



**Rahmentrainingsplan
Landeskader
Bogen
2026**



Inhaltsverzeichnis:

Seite:

1. Landeskader Bogen Hessen 2026	3
2. LK1 und LK2	4
3. Termine 2026	5
4. Trainings- und Wettkampfplanung 2026	7
5. Die wichtigsten Wettkämpfe	12
5.1 Jahrgangsschießen	12
5.2 Shooty Cup	12
5.3 Jugendverbandsrunde	12
5.4 Landeskadervergleich	12
5.5 Bogenteamcup	13
5.6 DM Mannschaften und Mixed	13
5.7 DM Schüler und Schülersichtung	13
5.8 DM WA Wiesbaden	13
5.9 Ranglisten und Schülersichtung	14
6. Kadernominierungskriterien	16
6.1 Bundeseinheitliche Kadernominierungskriterien für den Landeskader Bogen 2027 Recurve und Compound	16
6.2 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Bogen NK 2027	18
6.3 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Bogen Compound 2027	25
6.4 LAL Testung Schüler	26





1. Landeskader Bogen Hessen 2026

Recurve Schülerklasse:

1.	Liam Bacht	BSV Moischt	LK2
2.	Lukas Becker	BSV Moischt	LK2
3.	Luca Julien Feringer	SPS Niederwetz	LK2
4.	Milena Kraft	BSV Moischt	LK2
5.	Luniel Moscatelli	SV Böddiger	LK2
6.	Charlotte Schwab	SG Eichenzell	LK2
7.	Rosa Weißig	SV Aarfalke Wehen	LK2

Recurve Jugendklasse:

8.	Fabian Freudenberg	BSC Wüster Forst Rüsselsheim	LK2
9.	Leni Jahns	SV Böddiger	LK2
10.	Magdalena Milnerowicz	SPS Niederwetz	LK1
11.	Bastian Nickel	SV Marburg	LK1
12.	Lisa Nickel	SV Marburg	LK1
13.	Elisabeth Rabe	BSGW Kassel	LK2
14.	Lennard Wolfram	SV 1919 Arolsen	LK2

Recurve Juniorenklasse:

15.	Laura Engel	SV Böddiger	LK2
16.	Nele Harbusch	SV Böddiger	LK2
17.	Sena Simsek	BSC Wüster Forst Rüsselsheim	LK1

Compound:

18.	Hannes Liese	SV Blau-Gelb Hanau	LK2
19.	Hannes Weigelt	SV Diana Obersuhl	LK2
20.	Ben Zwirner	SV 1919 Arolsen	

Kader NK2:

21.	Mara Birkenfeld	BSGW Kassel	NK2 Compound / LK1
22.	Ole Decher	SV Moischt	NK2 Recurve / LK1
23.	Till Hermann	SV Eberstadt	NK2 Recurve / LK1
24.	Estelle Moscatelli	SV Böddiger	NK2 Recurve / LK1

Bundeskader Recurve und Compound

N1.	Phil Lüttmerding	SV Böddiger	NK1 Recurve
N2.	Lilian Forkert	SV Sterzhausen	NK1 Recurve
N3.	Gianluca De Silvio	BSC 1990 Laufdorf	NK1 Compound
N4.	Leoni Dana Dorfner	BC Pfeil Treysa	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)

Dr. Martin Nickel (Arzt, Physiotherapie)

Bundestrainer NK1: Freddy Siebert (Diplomtrainer)



