



**Rahmentrainingsplan  
Landeskader**

**Bogen**

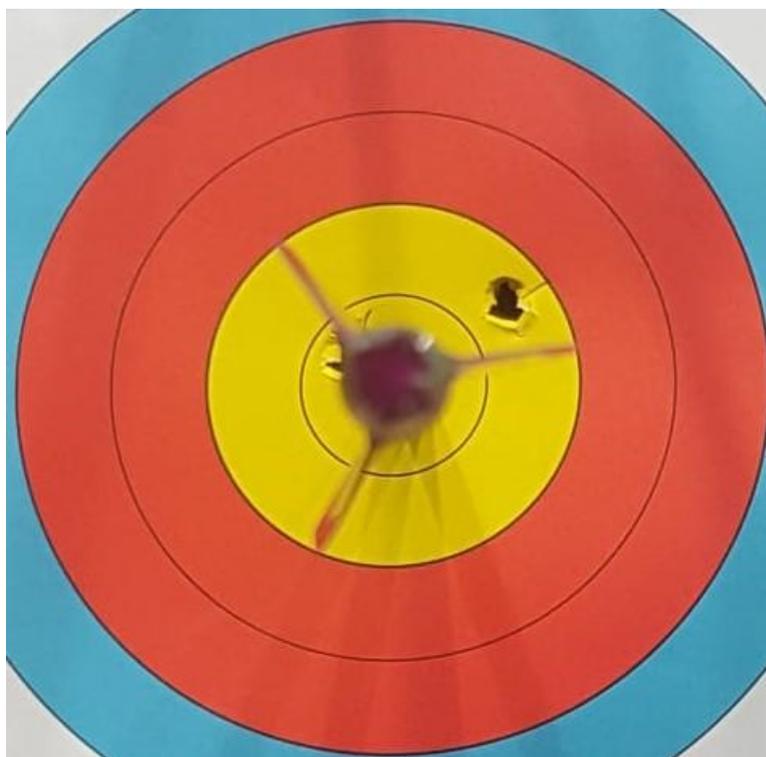
**2025**



## Inhaltsverzeichnis:

Seite:

|  |    |
|--|----|
| 1. Landeskader Bogen Hessen 2025                                       | 3  |
| 2. LK1 und LK2   | 4  |
| 3. Termine 2025  | 5  |
| 4. Trainings- und Wettkampfplanung 2025                                | 7  |
| 5. Die wichtigsten Wettkämpfe  | 10 |
| 5.1 Jahrgangsschießen  | 10 |
| 5.2 Shooty Cup   | 10 |
| 5.3 Jugendverbandsrunde  | 10 |
| 5.4 Landeskadervergleich   | 11 |
| 5.5 Bogenteamcup   | 11 |
| 5.6 DM Mannschaften und Mixed  | 11 |
| 5.7 DM WA Wiesbaden  | 11 |
| 5.8 Ranglisten und Schülersichtung                                     | 11 |
| 6. Kadernominierungskriterien  | 14 |
| 6.1 Kadernominierungskriterien für den Landeskader Bogen 2026          | 14 |
| 6.2 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Bogen NK 2025       | 15 |
| 6.3 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Bogen Compound 2026 | 21 |
| 6.4 LAL Testung Schüler  | 22 |



## Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025



### 1. Landeskader Bogen Hessen 2025

#### Schülerklasse:

|    |                       |                              |     |
|----|-----------------------|------------------------------|-----|
| 1. | Liam Bacht            | SV Moischt                   | LK2 |
| 2. | Lukas Becker          | SV Moischt                   | LK2 |
| 3. | Fabian Freudenberg    | BSC Wüster Forst Rüsselsheim | LK2 |
| 4. | Magdalena Milnerowicz | SPS Niederwetz               | LK2 |
| 5. | Luniel Moscatelli     | SV Böddiger                  | LK2 |
| 6. | Lisa Nickel           | SV Marburg                   | LK1 |

#### Jugendklasse:

|     |                 |                              |     |
|-----|-----------------|------------------------------|-----|
| 7.  | Leni Jahns      | SV Böddiger                  | LK2 |
| 8.  | Bastian Nickel  | SV Marburg                   | LK2 |
| 9.  | Elisabeth Rabe  | SV Rot-Weiss Eppe            | LK2 |
| 10. | Sena Simsek     | BSC Wüster Forst Rüsselsheim | LK1 |
| 11. | Lennard Wolfram | SV 1919 Arolsen              | LK2 |

#### Juniorenklasse:

|     |               |             |     |
|-----|---------------|-------------|-----|
| 12. | Laura Engel   | SV Böddiger | LK1 |
| 13. | Nele Harbusch | SV Böddiger | LK2 |

#### Compound:

|     |                 |             |     |
|-----|-----------------|-------------|-----|
| 14. | Mara Birkenfeld | BSGW Kassel | LK1 |
|-----|-----------------|-------------|-----|

#### Kader NK2:

|     |                    |                 |                    |
|-----|--------------------|-----------------|--------------------|
| 15. | Ole Decher         | SV Moischt      | NK2 Recurve / LK1  |
| 16. | Till Hermann       | SV Eberstadt    | NK2 Recurve / LK1  |
| 11. | Leoni Dana Dorfner | BC Pfeil Treysa | NK2 Compound / LK1 |

#### Bundeskader Recurve und Compound

|     |                                      |                   |              |
|-----|--------------------------------------|-------------------|--------------|
| N1. | Max Weckmüller                       | BSC Vellmar       | PK Recurve   |
| N2. | Phil Lüttmerding                     | SV Böddiger       | NK1 Recurve  |
| N3. | Lilian Forkert                       | SV Sterzhausen    | NK1 Recurve  |
| N4. | Estelle Moscatelli<br>(ab Juli 2025) | SV Böddiger       | NK1 Recurve  |
| N5. | Gianluca De Silvio                   | BSC 1990 Laufdorf | NK1 Compound |
| N6. | Jara Maiwald                         | 1. BSC Gießen     | NK1 Compound |

**Kadersprecher:** Mara Birkenfeld, Ole Decher

#### **HSV-Trainer:**

Holger Hertkorn (A-Lizenz, hauptamtlicher Landestrainer)

Andreas Reder (B-Lizenz),

Dorith Landesfeind (B-Lizenz),

Rick Langkabel (CL-Lizenz)

Axel Rabenow (Mental-Trainer)

Sabine Augenreich (Athletiktrainerin, Physiotherapeutin)

Florine Goschier (Physiotherapie)

Dr. Martin Nickel (Arzt, Physiotherapie)

**Bundestrainer NK1:** Freddy Siebert (A-Lizenz, Diplomtrainer-Abschluss 2025)



### 2. LK1 und LK2

Der Leistungskader LK1 besteht aus Athleten, die bestimmte Voraussetzungen erfüllen müssen und bei jeder Kadermaßnahme dabei sein werden.

Der Perspektivkader LK2 besteht aus Athleten, die aufgrund der Leistung noch nicht im LK1 sind, aber die Perspektive darauf haben. Die Kriterien für die Beförderung und den Verbleib in den LK1 sind unten aufgeführt.

#### Voraussetzungen LK1:

- Ab Schüler A möglich
- Ranglistennorm für anstehende Saison
- Qualifikation Deutsche Meisterschaft Halle und Freiluft
- DSB NK2 sind gesetzt
- Ordentliche und konsequente Führung der IDA Trainingsdatenbank
- Teilnahme an Stützpunkt-Trainings
- DSB NK1 sind gleichgesetzt mit LK1, Teilnahme auf eigene Kosten
- Trainerentscheid möglich

#### Voraussetzungen LK2:

- Ab Schüler A möglich
- Kadernorm Hessen
- Qualifikation Landesmeisterschaft Halle und Freiluft
- Ordentliche und konsequente Führung der IDA Trainingsdatenbank
- Teilnahme an Stützpunkt-Trainings
- Trainerentscheid möglich

#### Trainingsinhalte LK1:

- didaktische Planung der Trainingseinheiten im Meso- bzw. Mikrozyklus
- Zielgerichtetes Training für optimale Leistungen auf den Hauptwettkämpfen
- Tuning-Lehrgang für Hallen- und Freiluftsaison
- Gezieltes Training im Athletik-Bereich
- Gezieltes Training im Mentalen-Bereich
- Vermehrte Teilnahme an Wettkämpfen
- Wöchentlicher Austausch zwischen Trainer und Athleten
- Individuelle Planung und zielgerichtetes Training in den Zusatztrainings
- Teilnahme an allen Kaderlehrgängen
- Berücksichtigung bei Verbandswettkämpfen

#### Trainingsinhalte LK2:

- didaktische Planung der Trainingseinheiten im Makro- bzw. Mesozyklus
- Zielgerichtetes Training für den Aufbau und die Entwicklung der Athleten
- Aufbautraining im Athletik-Bereich
- Heranführung an das Mental-Training
- Teilnahme an mindestens zwei zusätzlichen Wettkämpfen
- Monatlicher Austausch zwischen Trainer und Athleten
- Teilnahme an mindestens 6 Kadermaßnahmen pro Saison
- Teilnahme der Stützpunkt-Trainings

## Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025



### 3. Termine 2025

| Datum             | Veranstaltung                              | Ort            |
|-------------------|--|----------------|
| 04.-05.01.2025    | Kaderlehrgang 18.01 (LK1 + LK2)            | LLZ Frankfurt  |
| 18.01.2025        | Schulvergleich HSV                         | LLZ Frankfurt  |
| 18.01.2025        | Jahrgangsschießen Bogen (Schüler + Jugend) | LLZ Frankfurt  |
| 25.-26.01.2025    | LM Halle                                   | Dietzenbach    |
| 15.-16.02.2025    | Kaderlehrgang 18.02a (LK2)                 | Altmorschen    |
| 01.-02.03.2025    | Kaderlehrgang 18.02b (LK1 + DM-Teilnehmer) | LLZ Frankfurt  |
| 06.-09.03.2025    | DM Halle                                   | Biberach       |
| 29.03.2025        | Schulvergleich DSB                         | Gudensberg     |
| 30.03.2025        | Shooty Cup (Schüler A)                     | Gudensberg     |
| 05.-06.04.2025    | Kaderlehrgang 18.03 (LK1 + LK2)            | Altmorschen    |
| 26.04.2025        | Kaderlehrgang 18.04a (LK1)                 | Moischt        |
| 27.04.2025        | Kaderlehrgang 18.04b (LK2)                 | Moischt        |
| 10.-11.05.2025    | Landeskadervergleich                       | Welzheim       |
| 23.-25.05.2025    | JVR Vorkampf (Schüler + Jugend)            | Dortmund       |
| 24.-25.05.2025    | Kaderlehrgang 18.05 (LK1 + LK2)            | Rüsselsheim    |
| 30.05.-01.06.2025 | 1. Rangliste                               | München        |
| 28.-29.06.2025    | Kaderlehrgang 18.06 (LK1 + LK2)            | Niederwetz     |
| 11.-13.07.2025    | 2. Rangliste                               | Hamm           |
| 12.-13.07.2025    | LM WA                                      | Ballersbach    |
| 31.07.-03.08.2025 | Die Finals - DM Mannschaften / Mixed       | Dresden        |
| 07.-10.08.2025    | Kaderlehrgang 18.07 (LK1 + LK2)            | Bürstadt       |
| ??-??-??-2025     | Turnier                                    | ??             |
| 24.08.2024        | Kaderlehrgang 18.08 (LK1 + DM-Teilnehmer)  | Kleinostheim?? |
| 29.-31.08.2025    | JVR Endkampf + Schülersichtung DSB         | Kassel         |
| 04.-07.09.2025    | DM WA                                      | Wiesbaden      |
| 04.10.2025        | Kaderlehrgang 18.09a (LK2)                 | LLZ Frankfurt  |
| 05.10.2025        | Kaderlehrgang 18.09b (LK1)                 | LLZ Frankfurt  |
| 15.-16.11.2025    | Kaderlehrgang 18.10 (LK1 + LK2)            | LLZ Frankfurt  |
| 13.-14.12.2025    | Kaderlehrgang 18.11 (LK1 + LK2)            | LLZ Frankfurt  |
| ??-??-2025        | Bogenteamcup / Masterscup (Schüler)        | N.N.           |
| ??-??-2025        | Trainings- und Informationstag             | LLZ Frankfurt  |

**Änderungen vorbehalten**

#### Wöchentliches Stützpunktraining:

Gruppe Nord: Dienstags 17.00 – 20.00 Uhr

Böddiger, Januar bis April und Oktober bis Dezember im  
Schützenhaus, Mai bis September Bogenplatz

Gruppe Süd: Donnerstag 17.00 – 20.00 Uhr

LLZ Frankfurt, Januar bis April und Oktober bis Dezember  
Verschiedene Bogenplätze in Südhessen, Mai bis September

Die genauen Termine und Einladungen werden monats-/quartalsweise bekannt gegeben.

# Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025



Jahreskalender 2025

## Landeskader Bogen 2025

|            | 1                  | 2  | 3  | 4         | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10       | 11 | 12  | 13 | 14 | 15          | 16 | 17                | 18      | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24       | 25          | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31         |  |
|------------|--------------------|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----------|----|-----|----|----|-------------|----|-------------------|---------|----|----|----|----|----|----------|-------------|----|----|----|----|----|------------|--|
| <b>Jan</b> | Mi                 | Do | Fr | Sa        | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr       | Sa | So  | Mo | Di | Mi          | Do | Fr                | Sa      | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr       | Sa          | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr         |  |
|            |                    |    |    | LK1 + LK2 |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    | Jahrgangsschießen |         |    |    |    |    |    | LM Halle |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            |                    |    |    | LLZ       |    | 2  |    |    |    |          |    |     | 3  |    |             |    |                   |         |    |    | 4  |    |    |          | Dietzenbach | 5  |    |    |    |    |            |  |
| <b>Feb</b> | Sa                 | So | Mo | Di        | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo       | Di | Mi  | Do | Fr | Sa          | So | Mo                | Di      | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo       | Di          | Mi | Do | Fr |    |    |            |  |
|            |                    |    | 6  |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    | LK2         |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    | Altmorschen |    | 8                 |         |    |    |    |    |    | 9        |             |    |    |    |    |    |            |  |
| <b>Mär</b> | Sa                 | So | Mo | Di        | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo       | Di | Mi  | Do | Fr | Sa          | So | Mo                | Di      | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo       | Di          | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo         |  |
|            | LK1 + DMer         |    |    |           |    |    |    |    |    | DM Halle |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    | Shooty-Cup |  |
|            | LLZ                |    | 10 |           |    |    |    |    |    | Biberach | 11 |     |    |    |             |    | 12                |         |    |    |    |    |    | 13       |             |    |    |    |    |    | Gudensberg |  |
| <b>Apr</b> | Di                 | Mi | Do | Fr        | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do       | Fr | Sa  | So | Mo | Di          | Mi | Do                | Fr      | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do       | Fr          | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do         |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
| <b>Mai</b> | Do                 | Fr | Sa | So        | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa       | So | Mo  | Di | Mi | Do          | Fr | Sa                | So      | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa       | So          | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa         |  |
|            | Meldeschluss RL    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    | LKV |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
| <b>Jun</b> | So                 | Mo | Di | Mi        | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di       | Mi | Do  | Fr | Sa | So          | Mo | Di                | Mi      | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di       | Mi          | Do | Fr | Sa | So | Mo |            |  |
|            | 1. RL              |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            | Mü                 | 23 |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
| <b>Jul</b> | Di                 | Mi | Do | Fr        | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do       | Fr | Sa  | So | Mo | Di          | Mi | Do                | Fr      | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do       | Fr          | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do         |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
| <b>Aug</b> | Fr                 | Sa | So | Mo        | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So       | Mo | Di  | Mi | Do | Fr          | Sa | So                | Mo      | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So       | Mo          | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So         |  |
|            | DM Mannschaft/Mixe |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            | Dresden            |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   | Turnier |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
| <b>Sep</b> | Mo                 | Di | Mi | Do        | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi       | Do | Fr  | Sa | So | Mo          | Di | Mi                | Do      | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi       | Do          | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi         |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
| <b>Okt</b> | Mi                 | Do | Fr | Sa        | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr       | Sa | So  | Mo | Di | Mi          | Do | Fr                | Sa      | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr       | Sa          | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr         |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
| <b>Nov</b> | Sa                 | So | Mo | Di        | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo       | Di | Mi  | Do | Fr | Sa          | So | Mo                | Di      | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo       | Di          | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo         |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
| <b>Dez</b> | Mo                 | Di | Mi | Do        | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi       | Do | Fr  | Sa | So | Mo          | Di | Mi                | Do      | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi       | Do          | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi         |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            |                    |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            | 49                 |    |    |           |    |    |    |    |    |          |    |     |    |    |             |    |                   |         |    |    |    |    |    |          |             |    |    |    |    |    |            |  |
|            | 1                  | 2  | 3  | 4         | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10       | 11 | 12  | 13 | 14 | 15          | 16 | 17                | 18      | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24       | 25          | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31         |  |



## 4. Trainings- und Wettkampfplanung 2025

Im Jahr 2024 bildet die DM im September den Jahreshöhepunkt. Die Hallensaison 2023/24 wird nicht mit einer Wettkampfphase versehen. Die Landesmeisterschaft Halle und DM Halle sowie freie Hallen-Turniere dienen der Vorbereitung auf die Freiluftsaison. Entsprechend unterteilt sich das Jahr in verschiedene Abschnitte mit entsprechenden Zielstellungen aus den Trainingsbereichen Schießtechnik, Athletik und Wettkampfmanagement (WeMa = Wettkampfvorbereitung, -durchführung und -auswertung).

**Die empfohlenen Pfeilzahlen und Trainingsumfänge findet ihr in der Trainingsdatenbank IDA.**

- Abschnitt 1: VP1 Vorbereitungsphase Hallensaison 2024/25. (KW 1 – 6)**

Schießtechnik: Wiedererwerb und Vervollkommnung der Schießtechnik unter Hallenbedingungen.

Athletik: Entwicklung und Verbesserung allgemeiner athletischer Fähigkeiten.

