



Jahresbericht Landestrainer Bogen 2019

**Hessischer Schützenverband e.V.
Holger Hertkorn**

1. Team Landeskader Bogen 2019

Schüler A

Phil Lüttmerding
Levin Preuß (nur für JVR)

Jugend

Luca Engel
Florine Goschier
Nell Gotta
Hannah Kessler
Dennis Klenzer
Jacqueline Maurer
André Preußner

Junioren

Marvin Diebel
Kevin Hermann
Henning Reyer
Franka-Maria Schubert
Sophie Wollenhaupt

Compound

Anna-Sophie Geller
Sören Reyer

Compound Bundeskader

Janine Meißner
Pia Eibeck

Recurve Bundeskader

Max Weckmüller

Landestrainer

Holger Hertkorn

Honorar-Landestrainer

Rick Eibeck (C-Trainer Leistungssport)
Petra Heimbeck (C-Trainer Leistungssp.)
Andreas Reder (B-Trainer)
Jan-Frederik Siebert (A-Trainer)

Physiotherapeutin

Sabine Augenreich

Mentaltrainer

Axel Rabenow



2. Landeskader-Vorhaben und -Ziele 2019

Für das Jahr 2019 wurden folgende allgemeinen Zielsetzungen und Vorhaben für den Kader gesetzt:

- Verbesserung und Stabilisierung der Schießtechnik
- Verbesserung der allgemeinen Fitness und speziellen Kraft
- Verbesserung des Mannschaftsgefühls
- Verbesserung der Zusammenarbeit mit den Heimtrainern

- Verbesserung der Trainingskontrolle
- Intensivierung des Mentaltrainings und Stärkung der psychischen Stärke
- Intensivierung der Wettkampfpraxis
- Mehr Ranglistenqualifikationen für 2020
- Qualifikation mindestens einer Schützin oder eines Schützen in den C-Kader 2020
- Erfassung der Athleten und Trainingsdaten in der Trainingsdatenbank des IAT Leipzig

Geplant wurden 12 Lehrgänge mit insgesamt 22 Lehrgangstagen.

Ab Juni, mit Antritt des hauptamtlichen Landestrainers, kamen Zusatztrainingsnachmittage in der Region Süd und Nord hinzu.

Um mehr Wettkampfpraxis und Ergebnisse für die Ranglistenqualifikation zu erhalten, erhielten die Athleten die Aufgabe, an mehreren rekordberechtigte Turnieren, selbstständig organisiert, teilzunehmen.

Die zu betreuenden Wettkämpfe 2019:

- Landesmeisterschaft Halle (Dietzenbach)
- DM Halle (Biberach)
- Masters-Cup (Pfreimd)
- JVR Hin- und Rückkampf (Hannover)
- 1. Rangliste (Hamm)
- Landesmeisterschaft Bogen (Dietzenbach)
- JVR Endkampf (München)
- 2. Rangliste (Kienbaum)
- DM (Berlin)

3. Durchführung der Kader-Lehrgänge

Die Lehrgänge konnten wie geplant durchgeführt werden. Ab Juni, mit Einstellung des hauptamtlichen Trainers, kamen zusätzliche Trainingseinheiten innerhalb der Woche hinzu, um das Trainingspensum und gemeinsame Training mit den Kadersportlern zu intensivieren.

Die Hallen-Lehrgänge fanden im LLZ statt, 1 Lehrgang in der Sportschule des Landessportbundes. Hier konnten die Einrichtungen der Schule mit Schwimmbahn und Krafraum genutzt werden, um den Sportlern Übungen an Geräten in einem Fitnessstudio, sowie die Möglichkeit des Schwimmens zur Verbesserung der allgemeinen Kondition näher zu bringen.

Damit die Athleten nicht immer die gleichen äußeren Bedingungen beim Training haben (Wind, Licht, usw.), wurden die Lehrgänge im Freien auf unterschiedlichen Bogenplätzen in Hessen angesetzt. Je 1 Lehrgang im Freien wurde auf dem Gelände des SV Blau Gelb Hanau, SV Ober-Roden und des SV Altmorschen durchgeführt. Die übrigen Lehrgänge im Freien fanden bei dem BS Frankfurt statt.