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



3. Termine 2026

Datum	Veranstaltung	Ort
03.-04.01.2026	Kaderlehrgang 18.01 (LK1 + LK2)	LLZ
17.01.2026	Jahrgangsschießen Bogen (Schüler und Jugend)	LLZ
24.-25.01.2026	LM Halle	Dietzenbach
14.-15.02.2026	Kaderlehrgang 18.02a (LK2)	Altmorschen
21.-22.02.2026	Kaderlehrgang 18.02b (LK1 + DM-Teilnehmer)	Altmorschen
06.-08.03.2026	DM Halle	Berlin
21.-22.03.2026	Kaderlehrgang 18.03 (LK1 + LK2)	Niederwetz
29.03.2026	Shooty Cup (Schüler A)	Homburg
18.04.2026	Kaderlehrgang 18.04a (LK1)	N.N.
19.04.2026	Kaderlehrgang 18.04b (LK2)	N.N.
02.-03.05.2026	Landeskadervergleich	Suhl
14.-16.05.2026	1. Rangliste	Garching-Hochbrück
22.-24.05.2026	JVR Vorkampf (Schüler und Jugend)	Soest
30.-31.05.2026	Kaderlehrgang 18.05 (LK1 + LK2)	N.N.
20.-21.06.2026	Kaderlehrgang 18.06 (LK1 + LK2)	N.N.
26.-28.06.2026	2. Rangliste	Hamm
11.-12.07.2026	LM WA	Ballersbach
23.-26.07.2026	Die Finals - DM Mannschaften / Mixed	Hannover
06.-09.08.2026	Kaderlehrgang 18.07 (LK1 + LK2)	Bürstadt
21.-23.08.2025	JVR Endkampf (Schüler und Jugend)	Suhl
22.08.2026	DM Schüler B und A / Schülersichtung	Suhl
30.08.2026	Kaderlehrgang 18.08 (LK1 + DM-Teilnehmer)	Kleinostheim
11.-13.09.2026	DM WA (ohne Schüler)	Wiesbaden
03.10.2026	Kaderlehrgang 18.09a (LK2)	LLZ
04.10.2026	Kaderlehrgang 18.09b (LK1)	LLZ
31.10.-01.11.2026	Kaderlehrgang 18.10 (LK1 + LK2)	LLZ
21.-22.11.2026	Bogenteamcup (Schüler A 2026)	LLZ
12.-13.12.2026	Kaderlehrgang 18.11 (LK1 + LK2)	LLZ

Änderungen vorbehalten

Wöchentliches Stützpunkttraining:

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.

[illegible]



4. Trainings- und Wettkampfplanung 2026

Im Jahr 2024 bildet die DM im September den Jahreshöhepunkt. Die Hallensaison 2025/26 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 2025/26. (KW 1 – 7)**

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 2026, DM Halle, Vorbereitung Freiluftsaison, (KW 8 – 18)**

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 2026, Verbandswettkämpfe, Ranglisten, Turnier Karlsruhe, LM (KW 19 – 33, Schüler KW19 - 31)**

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 34 – 37, Schüler KW 31 – 34)**

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 38 – 39, Schüler KW35 - 36)**

Erholung:	Regenerative Maßnahmen (Reboot) mit der Möglichkeit der vollständigen aktiven Erholung (physisch und psychisch).
-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Abschnitt 6: VP1 Vorbereitung Hallensaison 2026/27. (KW 39 – 52, Schüler KW 37 - 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.

Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2026



Für den NK2 gilt im Falle einer EM-Qualifikation:

- **Abschnitt 1: VP1 Vorbereitungsphase Hallensaison 2025/26. (KW 1 – 7)**
 - 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 2026, DM Halle, Vorbereitung Freiluftsaison, (KW 8 – 18)**
 - 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 2026, Verbandswettkämpfe, Ranglisten (KW 19 – 26)**
 - 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: UWV1 unmittelbare Vorbereitung und Wettkampf Junioren-EM. (KW 27 – 30)**
 - 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: WP2 Freiluftsaison 2026, Verbandswettkämpfe. (KW 31 – 35)**
 - 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 6: UWV1 unmittelbare Vorbereitung und Wettkampf DM. (KW 36 – 37)**
 - 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 7: ÜP Übergangsphase (KW 38 – 39, Schüler KW35 - 36)**
 - Erholung: Regenerative Maßnahmen (Reboot) mit der Möglichkeit der vollständigen aktiven Erholung (physisch und psychisch).
- **Abschnitt 8: VP1 Vorbereitung Hallensaison 2026/27. (KW 39 – 52, Schüler KW 37 - 52)**
 - Schießtechnik: Wiedererwerb und Vervollkommnung der Schießtechnik unter Hallenbedingungen.
 - Athletik: Entwicklung und Verbesserung allgemeiner athletischer Fähigkeiten.
 - WeMa: Entwicklung einer klaren Vorstellung des Bewegungsablaufs