WeMa: Entwicklung einer klaren Vorstellung des Bewegungsablaufs

Material: Neuanschaffungen, Grundsetup, Tuning
- Abschnitt 2: VP2 Hallensaison 2025, DM Halle, Vorbereitung Freiluftsaison, (KW 7 – 19)**

Schießtechnik: Stabilisierung und variable Verfügbarkeit der Schießtechnik

Athletik: Optimierung der spez. Kondition & Koordination, Erhalt der allg. Kondition..

WeMa: Variable mentale Verfügbarkeit des Bewegungsablaufs (Echtzeit).

Material: Optimierung des Materials (z. B. Fein- und Gruppentuning)
- Abschnitt 3: WP1 Freiluftsaison 2025, Verbandswettkämpfe. (KW 20 - 32)**

WeMa: Anwendung verschiedener Handlungsstrategien im Wettkampf (u. a. Anhalten, Klärung von „wenn-dann-Situationen“)

Schießtechnik: Weitere Technikstabilisierung im Wettkampf.

Material: Regelmäßige Materialüberprüfung und -anpassung.

Athletik: Erhalt der allgemeinen und speziellen Kondition und Koordination.
- Abschnitt 4: UWV unmittelbare Vorbereitung und Wettkampf DM. (KW 33 – 36)**

WeMa: Anwendung individuell optimaler Handlungsstrategien im Wettkampf unter Ausrichtung auf die Besonderheiten des Zielwettkampfes (z.B. Wind-Training und Mannschaftsrhythmus).

Schießtechnik: Weitere Technikstabilisierung und -ergänzung.

Material: Regelmäßige Materialüberprüfung.

Athletik: Erhalt der allgemeinen und speziellen Kondition und Koordination.
- Abschnitt 5: ÜP Übergangsphase (KW 37 – 38)**

Erholung: Regenerative Maßnahmen (Reboot) mit der Möglichkeit der vollständigen aktiven Erholung (physisch und psychisch).
- Abschnitt 6: VP1 Vorbereitung Hallensaison 2024/25. (KW 39 – 52)**

Schießtechnik: Wiedererwerb und Vervollkommnung der Schießtechnik unter Hallenbedingungen.

Athletik: Entwicklung und Verbesserung allgemeiner athletischer Fähigkeiten.

WeMa: Entwicklung einer klaren Vorstellung des Bewegungsablaufs

Allgemein dient die „grüne“ Periode (VP1) vor allem dem Wiedererwerb der Schießtechnik und einer allgemeinen Vorbereitung der Athletik, sowie der psychologischen Fähigkeiten. In der „blauen“ Periode (VP2) erfolgt neben der Technikvervollkommnung (unter vereinfachten Bedingungen, wie z.B. in der Halle) eine zunehmende Spezialisierung (v.a. spezielle Kraftausdauer). Die Wettkampfperioden (orange Phasen) sollen auf die UWV (unmittelbare Vorbereitung auf den Hauptwettkampf; rote Phase) vorbereiten und zeichnen sich insbesondere durch wettkampfnahes Training (WeMa) und Techniktraining aus.







### 5. Die wichtigsten Wettkämpfe

#### 5.1 Jahrgangsschießen

19.01.2025 im LLZ Frankfurt

Das Jahrgangsschießen ist ein von der Hessischen Schützenjugend organisierter Wettkampf. Hier treten Schüler und Jugend unterteilt in ihrem Jahrgang gegeneinander an. Das heißt, dass jeder Jahrgang eine eigene Klasse bildet.

Geschossen wird eine 60 Pfeile Hallen-Runde.

Alle Landeskaderathleten (Schüler und Jugend) werden zu diesem Wettbewerb angemeldet. Eventuell können die Juniorinnen AK teilnehmen.

#### 5.2 Shooty Cup

Termin: 30.03.2025, Ort: Gudensberg

Der Shooty-Cup ist ein Mannschaftswettbewerb für die Schülerklasse A. Wir können zwei Mannschaften vom Landeskader aufstellen. 2024 holten unsere Schüler in einem spannenden Finale gegen Berlin Silber.

Auszug der Ausschreibung 2024:

3.1 Eine Mannschaft besteht aus drei Schützen eines Landesverbandes, wobei maximal zwei Mannschaften eines Landesverbandes zugelassen sind.

3.2 Startberechtigt sind Schüler A Recurve

3.3 NK1 Schützen sind nicht startberechtigt.

4. Wettkampfmodus

4.1 Es wird im Hit-Miss System auf 60cm Felddauflagen geschossen.

4.2 Das Gold ist die Hit-Zone.

4.3 Jeder Mannschaftsschütze bestreitet eine Qualifikationsrunde von je 30 Pfeilen auf 18 Meter.

4.4 Die besten 16 Mannschaften qualifizieren sich für das anschließende Finale im K.O.-Modus, wobei jede Platzierung ausgeschieden wird.

#### 5.3 Landeskadervergleich

Termin: 10.-11.05.2025 in Welzheim

Der Landeskadervergleich ist ein von den Landestrainern initiiertes Vergleichswettkampf für die Landeskader. Alle Landeskadermitglieder können sich mit den anderen teilnehmenden Landesverbänden in ihrer jeweiligen Klasse messen. Geschossen wird in der Regel eine 72-Pfeile Qualifikation und eine Finale (Einzel oder Mannschaft). Alle Landeskaderathletinnen/-Athleten werden zu diesem Wettkampf gemeldet.

#### 5.4 Jugendverbandsrunde (JVR)

Vorkampf 24.-25.05.2025 in Dortmund

Endkampf 29.-31.08.2025 in Kassel

Die Jugendverbandsrunde ist ein Landesverbandswettbewerb. Es gibt einen Vorkampf mit vier Landesverbänden und einen Endkampf, zu dem die besten 5 Landesverbände sowie die besten 5 Einzelschützen aus anderen Landesverbänden, eingeladen werden.

Die Mannschaften besteht aus jeweils drei Schülern und drei Jugend.

Geschossen werden beim Vorkampf an eine WA-Runde. Beim Endkampf wird ebenfalls eine WA-Runde geschossen und zum Abschluss ein Finale der besten acht Einzelschützen pro Klasse.

## Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025



Zeitgleich tragen die Disziplinen Pistole und Gewehr ihre Wettkämpfe aus, so dass es eine recht große Jugendveranstaltung wird.

Für die Sieger gibt es Sachpreise (Gutscheine) zu gewinnen.

Letztes Jahr waren wir beim Endkampf mit einem Schüler- (3. Platz) und einem Jugend-Team (1. Platz) dabei, sowie einem Junioren.

### 5.5 Bogenteamcup

??

Der Bogenteamcup ist ebenfalls ein Landesverbandswettbewerb. Die Mannschaft besteht aus drei Schülern A. Es können zwei Mannschaften pro Landesverband teilnehmen. Der Wettbewerb besteht aus einer Hallen-Qualifikations-Runde und anschließenden Finale im K.O.-System der besten acht Mannschaften.

Zeitgleich schießen die Disziplinen Gewehr und Pistole ihre Wettkämpfe.

Für den Masterscup werden die Ergebnisse aller drei Disziplinen über ein Punktesystem zusammen gerechnet und der Sieger der Landesverbände ermittelt.

2023 landeten wir im Bogenteamcup auf Platz 2.

### 5.6 DM Mannschaften und Mixed „die Finals“

Termin: 31.07.-03.08.2025, Dresden

Die DM Mannschaften und Mixed wird 2025 wieder im Rahmen „Die Finals“ ausgetragen.

Die Vereine können hierfür frei, ohne vorherige Qualifikation, Mannschaften und Mixed-Teams melden, die dann den Deutschen Meister ausschießen. Geschossen wird eine Qualifikation und anschließend ein Finale der besten acht Mannschaften.

### 5.7 DM WA Wiesbaden

Die DM in Wiesbaden vom 05.-07.09.2025 ist der Saisonhöhepunkt.

Für die Recurve Schüler A, Compound Jugend und Junioren besteht die DM aus einer WA-Runde.

Die Recurve Jugend und Junioren absolvieren die WA-Runde als Qualifikation zum Finale der besten 16. Die Halb-, Bronze- und Goldfinals werden am nächsten Tag auf einem speziell eingerichteten Finalplatz, dem Bowling-Green vor dem Kurhaus im Herzen Wiesbadens, geschossen. Fernsehen wird dort dabei sein und alle Matches im Livestream übertragen.

Qualifikation ist über die Landesmeisterschaften. Bei „Die Finals“ kann ebenfalls ein Qualifikationsergebnis geschossen werden. Die Landesmeisterschaft muss aber auf jeden Fall geschossen werden. Das bessere Ergebnis beider Veranstaltungen wird zur Qualifikation herangezogen.

Weitere Infos:

<https://www.dsb.de/bogensport/top-events/deutsche-meisterschaft>

### 5.8 Ranglisten und Schülersichtung

1. Rangliste: München 30.05.-01.06.2025

2. Rangliste: Hamm 11.-13.07.2025

Schülersichtung: Im Rahmen des JVR Endkampfes 29.-31.08.2025

Die Rangliste besteht aus zwei eigenständigen Turnieren (1. und 2. Rangliste) plus der Deutschen Meisterschaft WA.