In den Lehrgängen wurden den Athleten umfangreiche Trainingsmethoden und Übungen vermittelt. Diese sollen im Heimtraining genutzt und weitergeführt werden. Insbesondere im Bereich der Kondition, Karftausdauer und der speziellen Kraft, wurden durch unsere qualifizierte Physiotherapeutin viele Übungen mit den Sportlern gemacht, die den Athleten ein Repertoire an die Hand gibt, welches auch ohne Fitnessstudio durchführbar ist. Die Schießtechnik wurde individuell analysiert und verbessert, wenn möglich in Zusammenarbeit mit den Heimtrainern.

In der Vergangenheit hat sich gezeigt, dass viele der Athleten gerade im Wettkampf ihre Leistungen nicht abrufen können, da sie die Situation mental nicht im Griff haben. Die Verstärkung des Trainer-Teams durch einen Mentaltrainer dient der Einführung, bzw. Intensivierung des Mentaltrainings. Erste Grundlagen und individuelle Programme wurden eingeführt, die bereits positive Auswirkungen auf die Ergebnisse in den Wettkämpfen hatten. Während in den letzten Jahren durchgehend auf den Landes- und Deutschen Meisterschaften nicht die Leistungen aus dem Training abgerufen werden konnten, sind 2019 einige persönliche Bestleistungen auf den Meisterschaften geschossen worden. Ein deutliches Zeichen, dass der Einsatz des Mentaltrainers bereits Wirkung zeigt. Für alle Athleten wurde ein Trainingsplan erstellt. Die Erfassung der Athleten in der Datenbank des IAT Leipzig, welches in Zukunft Voraussetzung für die Teilnahme an den Ranglistenturnieren werden wird, wurde begonnen.



Während der Hallen-Saison wurde eine Selfi-Challenge eingeführt, bei der die Athleten bei jedem Training ein Foto in der Gruppe posten sollten. Dies führte bei einigen Athleten deutlich zu einer erhöhte Trainingsmotivation.

Ein wichtiger Aspekt in den Lehrgängen war es, die Trainingsgruppe als Team zu stärken. Hierzu dienten verschiedene Gruppenspiele und gemeinsame Unternehmungen, wie ein gemeinsamer Aktionsnachmittag beim letzten Outdoor-Lehrgang im September mit Archery Tag und einem Seminar, bei dem es z.B. um Körpersprache, nonverbale Kommunikation miteinander und mit Pferden ging. Den Abschluss bildete ein gemütlicher Grillabend am Lagerfeuer.





4. Wettkämpfe und Ergebnisse

Der Trainerstab betreute die Schützen auf den Verbandsveranstaltungen, den Ranglistenturnieren, den Landesmeisterschaften, der DM-Halle und der DM im Freien. Auch freie Turniere wurden besucht. Nach Möglichkeit wurden die höchstmögliche Anzahl Trainer eingesetzt, um eine optimale Betreuung während der Wettkämpfe zu ermöglichen. Während den Meisterschaften wurden die Athleten, die ihre Heimtrainer dabei hatten unterstützt, im Bedarfsfall wurde auch mal eingegriffen, während die Sportler ohne eigenen Trainer intensiver betreut wurden. Zudem wurde das Verhalten zwischen den Heimtrainern und Schützen während des Wettkampfes beobachtet, um in diesem Bereich für die Zukunft Verbesserungen und Hilfestellung für die Heimtrainer zu erarbeiten.

4.1. Masterscup

Der Masterscup fand in Pfreimd statt. Die Disziplinen Bogen, Gewehr und Pistole bilden eine gemeinsame Mannschaft. Im Bogenbereich gingen Phil Lüttmerding, Hannah Kessler und André Preußner an den Start. Es war ein gelungener und erfolgreicher Wettkampf. Zusammen mit Pistole und Gewehr konnte die Mannschaft den Vorjahressieg wiederholen und gewann mit insgesamt 882 Punkten deutlich vor Bayern und Baden.