[illegible]

[illegible]

Jan 26	1	2	LK1 + LK2		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Jahrgangsschießen				18	19	20	21	22	23	LM Hessen		26	27	28	29	30	31
VP1	KW 1		LLZ				KW 2				KW 3				LLZ				KW 4				Dietzenbach				KW 5							
Feb 26	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	LK2		16	17	18	19	20	21	LK1 + DM		23	24	25	26	27	28	BL-Finale				
VP1/2	KW 6						KW 7						Altmorschen		KW8						Altmorschen				KW 9									
Mär 26	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			
VP2	KW 10				Berlin				KW 11				KW 12				KW 13																	
Apr 26	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	LK1 LK2		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
VP2	KW 14				KW 15						KW 16						KW 17																	
Mai 26	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			
WP1	KW 18		Suhl		KW 19				KW 20 München				KW 21				Soest				KW 22													
Jun 26	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				
WP1	KW 23						KW 24						KW 25						KW 26						Hamm									
Jul 26	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			
UWV/VP2	KW 27				Karlsruhe				KW 28				Ballersbach				KW29				KW 30				Hannover		KW 31							
Aug 26	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			
WP2	KW 32				Bürstadt				KW 33				KW 34				Suhl				KW 35													
Sep 26	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				
UWV2	KW 36				KW 37				Wiesbaden				KW 38				KW 39																	
Okt 26	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			
VP1	KW 40		LLZ		KW 41				KW 42				KW 43				KW 44				LLZ													
Nov 26	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				
VP1	KW 45				KW 46				KW 47				KW 48																					
Dez 26	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			
VP1	KW 49				KW 50				KW 51				KW 52																					



5. Die wichtigsten Wettkämpfe

6.1 Jahrgangsschießen

17.01.2026 im LLZ Frankfurt

Das Jahrgangsschießen ist ein von der Hessischen Schützenjugend organisierter Wettkampf. Hier treten Schüler und Jugend unterteilt in ihrem Jahrgang gegeneinander an. Dass 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.

6.2 Shooty Cup

Termin: 29.03.2026, Ort: Homberg

Der Shooty-Cup ist ein Mannschaftswettbewerb für die Schülerklasse A. Wir können zwei Mannschaften vom Landeskader aufstellen. 2025 holten unsere Schüler Bronze.

Auszug der Ausschreibung 2025:

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.

6.3 Landeskadervergleich

Termin: 02.-03.05.2026 in Suhl

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.

6.4 Jugendverbandsrunde (JVR)

Vorkampf 22.-24.05.2026 in Soest

Endkampf 21.-23.08.2026 in Suhl

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

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

Letztes Jahr waren wir beim Endkampf mit einem Schüler- (5. Platz) und einem Jugend-Team (2. Platz) dabei



6.5 Bogenteamcup

Termin: 21.-22.11.2026, Ort: LLZ Frankfurt

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.

6.6 DM Mannschaften und Mixed „die Finals“

Termin: 23.-26.07.2026, Hannover

Die DM Mannschaften und Mixed wird 2026 wieder im Rahmen „Die Finals“ ausgetragen. Dies ist ein großer TV-Event bei dem auch andere Sportarten ihre Deutschen Meisterschaften austragen.

Teilweise werden die Finale im Fernsehen übertragen.

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

6.7 DM Schüler Suhl mit Schülersichtung

Erstmals wird in 2026 eine eigenständige DM für die Schüler B und Schüler A durchgeführt, die in Suhl am 22.08.2026 stattfindet.