Qualifizieren kann man sich im Vorjahr (2024) über eine Mindeststringzahl, die auf rekordberechtigten Turnieren, Landes- oder Deutsche Meisterschaft erzielt wurde.

Für Athletinnen/Athleten des letzten Schülerjahres besteht im Recurve-Bereich die Möglichkeit zur Sichtung zum NK2. Diese findet gemeinsam mit dem JVR-Endkampf statt.

Im Rahmen der Ranglisten und Sichtung müssen die Kandidaten, die in die engere Wahl für eine Kadernominierung kommen, auch Athletik-Tests absolvieren (siehe extra Kapitel). Zudem muss

# Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025



mindestens ein Jahr ausführliche Eintragung in der IDA-Datenbank nachgewiesen werden, sowie der Schussablauf in schriftlicher und gesprochener Form.

Die Ranglisten und die Schülersichtung sind die einzige Möglichkeit, sich für die Nationalmannschaft 2026 (PK, NK1 oder NK2) zu qualifizieren.

## Ausschreibung 2025:

### 1. Meldungen

#### 1.1 Jahrgänge

- Schützen und Damen 1980 bis 2004
- Junioren m/w Jahrgang 2005 bis 2007
- Jugend m/w Jahrgang 2008 bis 2010

#### 1.2 Mindeststringzahlen

| Klasse                                     | Ringe Recurve<br>720-Runde | Ringe Compound<br>720-Runde (2x50m) |
|--|----------------------------|-------------------------------------|
| Damen                                      |                            | 670                                 |
| Schützen                                   |                            | 690                                 |
| Junioren weiblich – Übergangsjahrgang 2004 |                            | 660                                 |
| Junioren – Übergangsjahrgang 2004          |                            | 680                                 |
| Juniorinnen                                | 595                        | 640                                 |
| Junioren                                   | 615                        | 660                                 |
| Jugend weiblich – Übergangsjahrgang 2007   | 615                        | 635                                 |
| Jugend – Übergangsjahrgang 2007            | 635                        | 655                                 |
| Jugend weiblich                            | 600                        | 630                                 |
| Jugend männlich                            | 620                        | 650                                 |
| Schüler A weiblich*                        | 635                        | 630                                 |
| Schüler A* männlich                        | 645                        | 650                                 |

Mindeststringzahlen zur Teilnahme an der Rangliste Bogen.

\* gilt nur für den letzten Schülerjahrgang (Jg. 2010), der in die Jugendklasse wechselt.

Da die Startplatz-Kapazitäten begrenzt sind, ist das Erfüllen des Leistungslimits im Recurve- und Compoundbereich eine Mindestvoraussetzung aber keine Garantie einer Teilnahme. Über die Teilnahme entscheidet final der Deutsche Schützenbund in Abstimmung des Vizepräsidenten Sport mit dem Bundestrainer.

## 2. Zulassung zur Rangliste

**2.1** Die Mitglieder des DSB-Kaders und des NK2-Kaders sind automatisch zur Rangliste zugelassen. Schützen der Landesverbände, die im Sportjahr 2024 und 2025 bei einer Meisterschaft des Deutschen Schützenbundes, einem nationalen oder internationalen WA-Stern-Turnier, einer Landesmeisterschaft, einem Landesverbandswettkampf oder bei einer vom Deutschen Schützenbund ausgeschrieben Verbandsrunde oben genanntes Leistungslimit über eine WA-Runde (2x70m-Runde bzw. 2x60m-Runde in der Jugend) erreicht haben, sind berechtigt zur Rangliste zugelassen zu werden. Für Compound gilt dementsprechend eine WA-Runde (2x50m-Runde).

**2.2** Schützen mit einer positiven Leistungsentwicklung, sportlicher Perspektive und leistungssportlichem Engagement können unabhängig vom Leistungslimit von den Bundestrainern zu einem Ranglistenturnier eingeladen werden.

## 3. Programm Recurve und Compound

### 3.1 Programm Recurve

#### 3.1.1 Qualifikationsrunde

1. Ranglistenturnier und 2. Ranglistenturnier jeweils 2x720-Runden mit 6 Pfeilen in 3 Minuten. DM entsprechend Ausschreibung.

#### 3.1.2 Matchrunden

Matchrunden schießen die besten 8 Teilnehmer aus der 1. Qualifikationsrunde „Jeder gegen Jeden“-Match: Gewinnsätze mit je 3 Pfeilen (90 Sekunden--Rhythmus), „Best of Five“ – für jeden gewonnenen Satz bekommt der



## Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025

Gewinner 2 Satzpunkte; bei erreichten 6 Satzpunkten ist das Match gewonnen; sollte es nach dem 5. Satz unentschieden stehen, wird gemäß WA-Reglement gestochen.

Die nach der Qualifikation folgenden Platzierungen (ab dem 9. Platz) nehmen nicht an den Matchrunden teil. Im Falle der Ringgleichheit mehrerer Schützen auf dem 8. Platz, wird unmittelbar im Anschluss an die Qualifikationsrunde gemäß WA-Reglement gestochen.

### 3.1.3 Finals

Die Finalrunde der besten 8 Teilnehmer aus der 2. Qualifikationsrunde beginnen mit dem Viertelfinale. Finalmatch auf 70m (Jugend 60m): Gewinnsätze mit je 3 Pfeilen (90 sec. Rhythmus), „Best of Five“ – für jeden gewonnenen Satz bekommt der Gewinner 2 Satzpunkte; bei erreichten 6 Satzpunkten ist das Match gewonnen; sollte nach dem 5. Satz ein Unentschieden sein, wird gemäß WA-Reglement gestochen.

Jeder Platz wird ausgesprochen und eine Rangfolge nach den Finals ermittelt. Die nach der Qualifikation folgenden Platzierungen (ab dem 9. Platz) nehmen nicht an den Finalrunden teil. Im Falle der Ringgleichheit mehrerer Schützen auf dem 8. Platz, wird unmittelbar im Anschluss an die Qualifikationsrunde gemäß WA-Reglement gestochen.

### 3.2 Programm Compound

#### 3.2.1 Qualifikationsrunde

1. Ranglistenturnier und 2. Ranglistenturnier jeweils 2x 720-Runde mit 6 Pfeilen in 3 Minuten; DM entsprechend Ausschreibung.

#### 3.2.2 Matchrunden

Matchrunden schießen die besten 8 Teilnehmer aus der 1. Qualifikationsrunde „Jeder gegen Jeden“- Match: Passen mit je 3 Pfeilen (90 sec. -Rhythmus), „kumulativ“ - das Match gilt für denjenigen als gewonnen, der nach 5 Passen à 3 Pfeile das höhere Ergebnis in der Gesamtsumme der Ringe erreicht hat. Wenn das Gesamtergebnis für beide gleich ist, wird gemäß WA-Reglement gestochen.

Die nach der Qualifikation folgenden Platzierungen (ab dem 9. Platz) nehmen nicht an den Matchrunden teil. Im Falle der Ringgleichheit mehrerer Schützen auf dem 8. Platz, wird unmittelbar im Anschluss an die Qualifikationsrunde gemäß WA-Reglement gestochen.

#### 3.2.3 Finals

Die Finalrunde der besten 8 Teilnehmer aus der 2. Qualifikationsrunde beginnen mit dem Viertelfinale. Finalmatch auf 50m (Jugend auch 50m): Passen mit je 3 Pfeilen (90 sec. Rhythmus), „kumulativ“ – das Match gilt für denjenigen als gewonnen, der nach 5 Passen à 3 Pfeile das höhere Ergebnis in der Gesamtsumme der Ringe erreicht hat. Wenn das Gesamtergebnis für beide gleich ist, wird gemäß WA-Reglement gestochen.

Jeder Platz wird ausgesprochen und eine Rangfolge nach den Finals ermittelt. Die nach der Qualifikation folgenden Platzierungen (ab dem 9. Platz) nehmen nicht an den Finalrunden teil. Im Falle der Ringgleichheit mehrerer Schützen auf dem 8. Platz, wird unmittelbar im Anschluss an die Qualifikationsrunde gemäß WA-Reglement gestochen.

## 4 Wertung

### 4.1 Wertung Ranglisten

Die Wertung erfolgt über ein Punktesystem

#### 4.1.1 Qualifikationsrunden und Finals

|               |    |   |   |   |   |   |   |   |      |
|---------------|----|---|---|---|---|---|---|---|------|
| <b>Platz</b>  | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | >= 9 |
| <b>Punkte</b> | 12 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0    |

4.1.2 Matchrunden: Der Sieger eines jeden Matches erhält 2 Punkte, der Verlierer 0 Punkte.

4.2 Die resultierenden Punkte werden zu den Punkten der Qualifikation der 1. und 2. Rangliste addiert. Bei Punktgleichheit (Gesamtpunktzahl der jeweiligen Rangliste aus Qualifikation, sowie den Match- und Finalrunden) hat der Schütze mit der höheren Gesamtringzahl aus der Summe der beiden Qualifikationsrunden den Vorrang.