Einzelwertung:

1. Platz Schüler: Phil Lüttmerding 647 Ringe = 100 Punkte
1. Platz Jugend: Hannah Kessler 612 Ringe = 100 Punkte
3. Platz Jugend: André Preußner 558 Ringe = 98 Punkte



4.2. Jugendverbandsrunde

Der Hin- und Rückkampf der Vorkämpfe wurde in Hannover ausgerichtet. Leider konnte am Freitag nicht auf dem Bogenplatz trainiert werden, da kein Verantwortlicher des Veranstalters vor Ort war. Für Bogen gingen 2 Schüler, 3 Jugendliche und 2 Junioren an den Start. Da nur 1 Schüler im Kader war, wurde das Team mit Levin Preuß aus Dietzenbach verstärkt.



Die Mannschaft landete deutschlandweit nach allen Vor- und Rückkämpfen mit 7222 Ringen auf dem 4. Platz und qualifizierte sich damit für den Endkampf in München.

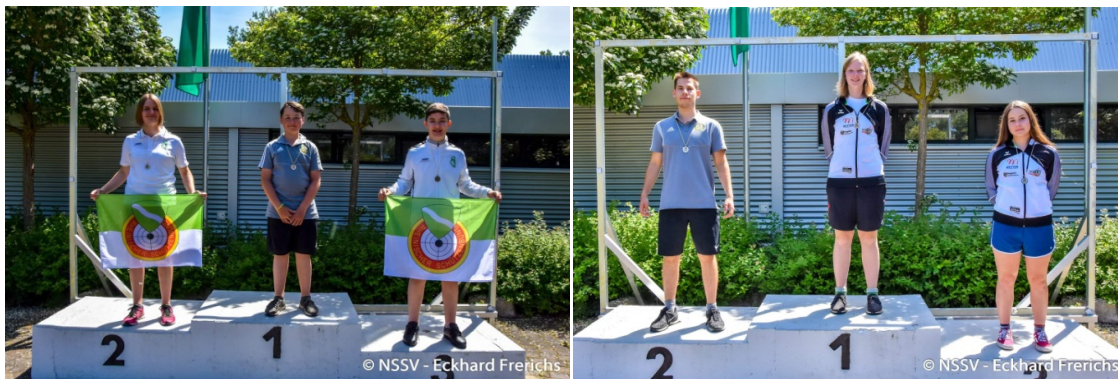
JVR Vorkampf

Gold: Phil Lüttmerding (663 Ringe)
Silber: Hannah Keßler (616 Ringe) Kevin Herrmann (588 Ringe)
4. Platz: André Preußner (583 Ringe)
5. Platz: Henning Reyer (574 Ringe), Florine Goschier (577 Ringe)
7. Platz: Levin Preuß (604 Ringe)

JVR Rückkampf

Gold: Phil Lüttmerding (662 Ringe)
Silber: Florine Goschier (597 Ringe), Henning Reyer (601 Ringe)
Bronze: Hannah Keßler (589 Ringe)
5. Platz: André Preußner (568 Ringe), Kevin Herrmann (560 Ringe)
7. Platz: Levin Preuß (591 Ringe)





JVR Endkampf

Die Mannschaft für den Endkampf in München bestand aus den gleichen Sportlern, die bereits in Hannover angetreten waren. Am Samstag wurde eine Qualifikationsrunde geschossen, die auch das Mannschaftsergebnis ergab. Am Sonntag folgte noch ein Finalschießen der besten 8 Athleten pro Klasse.



Mit 3621 Ringen belegte das Team den hervorragenden 2. Platz hinter dem Gastgeber Bayern.

In der Einzelwertung konnten hessische Athleten ebenfalls in allen Klassen auf das Podium steigen:

Ergebnis Mannschaft:

Gold: Bayern 3778 Ringe

Silber: Hessen 3621 Ringe

Bronze: Württemberg 3557 Ringe

Einzelwertung:

Silber: Hannah Keßler, Henning Reyer

Bronze: Phil Lüttmerding

5. Platz: Kevin Hermann

6. Platz: André Preußner

10. Platz: Florine Goschier

16. Platz: Levin Preuß

4.3 Landesmeisterschaften

Im Wettkampfkalender der Bogenschützen gibt es die Hallen- und die Freiluftsaison. Daher haben wir zwei Landesmeisterschaften, die nicht nur dazu dienen, die hessischen Meister zu ermitteln, sondern auch sich zur jeweiligen DM zu qualifizieren. Für die Kaderathleten bedeutet es, zu schauen, wie der Leistungsstand ist, möglichst die Qualifikation zur DM zu schaffen und die vorderen Platzierungen auf der LM zu erreichen. Der Trainerstab nutzt die Meisterschaft zudem zur Sichtung geeigneter Sportler für den Kader.