Für die Schüler A besteht die DM aus einer WA-Runde. Die Schüler B schießen einen 36-Pfeile-Durchgang und müssen anschließend noch Übungen und Spiele absolvieren, die in die Wertung mit einfließen.

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.

Im Rahmen dieser Meisterschaft findet die Schülersichtung zum NK2-Kader statt.

6.8 DM WA Wiesbaden

Die DM in Wiesbaden vom 11.-13.09.2026 ist der Saisonhöhepunkt.

Für die Compound Jugend 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. Zudem kann das Qualifikationsergebnis auch über rekordberechtigte Turniere verbessert werden.

Weitere Infos:

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

Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2026



6.9 Ranglisten

1. Rangliste: Garching-Hochbrück 14.-16.05.2026

2. Rangliste: Hamm 26.-28.06.2026

Meldeschluss: 04.05.2026

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

Qualifizieren kann man sich im Vorjahr (2025) über eine Mindeststringzahl, die auf rekordberechtigten Turnieren, Landes- oder Deutsche Meisterschaft erzielt wurde.

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 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 2027 (PK, NK1 oder NK2) zu qualifizieren.

Ausschreibung 2026:

	1. Rangliste	Recurve und Compound	14. – 16.05.2026	München
	2. Rangliste	Recurve und Compound	26. – 28.06.2026	Hamm/Westfalen
	Meldeschluss	04. Mai 2026		
	Meldeadresse	über IAT-Datenbank (IDA)		
1	Meldungen			
Jahrgänge				
1.1	<ul style="list-style-type: none">Schützen und Damen 1980 bis 2005Junioren m/w Jahrgang 2006 bis 2008Jugend m/w Jahrgang 2009 bis 2011			
1.2	Mindeststringzahlen			
	Klasse	Ringe Recurve 720-Runde	Ringe Compound 720-Runde (2x 50m)	
	Damen		670	
	Schützen		690	
	Junioren weiblich – Übergangsjahrg. 2005	605	660	
	Junioren – Übergangsjahrg. 2005	625	680	
	Junioren weiblich	595	645	
	Junioren	615	660	
	Jugend weiblich – Übergangsjahrg. 2008	615	635	
	Jugend männlich – Übergangsjahrg. 2008	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. 2011), 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 mit der Sportleitung mit dem zuständigen Bundestrainer bzw. Disziplinverantwortlichen.				
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 2025 und 2026 (bis zum Meldeschluss) bei einer Meisterschaft des Deutschen Schützenbundes, einem nationalen oder internationalen WA-Stern-Turnier, einer Landesmeisterschaft, einem Landesverbandswettkampf oder bei einer vom Deutschen Schützenbund ausgeschriebenen Verbandsrunde oben genanntes Leistungslimit über eine WA-Runde (720-Runde) erreicht haben, sind berechtigt zur Rangliste zugelassen zu werden. Für Compound gilt dementsprechend eine WA-Runde (720 - 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.			

Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2026



3	Programm Recurve und Compound										
3.1	Programm Recurve										
3.1.1	Qualifikationsrunde 1. Ranglistenturnier und 2. Ranglistenturnier jeweils 2 x 720 – 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 sec.Rhythmus), „Best of Five“ – für jeden gewonnen Satz bekommt der 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 gewonnen 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 ausgeschossen 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 Runden 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 ausgeschossen 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										
	Platz	1	2	3	4	5	6	7	8	>/=9	
	Punkte	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 Gesamttringzahl 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: 5x 720er-Runde + 2 x Matchrunde + 3 x Finalrunde = 5 x 12 + 2 x 14 + 3 x 12 = 124 Punkte). Bei Punktgleichheit entscheidet die höchste Gesamttringzahl der Qualifikationen aus der 1. und 2. Rangliste sowie der DM (maximale Ringzahl: 3.600).										



