

## Entspannungstechniken im Bogensport

Entspannung im Bogensport? Das klingt zunächst widersprüchlich, denn wie oft hören wir im Training, man solle diese oder jene Muskelgruppe anspannen und für eine korrekte Haltung und Spannung sorgen.

Aber wie so oft im Leben geht das Eine nicht ohne das Andere.

Gerade der Bogensport ist quasi durchgängig geprägt durch einen Wechsel von An- und Entspannung.

Bei Entspannungsmethoden sollte zwischen körperlicher, mentaler und emotionaler Entspannung unterschieden werden.

Entspannung dient - im Gegensatz zur Erholung - der tiefen Erholung nach körperlicher Anstrengung und anstrengendem Training bzw. einem Wettkampf.

Daher sollten sie nicht direkt vor einem Wettkampf angewendet werden, da der Muskeltonus reduziert wird und damit Reaktionen verlangsamt werden.

Es kann aber auch gezielt als Einschlafhilfe und zur Verbesserung der Schlafqualität genutzt werden.

Im Folgenden werden exemplarisch einige Verfahren genannt, die zur Entspannung genutzt werden können:

### Körperliche Entspannung

Massage / Igelball Massage

Sauna / Entspannungsbad / Warme Dusche / Schwebepad

Progressive Muskelentspannung

Yoga

Infrarot

Feldenkrais

Tai Chi

Qi Gong

Atementspannung

Kurzschlaf / Power-Napping

## Mentale Entspannung

Meditation / Geh-Meditation

Autogenes Training

Psychohygiene-Training (Gedankenreise / Fantasiereise / Körperreise)

Zentrieren / Fokussieren / Objekt-Konzentration

Ruhebild

Selbsthypnose

## Emotionale Entspannung

Musik Entspannung

Klangschalen

Duftkerzen / Ätherische Öle

Abschirmen / Handtuch über den Kopf

Am Strand den Wellen lauschen

Im Gras liegen und die Wolken beobachten

Das Kaminfeuer beobachten

Zu all diesen Themen kann Euch das Team von Mindway im Rahmen eines Mentaltrainings unterstützen und Euch die gewünschten Verfahren vorstellen.

Mentaltraining Mindway Beratungs GmbH

Michael Bolm

Antje Mentzel

Paul Mentzel

m +49 (0) 170 2854 453

@ [antje.mentzel@mindway.jetzt](mailto:antje.mentzel@mindway.jetzt)

mindway Beratungs GmbH

Phone + 49 (0) 30 2803 8846

[wohin@mindway.jetzt](mailto:wohin@mindway.jetzt) | [www.mindway.jetzt](http://www.mindway.jetzt)

Antje Mentzel/Am Petersberg | D-14195 Berlin

[facebook](#) | [LinkendIn](#) | [Instagram](#) | [Pinterest](#)