Kaderplatzierungen Landesmeisterschaft Halle in Dietzenbach:

Gold: Phil Lüttmerding, Andre Preußner, Hannah Keßler, Sophie Wollenhaupt

Silber: Florine Goschier, Henning Reyer, Sören Reyer

Bronze: Luca Engel

4. Platz: Nell Gotta

5. Platz: Dennis Klenzer

7. Platz: Kevin Hermann

9. Platz: Marvin Diebel

13. Platz: Jacqueline Maurer

AK Janine Meißner, Franka-Maria Schubert

Kaderplatzierungen Landesmeisterschaft im Freien Dietzenbach:

Gold: Nell Gotta, Sophie Wollenhaupt, André Preußner, Sören Reyer, Phil Lüttmerding

Silber: Florine Goschier

Bronze: Hannah Keßler, Kevin Hermann, Luca Engel, Anna-Laeticia Geller

4. Platz: Franka-Maria Schubert, Henning Reyer

6. Platz: Dennis Klenzer

8. Platz: Jacqueline Maurer

AK Max Weckmüller, Janine Meißner

4.4 Deutsche Meisterschaften

Deutsche Meisterschaft Halle, Biberach

7 Sportler konnten sich zu der DM Halle qualifizieren. 3 Trainer waren zur Betreuung vor Ort. Insbesondere das gute Abschneiden der weiblichen Jugend und Juniorinnen, mit teilweise persönlichen Bestleistungen, war erfreulich und gab Bestätigung für den eingeschlagenen Weg im Training.

Silber: Janine Meißner (nach Vorrunde 1. mit 590 Ringen)

4. Platz: Hannah Keßler (561 Ringe)

5. Platz: Phil Lüttmerding (562 Ringe)

- 6. Platz: Sophie Wollenhaupt (550 Ringe)
- 9. Platz: Nell Gotta (543 Ringe)
- 18. Platz: Florine Goschier (530 Ringe)
- 22. Platz: Henning Reyer (542 Ringe)



Deutsche Meisterschaft im Freien in Berlin

8 Kader-Sportler qualifizierten sich zur DM in Berlin. 3 Trainer waren vor Ort. Die Bundeskader-Athleten konnten jeweils Silber holen. Phil Lüttmerding, bei seiner 1. Deutschen Meisterschaft im Freien, in der Schülerklasse Bronze. Nach starker Vorrundenleistung mit dem 3. Platz, konnte Hannah Kessler ihr Potential im Finale leider nicht umsetzen.

- Silber: Max Weckmüller (nach Vorrunde 1. mit 667 Ringen)
- Silber: Janine Meißner (Nach Vorrunde 1. mit 698 Ringen)
- Bronze: Phil Lüttmerding (668 Ringe)
- 5. Platz: Sophie Wollenhaupt (nach Vorrunde 5. mit 594 Ringen)
- 8. Platz: Sören Reyer (668 Ringe)
- 9. Platz: Hannah Keßler (nach Vorrunde 3. mit 632 Ringen)
- 9. Platz: Nell Gotta (nach Vorrunde 15. mit 579 Ringe)
- 30. Platz: André Preußner (589 Ringe)





Erstmals gab es bei dieser DM einen Mixed-Wettbewerb, bei denen die Landesverbände 2 Mannschaften mit jeweils einer Dame und einem Herren stellen konnten. Die besten 16 Mannschaften trugen am Sonntag das Finale aus. Team Hessen 1 mit Max Weckmüller, Sophie Wollenhaupt und Coach Holger Hertkorn waren nach der Vorrunde 6., konnten bis in das Bronze-Finale vordringen, in dem sie leider gegen Bayern unterlagen und somit den 4. Platz belegten.