6. Kadernominierungskriterien

6.1 Bundeseinheitliche Kadernominierungskriterien für den Landeskader Bogen 2027 Recurve und Compound

Die Testung besteht aus vier unterschiedlichen Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Koordination/spezielle Kraft und der Schießleistung.

Für jede Altersstufe gelten unterschiedliche Mindestvoraussetzungen die zu erfüllen sind.

Eine Bewertung der Übungen findet in einer Bewertungsskala statt, in der pro Übung max. fünf Punkte vergeben werden können.

Insgesamt können maximal 20 Punkte erreicht werden, um die Nominierungskriterien zu bestehen, müssen in allen Altersstufen und Klassen mindestens 10 Punkte erreicht werden, davon mindestens ein Punkt in jedem Kriterium.

1. Übung Ausdauer: Dauerlauf 30 Minuten auf einer Standard-Laufbahn

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
2.000 m	2.400 m	2.800 m	3.200 m	>= 3.600 m

Männlich

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
1.800 m	2.200 m	2.600 m	3.000 m	>= 3.400 m

weiblich

2. Übung Kraft: Planking / Unterarmstütz

Unterarmstütz/Planking (Stabilität&Kraft), Anlehnung an Bourban

Ablauf der Übung:

Ziel ist es, so lange wie möglich die korrekte Plank-Position (Unterarmstütz) zu halten. Gemessen wird dabei die maximale Zeit bis zum Abbruch.

Der Athlet liegt in Bauchlage auf einer Matte.

Der Scheitelpunkt des Kopfs hat durchgehend Kontakt mit einem Kastenelement.

Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme sind schulterbreit und parallel zueinander aufgestützt, die Hände berühren den Kasten nicht.

Der Athlet geht in die Ausgangsposition: 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 der Athlet nochmals in Bauchlage ausruhen bis zum Beginn der Übung.

Zu Beginn der Übung geht der Athlet wieder in die Ausgangshaltung der Plankposition.

Mit dem Erreichen der korrekten Plankposition beginnt die Übung.

Abbruchkriterien:

Der Kontakt zum Messelement geht verloren.

Der Kontakt zum Kastenelement geht verloren.

Der Athlet hält sich am Kastenelement fest.

Bei nicht korrekter Ausführung erfolgt eine Verwarnung durch den Übungsleiter, mit der dritten Verwarnung wird die Übung abgebrochen.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
30 sek	1 min	1:30 min	2 min	>= 2:30 min

Männlich

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
20 sek	50 sek	1:20 min	1:50 min	>= 2:20 min

weiblich



3. Übung spezielle Kraft / Koordination: Ankerhaltetest / Stresstest

Ablauf der Übung:

Ziel ist es, so lange wie möglich die korrekte Halteposition (Positionsphase 3) zu halten. Gemessen wird dabei die maximale Zeit bis zum Abbruch.

Der Athlet verwendet für die Übung sein eigenes und derzeitiges Material inkl. dem aktuellen eingestelltem Zuggewicht.

Der Athlet geht in die PP3 und hält den ausgezogenen Bogen mit eingelegtem Pfeil im Vollasszug.

Sobald die optimale Position nach dem Transfer erreicht wurde, beginnt die Zeitmessung.

Ziel ist es, so lange wie möglich in einer geraden und Kraftvollen Stützzlinie zu verbleiben.

Abbruchkriterien:

Der Kontakt von Sehne und Nase wird verlassen.

Die Stützzlinie wird verlasen.

Der Athlet kann das Zuggewicht nicht mehr halten.

Bei nicht korrekter Ausführung darf der Übungsleiter die Übung abbrechen.

