf oder frei
keine neue Progression

BELASTUNG ANPASSEN

Wenn die Schulter am Folgetag ungewöhnlich müde oder empfindlich ist, wird die nächste Einheit gekürzt. Eine einfache Anpassung ist eine Runde statt zwei oder das Auslassen der Hochrotationen. Vor Wettkämpfen wird nicht mit neuer Bandstärke experimentiert.

JUGENDLICHE

Eine Runde, leichtes Band, klare Pausen und direkte Beobachtung. Das Programm dient der Bewegungsqualität, nicht dem Ausbelasten.

Welche Übung hilft wann?

Anheben

Armkreisen · diagonales Anheben ·
Schulterdrücken

Einrichten

horizontales Armstrecken · Außenrotation ·
Expansion

Auszug

Zugbewegung tief · Zugbewegung hoch ·
Hochrotation AR

Ankern

Außenrotation · Zugbewegung hoch ·
Hochrotation AR

Halten

Expansion · Innen-/Außenrotation ·
horizontales Armstrecken

Nachhalten

kontrollierte Rückführung aller Zugmuster

KEIN EINS-ZU-EINS-ERSATZ

Bandübungen trainieren Teilfunktionen. Der vollständige Schuss bleibt eine eigenständige koordinative Aufgabe und muss mit Bogen oder geeignetem Trainingsgerät geübt werden.

Fortschritt ohne Technikverlust.

- 1 Bewegungsweg schmerzfrei lernen
- 2 Tempo kontrollieren: 2–1–3
- 3 12 saubere Wiederholungen erreichen
- 4 zweiten Satz ergänzen
- 5 Vorspannung minimal erhöhen

WAS NICHT GLEICHZEITIG STEIGT

Bandstärke, Umfang und Häufigkeit werden nicht in derselben Woche erhöht. Nach Wettkämpfen, hohen Pfeilzahlen oder ungewohnter Zuglast wird das Zusatztraining reduziert.

TECHNIKSIGNAL

Sobald der Rückweg schneller wird als der Zugweg, der Nacken sichtbar anspannt oder der Rumpf mitdreht, ist der aktuelle Widerstand zu hoch oder der Satz beendet.

Fachliche Grundlage.

Ausgangsprogramm

Haidn, O.; Degner, B. (2020): *Therabandprogramm — Bundeskader Bogen 2021*. Präsentations-PDF, 15 Seiten. Verbindliche Quelle für Übungsbestand, Reihenfolge und Originalnormen.

American College of Sports Medicine

Phillips, S. M. et al. (2026): Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults: An Overview of Reviews. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Kernaussagen und Infografik über acsm.org.

American Academy of Orthopaedic Surgeons

Rotator Cuff and Shoulder Conditioning Program, aktualisierte Fassung 2024. Allgemeine Hinweise zu Aufwärmen, schmerzfreier Ausführung, fachlicher Begleitung und Schulterzielstrukturen.

World Health Organization

WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Genf 2020, ISBN 978-92-4-001512-8. Einordnung regelmäßiger muskelkräftigender Aktivität.

Schriften

Cormorant Garamond und Mulish, Google Fonts, SIL Open Font License 1.1.

REDAKTIONELLER UMFANG

Die Fachquellen wurden zur Sicherheits- und Belastungseinordnung genutzt. Sie ersetzen nicht die individuelle Bewertung einer konkreten Schulterbeschwerde.

Neu illustriert, vollständig geprüft.

BILD- UND GRAFIKNACHWEISE

Alle 13 Übungsabbildungen wurden für dieses Heft als eigenständige, hochauflösende medizinische Bewegungsgrafiken neu erstellt. Die Ausgangsabbildungen dienten ausschließlich als fachliche Referenz für Übung, Griff, Bandverlauf sowie Start- und Endstellung. Ablaufgrafiken, Belastungsleiter und Programmübersichten sind vektorbasierte HTML- beziehungsweise SVG-Grafiken.

GESTALTUNGSGRUNDLAGE

Das Design folgt dem ASC-Hausstil mit Cormorant Garamond, Mulish, Creme, Dunkelgrün, Terrakotta und Gold. Das handliche Format 170 × 240 mm schafft Raum für große Bewegungsbilder und kurze, belastbare Trainingstexte.

„Technische Qualität hat Vorrang vor Bandstärke und Wiederholungszahl.“

AN DER SCHIESSLINIE

Wähle wenige Übungen passend zur Trainingsaufgabe, führe sie ruhig aus und übertrage das gefundene Bewegungsgefühl anschließend bewusst in den Schuss.



ASC · BOGENSPORT
GÖTTINGEN

Therabandtraining *für Bogenschützen*

13 Übungen, zwei Trainingsprogramme und ein klarer Schussbezug —
kompakt für das Training im Verein.

ASC Göttingen von 1846 e.V.
Fachbereich Bogensport
bogenschiessen-goettingen.de