Das Team Hessen 2 mit Annika Paul, Philipp Lühr und Coach Axel Rabenow, war nach der Vorrunde auf Platz 16 und musste in der 1. Finalrunde gegen die favorisierten 1.-platzierten aus Berlin (mit Lisa Unruh und Christoph Breitbach). Diese Aufgabe erfüllten sie zu aller Überraschung im Stechen mit einer besseren 10. Am Ende bedeutete dies Platz 5.





4.5 Ranglisten

Die 2 Ranglisten-Turniere dienen, neben der DM als 3. Ranglistenturnier, zur Sichtung und Zusammenstellung für den Bundeskader 2020. Neben den 3 Bundeskaderathleten wurden zur Rangliste 4 Landeskader-Sportler, die die erforderliche Zulassungsnorm erreicht hatten, sowie Florian Grafmans in der Compound-Herren-Klasse gemeldet. Sophie Wollenhaupt meldete sich wieder ab, da sie zeitliche Überschneidungen mit Ihren Prüfungen im Studium hatte.

Die Ranglistenturniere wurden durch jeweils 2 Trainer betreut.

1. Rangliste in Hamm

- 2. Platz: Pia Eibeck
- 3. Platz: Florian Grafmans
- 4. Platz: Nell Gotta
- 5. Platz: Sören Reyer,
- 13. Platz: Henning Reyer

Janine Meißner und Max Weckmüller waren zu diesem Zeitpunkt auf der WM in den Niederlanden.

2. Rangliste in Kienbaum

- 1. Platz: Max Weckmüller
- 4. Platz: Nell Gotta
- 4. Platz: Florian Grafmans
- 6. Platz: Sören Reyer
- 12. Platz: Henning Reyer

Janine Meißner musste nicht an der 2. Rangliste teilnehmen, da sie durch ihre WM-Teilnahme bereits für den Bundeskader 2020 qualifiziert war. Pia Eibeck nahm nicht mehr teil, da Sie Ihre internationale Karriere vorerst beendet hat.

Ranglisten-Endstand nach der DM

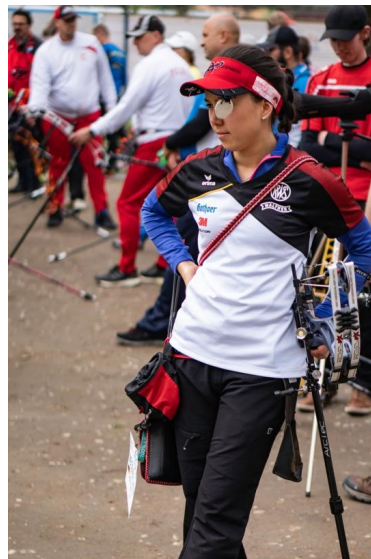
- 2. Platz: Max Weckmüller
- 2. Platz: Florian Grafmans
- 2. Platz: Pia Eibeck
- 4. Platz: Nell Gotta
- 5. Platz: Sören Reyer
- 5. Platz: Janine Meißner (nur DM, bereits für Kader 2020 qualifiziert)
- 7. Platz: Sophie Wollenhaupt
- 12. Platz: Henning Reyer

5. Spitzensport (Bundeskader)

Zum Bundeskader 2019 im Bereich Bogen gehören 3 hessische Sportler: Pia Eibeck (Compound Damen, Janine Meißner (Compound Damen), Max Weckmüller (Recurve Herren). Pia Eibeck konnte aus beruflichen Gründen nicht an internationalen Wettbewerben teilnehmen und hat vorerst ihr internationales Karriereende sowie den Austritt aus der Nationalmannschaft erklärt. Janine Meißner und Max Weckmüller konnten mit hervorragenden Leistungen Ihren Stammpplatz in der Nationalmannschaft bestätigen.

5.1 Janine Meißner

Janine Meißner ist aktuell die Nummer 1 des deutschen Compounddamen-Teams. Ihre größten Erfolge 2019 waren die Goldmedaillen beim Hallen-Weltcup in Nîmes und beim Quotenplatzturnier in Bukarest. Beruflich bedingt konnte sie nicht an allen Weltcups teilnehmen, bewies aber Ihre Klasse mit erstmals 700 Ringen in der Vorrunde bei der WM und dem 7. Platz bei den European Games. In der Weltrangliste bekleidet sie aktuell den 29. Platz. Sie ist deutsche Vizemeisterin, sowohl in der Halle, wie auch im Freien (WA), und für den Bundeskader 2020 gesetzt.