Zur Unterstützung der Auswertung, kann der Athlet parallel gefilmt werden.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
15 sek	20 sek	25 sek	30 sek	≥ 35 sek

Männlich

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
13 sek	18 sek	23 sek	28 sek	≥ 33 sek

weiblich

4. Leistungsnachweis Ringzahlen

Der Leistungsnachweis „Ringzahl“ muss im Sportjahr 2026 innerhalb der WA-Runde werden. Die Leistungsnachweise können bei Bezirks-, Landes-, und Deutschen Meisterschaften, Ranglistenturnieren, WA Sternturnieren, allen rekordberechtigten Turnieren und internationalen Wettkämpfen erreicht werden.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
520 Ringe	550 Ringe	580 Ringe	600 Ringe	≥ 620 Ringe

Männlich

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
500 Ringe	530 Ringe	560 Ringe	590 Ringe	≥ 610 Ringe

weiblich

Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2026



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 (siehe Seite 44)
- 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 2027 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.**

6.2 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Bogen NK 2027

Es werden Athletinnen und Athleten nominiert, die im Saisonverlauf 2026 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 2027, beinhaltet ein Erfüllen der Nominierungskriterien keinen Anspruch auf einen Kaderplatz.

Platzierungskriterien, Pfeilzahlen und Umfänge:

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

Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2026



Athletische Grundnormen						Erfüllung	Altersspezifische Ergänzungen		Erfüllung
Maximalkraft 3-RM*			Rumpfkraft	Ausdauer			Schießtechnik	Psychologie	
Zuggewicht (lbs)**	Bankziehen (kg)	Bankdrücken (kg)	4/8 Übungen	45°-Laufen	45°-Schwimmen	60' Gehen			
Im Verhältnis zum Zuggewicht*									
44	70	62	134	7.000	1.500	6.500	bis zum 05.08. des jeweiligen Jahres bei zentraler Überprüfung des DSB	Stufe 3	bis zum 15.09. des jeweiligen Jahres bei zentraler Überprüfung des DSB
42	67	59							
40	64	56							
38	61	53							
36	58	50	67	6.000	1.300	5.500		Stufe 2	
34	55	47							
Im Verhältnis zum Zuggewicht*									
42	42	40	134	6.500	1.300	6.000	bis zum 05.08. des jeweiligen Jahres bei zentraler Überprüfung des DSB	Stufe 3	bis zum 15.09. des jeweiligen Jahres bei zentraler Überprüfung des DSB
40	40	38							
38	38	36							
36	36	34							
34	34	32	67	5.500	1.100	5.000		Stufe 2	
32	32	30							

* Die Maximalkraft wird basierend auf dem festgelegten Zuggewicht in der jeweiligen Klasse ermittelt. Dieses Gewicht muss bei BZ & BD mindestens bewegt werden. Die Werte wurden mit der untenstehenden Formel berechnet. Sollte ein/e Athlet*in ein höheres Zuggewicht erreichen, wird die Vorgabe ebenfalls gemäß der Formel neu berechnen

Klasse	Bankzug	Bankdruck
männlich	x 1,6	x 1,4
weiblich	x 1	x 0,95

** empfohlenes Zuggewicht in der jeweiligen Klasse

Beachte:

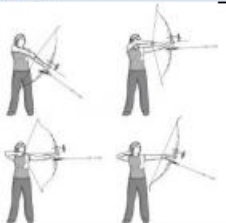
Weitere Erwartungen sind:

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

Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2026


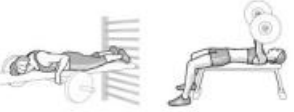



Schießtechniktest

Testname	Testparameter	Abbildung	Messwert	Testbeschreibung	Abbruchbedingung
Schießtechnik-test	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).	- /
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> - Die Abnahme der Schießtechnik sollte bei drei aufeinanderfolgenden Versuchen innerhalb einer standardisierten Videostation erfolgen (vorzugsweise CamCast). - Die Aufnahmen müssen die folgenden Perspektiven beinhalten: Transversal-, Frontal und Sagittalebene, sowie Klickerposition. - Entsprechende Videos müssen im Vorfeld der Testungen zusätzlich durch die Landestrainer digital zur Verfügung gestellt werden. 				