#### 4.3 Wertung DM

Bei der DM Bogen im Freien werden die tatsächlichen Platzierungen in der Qualifikationsrunde und im Finale analog zu den Ranglistenturnieren gewertet und die erzielten Punkte addiert. Die Platzierungen des 5. bis 8. Finalplatzes werden über die gewonnenen Matchpunkte (bei gleicher Punktzahl Match-Ringe, Platzierung aus der offiziellen DM-Ergebnisliste) ermittelt. Ab dem 9. Platz werden jeweils 0 Punkte vergeben. Für die Wertung ist es unerheblich, ob ein Teilnehmer an der 1. und/oder 2. Rangliste teilgenommen hat.

#### 4.4 Gesamtwertung

Addition der Punkte aus der 1. und 2. Rangliste sowie den Punkten der DM. Gesamtsieger ist der Schütze mit der höchsten Gesamtpunktzahl (maximale Punktzahl: 5x720er-Runde + 2 x Matchrunde + 3 x Finalrunde = 5 x 12 + 2 x 14 + 3 x 12 = 124 Punkte). Bei Punktgleichheit entscheidet die höchste Gesamtringzahl der Qualifikationen aus der 1. und 2. Rangliste sowie der DM (maximale Ringzahl: 3.600).



## 6. Kadernominierungskriterien

### 6.1 Kadernominierungskriterien für den Landeskader Bogen 2026

Es werden Athletinnen und Athleten nominiert, die im Saisonverlauf 2025 eine vorgegebene Ringzahl und eine entsprechende Platzierung nachweisen können und sich durch eine stabile Leistungsentwicklung im Saisonverlauf 2024/25 auszeichnen.

- **Leistungsnachweis Ringzahlen**

Der Leistungsnachweis „Ringzahl“ muss im Sportjahr 2025 innerhalb der WA–Runde mindestens einmal erbracht werden. Die Leistungsnachweise können bei Bezirks-, Landes-, und Deutschen Meisterschaften, Ranglistenturnieren, WA Sternturnieren, allen rekordberechtigten Turnieren und internationalen Wettkämpfen erreicht werden.

| Kadergruppe | Recurve Halle | Recurve WA | Compound Halle | Compound WA |
|-------------|---------------|------------|----------------|-------------|
| Schüler A m | 520 Ringe     | 600 Ringe  | 530 Ringe      | 620 Ringe   |
| Schüler A w | 500 Ringe     | 580 Ringe  | 520 Ringe      | 610 Ringe   |
| Jugend m    | 520 Ringe     | 600 Ringe  | 530 Ringe      | 640 Ringe   |
| Jugend w    | 510 Ringe     | 580 Ringe  | 520 Ringe      | 630 Ringe   |
| Juniorern   | 530 Ringe     | 600 Ringe  | 550 Ringe      | 650 Ringe   |
| Juniorinnen | 520 Ringe     | 580 Ringe  | 540 Ringe      | 630 Ringe   |

Tab. 3: Leistungsnachweis „Ringzahl“

- **Leistungsnachweis Platzierungen**

Für den Leistungsnachweis „Einzelplatzierung“ gilt mindestens eines der folgenden Kriterien:

- Platz 1-3 Landesmeisterschaft Halle/WA
- Platz 1 Bezirksmeisterschaft Halle/WA
- Teilnahme DM Halle 2025
- Teilnahme Rangliste 2025
- Teilnahme DM im Freien 2025
- Platz 1-3 DM Mannschaften/Mixed

- **Leistungsnachweis Athletik**

Es sind die Kriterien des LAL-Testes maßgebend (siehe Seite 22 f)

#### Weitere Voraussetzungen für aktuelle Landeskader sind:

- wöchentliche Dokumentation in der Trainingsdatenbank IDA
- Kenntnis der grundlegenden Trainingsinhalte
- Regelmäßige Teilnahme an den LK-Lehrgängen und Stützpunkttrainings
- Führen eines Schieß-/Trainingsbuch
- Einhaltung des vom LK selbst aufgestellten Kodex
- Bestmögliches erfüllen der Trainingsvorgaben, insbesondere im Mental- und Athletik-Training
- Absprachen in Angelegenheiten der Schießtechnik und des Materials mit den Ansprechpartnern im Landestrainerstab

**Ein Nicht-Erfüllen der obigen Voraussetzungen kann eine Nicht-Nominierung zum Kader 2026 oder Ausschluss aus dem aktuellen Kader zur Folge haben.**

#### Sonderregelungen

Unabhängig von den o.g. Ausführungen gelten die folgenden Sonderregelungen:

- Das Erfüllen eines Leistungskriteriums beinhaltet keinen Nominierungsanspruch.
- **Der Landestrainer behält sich das Recht vor, Athletinnen und Athleten unabhängig von den genannten Kriterien zur Nominierung vorzuschlagen.**
- Werden Kaderplätze nicht durch die zuvor genannten Kriterien besetzt, können im Landestrainerstab Vorschläge erarbeitet werden

## Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025



### 6.2 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Bogen NK 2025

Es werden Athletinnen und Athleten nominiert, die im Saisonverlauf 2024 eine vorgegebene Ringzahl, eine entsprechende Platzierung und gute konditionelle und psychologische Fähigkeiten erreichen und sich durch eine stabile Leistungsentwicklung sowie hohe Trainings- und Wettkampfmotivation auszeichnen. Aufgrund der begrenzten Kaderplätze für den NK im Sportjahr 2025, beinhaltet ein Erfüllen der Nominierungskriterien keinen Anspruch auf einen Kaderplatz. Zudem sind Platzierungskriterien:

| Leistungskriterium NK1 |          |        |  |                | Erfüllung   | Anforderung Trainingsumfang |           | Erfüllung |               |
|------------------------|----------|--------|--|----------------|-------------|-----------------------------|-----------|-----------|---------------|
|                        | Ringzahl | Anzahl | Platzierung                            |                | Wettkämpfe  |                             | Pfeilzahl | AKKo-h    |               |
|                        |          |        | international                          | national       |             |                             |           |           |               |
| <b>männl.</b>          |          |        |  |                |             |                             |           |           |               |
| Jun 3                  | 660      | 2x     | Platz 1 - 8 JWM/JEM<br>Platz 1 - 8 EGP | Platz 1 - 2 RL | IWK, DM, RL | 1.10. - 30.9.               | 47.500    | 150       | 1.10. - 30.9. |
| Jun 2                  | 650      |        |  |                |             |                             | 42.500    |           |               |
| Jun 1                  | 635      |        |  |                |             |                             | 37.500    |           |               |
| Cad 3                  | 665      | 2x     | Platz 1 - 8 JWM/JEM                    | Platz 1 - 2 RL | IWK, DM, RL | 1.10. - 30.9.               | 32.500    | 125       |               |
| Cad 2                  | 655      |        |  |                |             |                             | 30.000    |           |               |
| Cad 1                  | 640      |        |  |                |             |                             | 27.500    |           |               |
| <b>weibl.</b>          |          |        |  |                |             |                             |           |           |               |
| Jun 3                  | 640      | 2x     | Platz 1 - 8 JWM/JEM<br>Platz 1 - 8 EGP | Platz 1 - 2 RL | IWK, DM, RL | 1.10. - 30.9.               | 47.500    | 150       | 1.10. - 30.9. |
| Jun 2                  | 630      |        |  |                |             |                             | 42.500    |           |               |
| Jun 1                  | 615      |        |  |                |             |                             | 37.500    |           |               |
| Cad 3                  | 645      | 2x     | Platz 1 - 8 JWM/JEM                    | Platz 1 - 2 RL | IWK, DM, RL | 1.10. - 30.9.               | 32.500    | 125       |               |
| Cad 2                  | 635      |        |  |                |             |                             | 30.000    |           |               |
| Cad 1                  | 620      |        |  |                |             |                             | 27.500    |           |               |

| Athletische Grundnormen        |             |                |            |               | Erfüllung   | Altersspezifische Ergänzungen |             | Erfüllung   |
|--------------------------------|-------------|----------------|------------|---------------|---|-------------------------------|-------------|---|
| Maximalkraft 3-RM              |             | Rumpfkraft     | Ausdauer   |               |   | Schießtechnik                 | Psychologie |   |
| Bankziehen                     | Bankdrücken | 4/8/12 Übungen | 45'-Laufen | 45'-Schwimmen |   |                               |             |   |
| <b>In % des Körpergewichts</b> |             |                |            |               |   |                               |             |   |
| 80%                            | 72%         | 134            | 7000       | 1300          | bis zum 15.09. des jeweiligen Jahres<br>bei zentraler Überprüfung des DSB | 50                            | Stufe 3     | bis zum 15.09. des jeweiligen Jahres<br>bei zentraler Überprüfung des DSB |
| 76%                            | 68%         |                |            |               |   |                               |             |   |
| 72%                            | 64%         |                |            |               |   |                               |             |   |
| 68%                            | 60%         | 67             | 6000       | 1100          |   |                               |             |   |
| 64%                            | 58%         |                |            |               |   |                               |             |   |
| 60%                            | 54%         |                |            |               |   |                               |             |   |
| <b>In % des Körpergewichts</b> |             |                |            |               |   |                               |             |   |
| 70%                            | 62%         | 134            | 6500       | 1100          | bis zum 15.09. des jeweiligen Jahres<br>bei zentraler Überprüfung des DSB | 50                            | Stufe 3     | bis zum 15.09. des jeweiligen Jahres<br>bei zentraler Überprüfung des DSB |
| 66%                            | 58%         |                |            |               |   |                               |             |   |
| 62%                            | 54%         |                |            |               |   |                               |             |   |
| 58%                            | 50%         | 67             | 5500       | 900           |   |                               |             |   |
| 54%                            | 46%         |                |            |               |   |                               |             |   |
| 50%                            | 42%         |                |            |               |   |                               |             |   |