Internationale Ergebnisse:

Gold WC Halle Nimes, 592 Ringe Vorrunde

4. Platz GP Bukarest, 690 Ringe Vorrunde, 9. Platz Mannschaft, 9. Platz Mixed

Gold CQT Bukarest, Gewinn Quotenplatz für die European Games

7. Platz EG Minsk, 680 Ringe Vorrunde, 7. Platz Mixed

33. Platz WM s'Hertogenbosch, 700 Ringe Vorrunde, 9. Platz Mannschaft, 9. Platz Mixed

5.2 Maximilian Weckmüller

Max Weckmüller ist aktuell festes Mitglied der deutschen Recurve-Nationalmannschaft. In Deutschland ist er einer der Top-3 Schützen, was auch seine Teilnahme an der WM in s'Hertogenbosch (NED) bestätigte. Er war bei allen Lehrgängen des DSB dabei und auf allen Wettkämpfen, die die A-Nationalmannschaft besucht hat. Sein aktueller Weltranglistenplatz ist 54.

Auf der deutschen Meisterschaft WA in Berlin wurde er Vizemeister. Die Rangliste 2019 hat er auf Platz 2 abgeschlossen, obwohl er an dem 1. von 3 Ranglistenturnieren nicht teilnehmen konnte, da er zum gleichen Zeitpunkt bei der WM am Start war. Die Weltmeisterschaft schloss er mit einem respektablen Platz 17. Im Einzel ab, als bester deutscher Herr. Max ist für den Bundeskader 2020 gesetzt und hat noch die Möglichkeit sich zu den olympischen Spielen in Tokyo zu qualifizieren.

Internationale Ergebnisse:

12. Platz WC Halle Las Vegas, 588 Ringe

33. Platz GP Bukarest, 663 Ringe Vorrunde, 6. Platz Mannschaft

3. Platz Mannschaft CQT Bukarest

17. Platz WC Medellin, 666 Ringe Vorrunde, 9. Platz Mannschaft, 5. Platz Mixed

33. Platz WC Antalya, 665 Ringe Vorrunde, 9. Platz Mannschaft

33. Platz WC Berlin, 633 Ringe Vorrunde, 9. Platz Mannschaft, 6. Platz Mixed

17. Platz WM s'Hertogenbosch, 653 Ringe Vorrunde, 17. Platz Mannschaft



6. Ausbildung

Der hessische Schützenverband ist bemüht in jedem Jahr eine C1- und eine C2-Trainerausbildung sowie mindestens 2 Fortbildungen im Bereich Bogen anzubieten. Die Ausbildung basiert auf den aktuellen Lehrstandards des DSB und DOSB und befindet sich auf einem hohen Niveau. Unsere Landes- und Honorarlandestrainer, die die Ausbildung durchführen, sind mit einem B-Trainer und zwei A-Trainern gut besetzt. Die Ausbilderschulung des DSB haben sie ebenfalls alle durchlaufen. Ein solch umfangreiches Programm bietet nicht jeder Landesverband und es wird gut angenommen. Die regelmäßige Teilnahme von Trainern und Schützen aus den benachbarten Bundesländern an unseren Aus- und Fortbildungsmaßnahmen belegt dies.

Im Februar/März sind im Bogenbereich 6 neue C-Trainer Basis ausgebildet worden.

Im September/Okttober haben 14 Trainer an der Ausbildung zum C-Trainer Leistungssport teilgenommen.

Eine C-Trainer-Fortbildung wurde jeweils im August mit 14 Teilnehmern und im Oktober mit 10 Teilnehmern durchgeführt.

Während der Kaderlehrgänge konnten interessierte Trainer und Heimtrainer mit dabei sein, um unsere Methoden kennen zu lernen und Anregungen für das eigene Training zu erhalten.

Mit dem Kader wurde die B-Kampfrichterausbildung unterstützt, in dem wir im Rahmen der Kaderlehrgänge oder eines Zusatztrainings den angehenden und fortzubildenden Kampfrichtern in Testwettkämpfen mit simulierten Fehlern zur Verfügung standen.