Tab. 1: Test zur Schießtechnik

Athletiktests

Testname	Testparameter	Abbildung	Messwert	Testbeschreibung	Abbruchbedingung
Distanz	Allgemeine Grundlagenausdauer (GLA 1)		Meter	Sportler laufen oder schwimmen bei individuell optimaler Pulsfrequenz 45 Minuten.	- Zeit
3-RM	Submaximale Kraftausdauer		Kilogramm	Bankziehen und Bankdrücken bei max. Arbeitsgewicht für 3 aufeinanderfolgende korrekte Bewegungsausführungen (Anlage 1)	- Nicht korrekte Ausführung bei 3 oder weniger Wiederholungen.
Core	Allgemeine Kraftausdauer (Rumpf- und Armmuskulatur)		Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen Max. Punktzahl: - Kad: 80 - Jun: 160 - 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). <u>Kadetten:</u> 4 Basisübungen (BÜ). Der Test dauert insgesamt 8 Minuten. <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). <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).	<ul style="list-style-type: none"> - Nicht korrekte Ausführung. - Fehlender Rhythmus - Nach max. 3 Wiederholungszahl.

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

Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2026



Ideo - Test





Stufe	Inhalt	Dauer	Test
1	Vollständige Verschriftlichung der Grundform 1. Schussablauf selbständig verschriftlicht 2. Feedback Sportpsychologe 3. Feedback Trainer 4. Überarbeitung (Passung Athlet-Trainer-Sportpsychologe)	4 Wochen	Schriftliche Version
2	Erste Phase der Einübung 1. Audio-Aufnahme der Vollversion 2. mindestens 3x/Woche (am besten täglich) Anhören in entspanntem Zustand und intensivem Nachspüren 3. Nachbesserung des Schussablaufs bei Bedarf (sowohl Verschriftlichung als auch Tonaufnahme) 4. selbständiges Visualisieren im Training vor jeder Passe (mind. 2x/Woche) 5. Feedback Sportpsychologe	4 Wochen	Audio-Version
3	Vollständige Präsenz der Elemente (stichwortartige Version) und erste Verdichtung 1. aus der Vollversion verdichten mit allen wesentlichen Elementen in eine „stichwortartige Version“ 2. Audio-Aufnahme der Stichwort-Version 3. mindestens 3x/Woche (am besten täglich) anhören / auswendig Mitsprechen in entspanntem Zustand und wenn möglich intensivem Nachspüren 4. selbständiges Visualisieren im Training (mind. 4x/Woche) 5. Feedback Sportpsychologe	4 Wochen	Audio-Version der Stichworte Abprüfen der Stichworte (auswendiges Aufsagen)
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> - Die einzelnen Inhalte sollten im Saisonverlauf mit einem Sportpsychologen und dem Heim- und/ oder Landestrainer im angegebenen Zeitraum erarbeitet werden. - 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 2026



Anlage 1: 3-RM Bankdrücken und Bankziehen

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

Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2026



Anlage 2: Rumpfkrafttest

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



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



6.3 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Bogen Compound 2027

Es werden Athletinnen und Athleten nominiert, die im Saisonverlauf 2026 eine vorgegebene Ringzahl, eine entsprechende Platzierung sowie vorgegebene Athletik-Normen nachweisen können und sich durch eine **stabile Leistungsentwicklung im Saisonverlauf 2025/26** auszeichnen. Der Nachweis ist Voraussetzung für eine Nominierung, kein Anspruch auf eine Nominierung.

Die Nominierung wird unter besonderer Berücksichtigung des Potentials in Hinblick auf die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles und den Mixed-Wettbewerb erfolgen. **Daher wird insbesondere auf Teamfähigkeit geachtet!**

Nominierungskriterien

- Leistungsnachweis Ringzahlen**

Der Leistungsnachweis „Ringzahl“ muss im Sportjahr 2026 innerhalb der WA-50m–Runde mindestens einmal erbracht werden. 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 Bundestrainer bekannten rekordberechtigten und internationalen Turnier-Ergebnisse als Kriterium hinzugezogen.