Beachte:

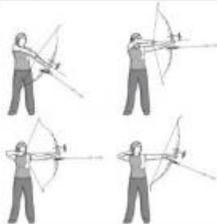
Weitere Erwartungen sind:

- Stabile Schießtechnik hinsichtlich:
  - o T-Position
  - o Biomechanisch günstiges Kraftdreieck
- Dokumentation in der Trainingsdatenbank:
  - o Wöchentliche Trainingsdokumentation in der Trainingsdatenbank ab Jan 2022
- Kenntnis der grundlegenden Trainingsinhalte:
  - o Technikdrills (Bow Release, Shotmastertraining, ...)
  - o Ideomotorisches Training und mind. ein Entspannungsverfahren

## Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025



### Schießtechniktest

| Testname                  | Testparameter  | Abbildung   | Messwert | Testbeschreibung  | Abbruchbedingung |
|---------------------------|--|---|----------|---|------------------|
| <b>Schießtechnik-test</b> | Korrekte Ausführung der Schießtechnik  |  | Punkte   | Die Einschätzung der Technik basiert auf der korrekten Umsetzung der wesentlichen Elemente innerhalb der vier Positionen im Gesamtablauf des Schusses. Die Beurteilung erfolgt entsprechend einer Skala von 1 – 3. Dabei entspricht 3 = sehr gut ausgeprägt/ 2 = mittelmäßig ausgeprägt/ 1 = unzureichend ausgeprägt (vgl. Anlage 3). | - /              |
| <b>Hinweise</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Abnahme der Schießtechnik sollte bei drei aufeinanderfolgenden Versuchen innerhalb einer standardisierten Videostation erfolgen (vorzugsweise CamCast).</li> <li>- Die Aufnahmen müssen die folgenden Perspektiven beinhalten: Transversal-, Frontal und Sagittalebene, sowie Klickerposition.</li> <li>- Entsprechende Videos müssen im Vorfeld der Testungen zusätzlich durch die Landestrainer digital zur Verfügung gestellt werden.</li> </ul> |   |          |   |                  |

Tab. 1: Test zur Schießtechnik

### Athletiktests

| Testname       | Testparameter                                       | Abbildung   | Messwert   | Testbeschreibung   | Abbruchbedingung   |
|----------------|---|---|--|--|--|
| <b>Distanz</b> | Allgemeine Grundlagenausdauer (GLA 1)               |    | Meter  | Sportler laufen oder schwimmen bei individuell optimaler Pulsfrequenz 45 Minuten.  | - Zeit   |
| <b>3-RM</b>    | Submaximale Kraftausdauer                           |   | Kilogramm  | Bankziehen und Bankdrücken bei max. Arbeitsgewicht für 3 aufeinanderfolgende korrekte Bewegungsausführungen (Anlage 1)   | - Nicht korrekte Ausführung bei 3 oder weniger Wiederholungen.                           |
| <b>Core</b>    | Allgemeine Kraftausdauer (Rumpf- und Armmuskulatur) |  | Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen<br><br>Max. Punktzahl:<br>- Kad: 80<br>- Jun: 160<br>- RW/RM: 240 | <u>Allgemein:</u> Jede Übung à 20 Wiederholungen im 3"-Takt pro Übung in 60 Sekunden bei gleicher Pausenlänge nach jeder Übung (Anlage 2).<br><br><u>Kadetten:</u> 4 Basisübungen (BÜ). Der Test dauert insgesamt 8 Minuten.<br><u>Junioren:</u> 8 Übungen = 4 BU + 4 erweiterte Übungen (EÜ). Der Test dauert insgesamt 15 Minuten (mit jeweils 60 Sekunden Pause zwischen den Übungen).<br><u>Erwachsene:</u> 12 Übungen = 4 BU + 4 EÜ + 4 finale Übungen (FÜ). Der Test dauert insgesamt 23 Minuten (mit jeweils 60 Sekunden Pause zwischen den Übungen). | - Nicht korrekte Ausführung.<br>- Fehlender Rhythmus<br>- Nach max. 3 Wiederholungszahl. |

Tab. 2: Allgemeine Tests entsprechend den Altersgruppen (vgl. Anlage 2)

## Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025



### Ideo - Test

| Stufe           | Inhalt  | Dauer    | Test  |
|-----------------|---|----------|---|
| <b>1</b>        | <b>Vollständige Verschriftlichung der Grundform</b><br>1. Schussablauf selbständig verschriftlicht<br>2. Feedback Sportpsychologe<br>3. Feedback Trainer<br>4. Überarbeitung (Passung Athlet-Trainer-Sportpsychologe)   | 4 Wochen | Schriftliche Version  |
| <b>2</b>        | <b>Erste Phase der Einübung</b><br>1. Audio-Aufnahme der Vollversion<br>2. mindestens 3x/Woche (am besten täglich) Anhören in entspanntem Zustand und intensivem Nachspüren<br>3. Nachbesserung des Schussablaufs bei Bedarf (sowohl Verschriftlichung als auch Tonaufnahme)<br>4. selbständiges Visualisieren im Training vor jeder Passe (mind. 2x/Woche)<br>5. Feedback Sportpsychologe  | 4 Wochen | Audio-Version   |
| <b>3</b>        | <b>Vollständige Präsenz der Elemente (stichwortartige Version) und erste Verdichtung</b><br>1. aus der Vollversion verdichten mit allen wesentlichen Elementen in eine „stichwortartige Version“<br>2. Audio-Aufnahme der Stichwort-Version<br>3. mindestens 3x/Woche (am besten täglich) anhören / auswendig Mitsprechen in entspanntem Zustand und wenn möglich intensivem Nachspüren<br>4. selbständiges Visualisieren im Training (mind. 4x/Woche)<br>5. Feedback Sportpsychologe | 4 Wochen | Audio-Version der Stichworte<br><br>Abprüfen der Stichworte<br>(auswendiges Aufsagen) |
| <b>Hinweise</b> | - Die einzelnen Inhalte sollten im Saisonverlauf mit einem Sportpsychologen und dem Heim- und/ oder Landestrainer im angegebenen Zeitraum erarbeitet werden.<br>- Im Rahmen der Testabnahme muss der Athlet die Audioversion digital vorlegen können und die formulierten Stichworte einwandfrei und auswendig aufsagen können. Dabei erfolgt ein Abgleich des Trainers mit der Audioversion.   |          |   |

**Tab. 4:** Durchführung Ideo-Test

# Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025



## Anlage 1: 3-RM Bankdrücken und Bankziehen

| Kadettinnen und Kadetten |            |   |  |   |
|--------------------------|------------|---|--|---|
| Test                     | Ausführung | Ausgangsposition  | Bewegungsablauf  | Abbruchbedingungen  |
| <b>Bankdrücken</b>       |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine hüftbreit auseinander,</li> <li>- Knie gebeugt,</li> <li>- Füße auf dem Boden,</li> <li>- Oberkörper flach auf der Bank,</li> <li>- Arme gestreckt und Hände mindestens schulterbreit auseinander,</li> <li>- Hantel über den Schultern,</li> <li>- Blick zur Hantel/Decke gerichtet</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schultern/Rumpf stabilisieren,</li> <li>- Arme gleichzeitig beugen und wieder strecken,</li> <li>- Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden,</li> <li>- Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nicht korrekte Ausführung bei 3 oder weniger Wiederholungen....</li> <li>- Insbesondere:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hantelstange muss kurz am Brustkorb abgelegt werden</li> <li>- Arme sind in der Endposition kurzfristig gestreckt</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>Bankziehen</b>        |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine geschlossen,</li> <li>- Knie gestreckt,</li> <li>- Füße auf der Langbank,</li> <li>- Oberkörper in Bauchlage flach auf der Bank,</li> <li>- Arme gestreckt und Hände mindestens schulterbreit auseinander,</li> <li>- Hantel unter den Schultern,</li> <li>- Blick zur Bank gerichtet</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schultern/Rumpf stabilisieren,</li> <li>- Arme bei gestreckten Handgelenken gleichzeitig beugen und wieder strecken,</li> <li>- Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden,</li> <li>- Bewegung geradlinig in Richtung Bankunterseite ausführen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nicht korrekte Ausführung bei 3 oder weniger Wiederholungen</li> <li>- Insbesondere:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hantelstange muss Bankunterseite kurz berühren</li> <li>- Arme sind in der Ausgangsposition gestreckt</li> </ul> </li> </ul>                 |

# Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025



## Anlage 2: Rumpfkrafttest

| Kadettinnen und Kadetten   |            |  |   |   |
|--|------------|--|---|---|
| Test   | Ausführung | Ausgangsposition   | Bewegungsablauf   | Abbruchbedingungen  |
| <b>BÜ 1</b><br><b>T- Position</b><br>(Hintere<br>Schultermuskulatur,<br>Trizeps,<br>Rückenstrecker)              |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beine angestellt, Fersen angehoben</li> <li>„Ameisentunnel“, Kopf berührt den Boden nicht</li> <li>Arme senkrecht zum Oberkörper, Handflächen oben</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Max. Anheben (Schulterblätter weg vom Boden) und</li> <li>Senken des Oberkörpers (Kopf berührt den Boden nicht)</li> <li>„Langer Nacken“: Kopf in Verlängerung der WS nach Anheben etwa auf Höhe der Knie. Dabei erfolgt die Kraft aus dem Armen heraus und nicht aus dem Bauch</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kinn geht zur Brust</li> <li>Kopf berührt den Boden beim Ablegen oder Stirn erreicht nach Anheben nicht die Kniehöhe</li> <li>Ellbogenlinie „krümmt“, d.h. Ellbogen bleibt nicht außen</li> <li>Bauch bleibt relativ locker</li> </ul> |
| <b>BÜ 2</b><br><b>Aufziehen in Bauchlage</b><br>(Schulterblattadduktoren,<br>Rückenstrecker,<br>Gesäßmuskulatur) |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>In Bauchlage Beine gestreckt und Arme in Hochhalte</li> <li>„Langer Hals“: Kopf gerade, Blick zum Boden</li> <li>Schambein zum Boden, Bauchnabel Richtung WS, Po anspannen</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximales „Aufziehen“ des Oberkörpers</li> <li>„Langer Hals“ bleibt erhalten, Schultern weg von den Ohren</li> <li>Ellbogen bleiben außen. Rückführung bis auf Schulterhöhe</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zu geringes Aufziehen (Schulterachse über Gesäßhöhe)</li> <li>Kopf kippt in den Nacken</li> </ul>  |
| <b>BÜ 3</b><br><b>Gerade Bauchmuskulatur</b><br>(Gerade<br>Bauchmuskulatur,<br>Hüftbeuger)                       |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Unterschenkel, Oberschenkel, Oberkörper etwa 90°</li> <li>Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule, Blick zum Knie</li> <li>Ellbogen in Verlängerung der Schulterachse, Schulter und Ellbogen liegen nicht auf</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bein strecken (ca. 45°)</li> <li>natürliche WS-Wölbung bleibt erhalten</li> <li>Ellbogen bleiben in Verlängerung der Schulterachse (Ellbogenlinie)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hohlkreuz verstärkt sich</li> <li>Winkel &gt; 45°</li> <li>Ellbogenlinie „krümmt“, d.h. Ellbogen bleibt nicht außen</li> </ul>   |
| <b>BÜ 4</b><br><b>Aufrichten im Ellbogenstütz</b><br>(Schulterblattadduktoren,<br>Rückenstrecker,<br>Latissimus) |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beine angestellt, Fersen angehoben</li> <li>„Ameisentunnel“, Kopf berührt den Boden nicht</li> <li>Unterarm-Oberarm im 90°-Winkel seitlich am Oberkörper anliegend</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Max. Anheben (Schulterblätter weg vom Boden) und</li> <li>Senken des Oberkörpers (Kopf berührt den Boden nicht) und Bauch bleibt relativ locker</li> <li>„Langer Nacken“: Kopf in Verlängerung der WS nach Anheben etwa auf Höhe der Knie. Dabei erfolgt die Kraft aus dem Armen heraus und nicht aus dem Bauch</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kinn geht zur Brust</li> <li>Kopf berührt den Boden beim Ablegen oder Stirn erreicht nach Anheben nicht Kniehöhe</li> <li>Ellbogenlinie „krümmt“, d.h. Ellbogen bleibt nicht außen</li> </ul>  |



| Juniorinnen und Junioren  |            |  |   |  |
|---|------------|--|---|--|
| Test  | Ausführung | Ausgangsposition   | Bewegungsablauf   | Abbruchbedingungen   |
| <b>BÜ 1–4 &amp; EÜ 1-4</b>  |            |  |   |  |
| <b>EÜ 1</b><br><b>Seitstütz mit Bein anheben li</b><br>(Abduktoren, Gesäßmuskulatur, seitliche Bauchmuskulatur) |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellbogen unter rechte und linke Schulter</li> <li>- Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule</li> <li>- Gerade Körperhaltung</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberes Bein im 3“-Rhythmus über Schulterhöhe</li> <li>- Oberer Arm bleibt in Position</li> <li>- Körperebene bleibt erhalten</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäß sinkt ab oder Schulter weicht aus</li> <li>- Oberes Bein wird zu wenig angehoben</li> <li>- Rhythmus wird nicht gehalten</li> </ul>   |
| <b>EÜ 2</b><br><b>Seitstütz mit Bein anheben re</b><br>(s. o.)  |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellbogen unter rechte und linke Schulter</li> <li>- Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule</li> <li>- Gerade Körperhaltung</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberes Bein im 3“-Rhythmus über Schulterhöhe</li> <li>- Oberer Arm bleibt in Position</li> <li>- Körperebene bleibt erhalten</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäß sinkt ab oder Schulter weicht aus</li> <li>- Oberes Bein wird zu wenig angehoben</li> <li>- Rhythmus wird nicht gehalten</li> </ul>   |
| <b>EÜ 3</b><br><b>Schräge Bauchmuskulatur li</b><br>(Abduktoren, Gesäßmuskulatur, seitliche Bauchmuskulatur)    |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschenkel, Oberschenkel, Oberkörper etwa 90°</li> <li>- Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule</li> <li>- Ellbogen in Verlängerung der Schulterachse, Schulter liegt nicht auf</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Max. Aufdrehen der Schulter in Richtung des gebeugten Knies</li> <li>- Beinstreckung auf der Gegenseite</li> <li>- Ellbogen bleiben in Verlängerung der Schulterachse (Ellbogenlinie)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kinn geht zur Brust</li> <li>- Ellbogenlinie „krümmt“, d.h. Ellbogen bleibt nicht außen</li> </ul>  |
| <b>EÜ 4</b><br><b>Schräge Bauchmuskulatur re</b><br>(s. o.)   |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschenkel, Oberschenkel, Oberkörper etwa 90°</li> <li>- Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule</li> <li>- Ellbogen in Verlängerung der Schulterachse, Schulter liegt nicht auf</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Max. Aufdrehen der Schulter in Richtung des gebeugten Knies</li> <li>- Beinstreckung auf der Gegenseite</li> <li>- Ellbogen bleiben in Verlängerung der Schulterachse (Ellbogenlinie)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kinn geht zur Brust</li> <li>- Ellbogenlinie „krümmt“, d.h. Ellbogen bleibt nicht außen</li> <li>- Gegenseite zum Knie so weit nach oben abheben, wie es die gegenüberliegende Armseite zulässt, ohne auf den Boden zu kommen)</li> </ul> |



### 6.3 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Bogen Compound 2026

Es werden Athletinnen und Athleten nominiert, die im Saisonverlauf 2025 eine vorgegebene Ringzahl und eine entsprechende Platzierung nachweisen können und sich durch eine **stabile Leistungsentwicklung im Saisonverlauf 2024/25** auszeichnen. Der Nachweis ist Voraussetzung für eine Nominierung, kein Anspruch auf eine Nominierung.

- **Leistungsnachweis Ringzahlen**

Der Leistungsnachweis „Ringzahl“ muss im Sportjahr 2025 innerhalb der WA-50m–Runde mindestens einmal erbracht werden. Die Kategorie „WA-Final-Runde“ bzw. „Matchrunde“ kann als weiteres Kriterium herangezogen werden. Bei der Final-/Matchrunde wird das Gesamtergebnis eines Final-/ Matchtages über mindestens 3 Matches bzw. 45 Pfeile berechnet und auf 72 Pfeile umgerechnet. Die Leistungsnachweise können bei Meisterschaften des DSB (ab Landesmeisterschaft), Ranglistenturnieren, WA Sternturnieren, allen rekordberechtigten Turnieren und internationalen Wettkämpfen erreicht werden.

