



BCK Jugend Info: Wintertraining (Outdoor)

Bogenschießen ist eine Sportart, die den meisten von uns auch im Winter, draußen auf einem 3D oder Feldparcours mehr Spaß macht als in der Halle. (Das Hallentraining ist dennoch äußerst wichtig!) Aus diesem Grund findet z.B. das dienstags Jugend Training auch im Winter auf unserem Vereins Gelände am Parsberg statt.

Jedoch müsst ihr immer beachten das Wetter den Untergrund, eure Ausrüstung und auch eure Ziele beeinflusst. So wird z.B. der Bogen meist etwas lauter und eure Pfeile fliegen anders. Die Tiere und Scheiben können durch eingedrungenes und gefrorenes Wasser sehr hart und unschießbar sein und eventuell eure Pfeile beschädigen. Ganz allgemein wird eure Ausrüstung im Winter deutlich stärker gestresst! Bitte überprüft eure Ausrüstung im Winter also noch häufiger und intensiver als sonst!

Nicht nur eure Ausrüstung wird im Winter stärker belastet, Ihr auch! Bitte macht euch noch deutlich intensiver Warm. Erst eine Grund Erwärmung durch laufen oder Fahrradfahren, dann spezifisch weiter, wie ihr es im training gelernt habt, nur mit doppelter wiederholungszahl. Bitte achtet auf eure Gesundheit und beachtet auch unsere Vorschläge für Kleidung und zusätzliche Ausrüstungsgegenstände im Winter, und habt immer einen Blick auf die Witterung.

Euer Jugend Team

Eine dicke Winterjacke oder ein Pulli mit weiten Ärmeln ist nicht zu empfehlen, da die Sehne daran leicht hängen bleiben kann.



BCK Jugend Info: Wintertraining (Outdoor)

Sinnvolle Kleidung sonstiges Material für winterliches Bogenschießen:

Je nach Wetter empfehlen wir:

- Warme (Ski)Unterwäsche
- Outdoorhose
- Stiefel mit guter Sole
- Langärmliges Winter Laufshirt
- Fleece Pulli mit enganliegenden Ärmeln
- Weste, um den Oberkörper warm zu halten (gibt es mittlerweile auch mit Heizung)
- Mütze oder Stirnband
- Dünner Fingerhandschuh (Bogenhand)
- Klappfäustling (Sehnenhand)
- Regenjacke die den Po bedeckt (z.B aus dem Fahrradbedarf)
- Weiteres Paar Handschuhe und eine Winterjacke (für nach dem Schießen)

Zusätzliches Equipment:

- Thermosflasche mit warmem Getränk
- Handwärmer (Akku)
- Mobiltelefon

Alle ins Gold/Kill/Trefferzone