Kadergruppe	720 - Runde
Herren	701 Ringe
Damen	687 Ringe
Junioren	685 Ringe
Juniorinnen	665 Ringe
Jugend m	672 Ringe
Jugend w	655 Ringe

Tab. 2: Leistungsnachweis „Ringzahl“

Die Ringzahlen orientieren sich am Durchschnittsergebnis von Platz 20 (Damen/Herren) bzw. Platz 15 (U21/U18) in den letzten fünf Jahren bei Weltcups/WMs/EMs/WGs/EGs.

- Leistungsnachweis Platzierungen**

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

- Platz 1-9 Europameisterschaft 2026 Antalya
- Platz 1-3 Mannschaft oder Mixed bei der Europameisterschaft 2026 Antalya
- Platz 1-9 bei Weltcups 2026
- Platz 1-3 Mannschaft oder Mixed bei Weltcups 2026
- Platz 1-9 bei der Junioren-EM 2026 Rom
- Platz 1-8 bei Grandprix-Turnieren 2026
- Platz 1-8 bei Juniorencups 2026
- Platz 1-3 nach Abschluss der Rangliste 2026
- Platz 1-2 nach Abschluss der Junioren-Rangliste 2026
- Platz 1-3 bei der DM im Freien 2026
- Platz 1-3 bei der DM Halle 2026

Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2026



- Pfeilzahlempfehlung pro Jahr**

Pfeilzahl	OK/PK	Jun 3	Jun 2	Jun 1	Cad 3	Cad 2	Cad 1
Männer	54.000	47.500	42.500	37.500	32.500	30.000	27.500
Frauen	54.000	47.500	42.500	37.500	32.500	30.000	27.500

- Athletik-Normen**

Rumpfkraft nach Bourbon	OK/PK m Sekunden	NK m Sekunden	OK/PK w Sekunden	NK w Sekunden
Ventral	118	118	106	106
Lateral	66	66	59	59
Dorsal	92	92	100	100

Ausdauer	OK/PK m Meter	NK m Meter	OK/PK w Meter	NK w Meter
Laufen 45min	6500	6500	5500	5500
Schwimmen 45min	1300	1300	1100	1100

Y-Balance-Test	OK/PK m %	NK m %	OK/PK w %	NK w %
Arme	93	91	93	91

Relativer Gesamtwert (%) = (max. Reichweite medial + max. Reichweite inferolateral + max. Reichweite superolateral) x 100 / (3x Armlänge)

Beschreibung der Übungen, siehe "Manual DSB Athletiktest ISSF"
Bei den Krafttests und Y-Balance-Test werden beide Seiten geprüft.
Im Ausdauer-Test sind Schwimmen oder Laufen zu bestehen.

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
- Absprachen in Angelegenheiten der Schießtechnik und des Materials mit dem Bundestrainerstab.
- Einhaltung des Kaderkodex
- **Teamfähigkeit**

Ein Nicht-Erfüllen der oben angegebenen Voraussetzungen kann eine Nicht-Nominierung zum Kader 2027 oder Ausschluss aus dem aktuellen Kader zur Folge haben.

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.

Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2026



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)

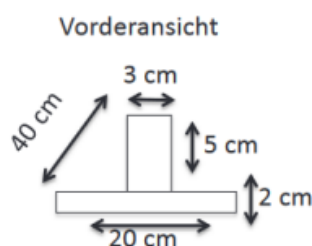


Die Versuchsperson soll versuchen, eine Minute lang mit einem Fuß auf der Balancier-schiene zu stehen. Sie stellt sich mit dem präferierten Fuß auf die T-Schiene. Das Spielbein wird frei in der Luft gehalten. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden (s.Abb. oben). Berührt der freie Fuß den 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



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.

Rahmentrainingsplan Landeskader Bogen 2026



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)