Zusätzlich zu der Ringzahlnorm wird der Ringschnitt über alle dem Disziplinverantwortlichen bekannten rekordberechtigten und internationalen Turnier-Ergebnisse als Kriterium hinzugezogen.

| Kadergruppe | 1440 - Runde | 720 - Runde | Finalrunde oder Matchrunde |
|-------------|--------------|-------------|----------------------------|
| Herren      | 1390 Ringe   | 700 Ringe   | 700 Ringe                  |
| Damen       | 1360 Ringe   | 682 Ringe   | 682 Ringe                  |
| Junioren    | 1360 Ringe   | 685 Ringe   | 685 Ringe                  |
| Juniorinnen | 1340 Ringe   | 666 Ringe   | 666 Ringe                  |
| Jugend m    | 1340 Ringe   | 670 Ringe   | 670 Ringe                  |
| Jugend w    | 1310 Ringe   | 655 Ringe   | 655 Ringe                  |

Tab. 2: Leistungsnachweis „Ringzahl“

- **Leistungsnachweis Platzierungen**

Für den Leistungsnachweis „Platzierung“ gilt mindestens eines der folgenden Kriterien:

- Platz 1-16 Weltmeisterschaft 2025 Korea
- Platz 1-3 Mannschaft bei der Weltmeisterschaft 2025 Korea
- Platz 1-16 bei Weltcups 2025
- Platz 1-3 Mannschaft bei Weltcups 2025
- Platz 1-16 World University Games 2025
- Platz 1-16 bei der Junioren-WM 2025 Kanada
- Platz 1-8 bei Grandprix-Turnieren 2025
- Platz 1-8 bei Juniorencups im Jahr 2025
- Platz 1-3 nach Abschluss der Rangliste 2025
- Platz 1-2 nach Abschluss der Junioren-Rangliste 2025
- Platz 1-3 bei der DM im Freien 2025
- Platz 1-3 bei der DM Halle 2025

**Weitere Voraussetzungen sind:**

- wöchentliche Dokumentation in der Trainingsdatenbank IDA
- Kenntnis der grundlegenden Trainingsinhalte
- Regelmäßige Teilnahme an den Lehrgängen
- Führen eines Schieß-/Trainingsbuch
- Bestmögliches erfüllen der Trainingsvorgaben, insbesondere im Mental- und Athletik-Training

## Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025



- Absprachen in Angelegenheiten der Schießtechnik und des Materials mit den Bundestrainerstab.

**Ein Nicht-Erfüllen der oben angegebenen Voraussetzungen kann eine Nicht-Nominierung zum Kader 2026 oder Ausschluss aus dem aktuellen Kader zur Folge haben.**

### Sonderregelungen:

Unabhängig von den o.g. Ausführungen gelten die folgenden Sonderregelungen:

- Das Erfüllen eines Leistungskriteriums beinhaltet keinen Nominierungsanspruch.
- Der Disziplinverantwortliche behält sich das Recht vor, eine Athletin und einen Athleten unabhängig von den genannten Kriterien zur Nominierung vorzuschlagen.
- Werden Kaderplätze nicht durch die zuvor genannten Kriterien besetzt, können im Bundestrainerstab und der Landestrainersitzung Vorschläge erarbeitet werden

## 6.4 LAL Testung (Schüler A)

### Test 1: Cooper Test (Ausdauer)

Testablauf:

Ein Lauf von 12 Minuten Dauer auf einer Laufbahn, bei dem die in dieser Zeit maximal zurückgelegte Strecke ermittelt und notiert wird. Ein Geländelauf ist nicht zulässig.

Einstufung der Ergebnisse:

| Jungen    |        |
|-----------|--------|
| 25 Punkte | 2150 m |
| 20 Punkte | 1975 m |
| 15 Punkte | 1775 m |
| 10 Punkte | 1575 m |
| 05 Punkte | 1375 m |

| Mädchen   |        |
|-----------|--------|
| 25 Punkte | 1850 m |
| 20 Punkte | 1700 m |
| 15 Punkte | 1500 m |
| 10 Punkte | 1300 m |
| 05 Punkte | 1050 m |

Die Auswahl des Coopertests ermöglicht den Landesverbänden, die keinen direkten Zugriff auf eine Laufbahn haben, oder anderen Bedingung unterliegen, den Test im Rahmen von Schulnoten zu bewerten (Bestätigung des Sportlehrers mit der gelaufenen Meterzahl) oder zum Beispiel die Leistung bei einer Abnahmestelle des Deutschen Sportabzeichens abzulegen und sich dort bestätigen zu lassen.

### Test 2: Einbeinstand (Gleichgewicht)



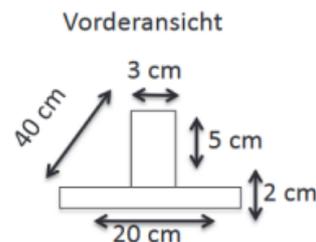
## Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025

Die Versuchsperson soll versuchen, eine Minute lang mit einem Fuß auf der Balancier-schiene zu stehen. Sie stellt sich mit dem präferierten Fuß auf die T-Schiene. Das Spielbein wird frei in der Luft gehalten. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden (s.Abb. oben). Berührt der freie Fuß den Boden, soll der Einbeinstand sofort wieder eingenommen werden. Die Uhr läuft bei diesem kurzen Bodenkontakt weiter. Wird jedoch komplett von der Schiene abgestiegen, dann wird die Stoppuhr so lange angehalten, bis die Testperson wieder dieselbe Ausgangsstellung eingenommen hat. Die Testaufgabe ist perfekt gelöst, wenn das Spielbein während einer Minute den Boden überhaupt nicht berührt. Es erfolgt eine Demonstration durch den Testleiter. Die Testperson darf zu Testbeginn probieren, auf welchem Fuß sie sicherer steht. Es wird ein Versuch durchgeführt.

Durchführung (nach MoMo):

Es werden die Bodenkontakte mit dem Spielbein während einer Minute gezählt. Bei mehr als 30 Kontakten wird abgebrochen. Der Standfuß darf während des Tests nicht gewechselt werden. Bei längerem Bodenkontakt mit dem Spielbein oder bei einem kompletten Abstieg wird die Zeit angehalten, bis die Versuchsperson den Einbeinstand mit demselben Bein wieder eingenommen hat. Dann lässt der Versuchsleiter die Zeit weiterlaufen. Das Spielbein darf während der gesamten Ausführung die Schiene nicht berühren. Wurde bei mehr als 30 Kontakten abgebrochen, erfolgt keine Testwiederholung. Insgesamt wird ein Versuch durchgeführt.

Hinweis: Die Übung wird in Turnschuhen durchgeführt - Gestaltung T-Schiene: - Ein Balken mit 3 cm Breite, 5 cm Höhe und 40 cm Länge - Stabiles Brett zur Befestigung des Balkens (z.B. Maße laut Zeichnung)



Einstufung der Ergebnisse:

| Jungen    |                 |
|-----------|-----------------|
| 25 Punkte | = 0 Absetzer    |
| 20 Punkte | = 1 Absetzer    |
| 15 Punkte | = /> 2 Absetzer |
| 10 Punkte | = 4 Absetzer    |
| 05 Punkte | 5 Absetzer      |

| Mädchen   |              |
|-----------|--------------|
| 25 Punkte | = 0 Absetzer |
| 20 Punkte | = 1 Absetzer |
| 15 Punkte | = 2 Absetzer |
| 10 Punkte | = 3 Absetzer |
| 05 Punkte | = 4 Absetzer |

Werte angelehnt an Niessner, C.; Utesch, T.; Oriwol, D.(2020) Representative Percentile Curves of Physical Fitness From Early Childhood to Early Adulthood: The MoMo Study; Public Health, 8(2020)

### Test 3: Ventraler Test in Anlehnung an Bourban



## Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2025

### Testbeschreibung:

- Ziel ist es so lange wie möglich die korrekte Plank (Unterarmstütz) Position zu halten. Gemessen wird die maximale Zeit bis zum Abbruch.
- Die Testperson liegt in Bauchlage auf einer Matte.
- Der Scheitelpunkt des Kopfs hat durchgehend Kontakt mit dem Element des Schwedenkastens.
- Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme sind schulterbreit und parallel zueinander aufgestützt, die Hände berühren den Kasten nicht.
- Die Testperson geht in die Ausgangsposition einer Unterarmstütz (Plank).
- Die Querstange als Messelement wird nun in der Stützposition auf Höhe des unteren Rückens eingestellt und fixiert.
- Sobald das Messelement eingestellt ist, kann die Testperson nochmals in Bauchlage ausruhen bis Testbeginn.
- Zu Testbeginn geht die Testperson wieder in die Ausgangshaltung der Plank.
- Mit dem Erreichen der korrekten Plank Position beginnt der Test.

### Abbruchkriterien:

- Die Testperson verliert den Kontakt zum Messelement.
- Die Testperson verliert den Kontakt zum Kastenelement.
- Die Testperson hält sich am Kastenelement fest.
- Bei nicht korrekter Ausführung erfolgt eine Verwarnung durch den Testleiter, mit der dritten Verwarnung wird der Test abgebrochen.

| Jungen    |        |
|-----------|--------|
| 25 Punkte | ≥ 96 s |
| 20 Punkte | ≥ 84 s |
| 15 Punkte | ≥ 72 s |
| 10 Punkte | ≥ 60   |
| 05 Punkte | ≥ 48 s |

| Mädchen   |        |
|-----------|--------|
| 25 Punkte | ≥ 75 s |
| 20 Punkte | ≥ 66 s |
| 15 Punkte | ≥ 57 s |
| 10 Punkte | ≥ 48 s |
| 05 Punkte | ≥ 39 s |

Werte angelehnt an Lesinski M, Schmelcher A, Herz M, Puta C, Gabriel H, Arampatzis A, et al. (2020) Maturation-, age-, and sex-specific anthropometric and physical fitness percentiles of German elite young athletes. PLoS ONE 15(8)

