Florian Unruh: Rendsburgs Medaillenhoffnung für Paris 2024

Erfahren Sie, wie Bogenschütze Florian Unruh sich auf die Olympischen Spiele in Paris vorbereitet und um eine Medaille kämpft.

Stand: 28.07.2024 00:01 Uhr

Im Vorbereitungstraining für die Olympischen Spiele zeigt der Rendsburger Bogenschütze Florian Unruh herausragende Fähigkeiten. Sein Ziel ist klar: eine Medaille in Paris 2024 zu gewinnen.

von Philipp Eggers

Der Weg zur Medaille

Für Florian Unruh, der bereits mehrere bedeutende Titel im Bogenschießen gewonnen hat, ist der Weg zur Olympiade in Paris mit enormen Erwartungen gepflastert. Der gebürtige Rendsburger weiß, dass der Wettkampf um eine Medaille im Bogenschießen eine Frage des Millimeters ist. Seine intensive Vorbereitung ist darauf ausgelegt, die bestmögliche Leistung zu erbringen.

Fokussierte Trainingsmethoden

In Fockbek, einem Ort im Kreis Rendsburg-Eckernförde, trainiert Unruh nahezu täglich. Pro Einheit schießt er zwischen 200 und 300 Pfeile mit Geschwindigkeiten von etwa 220 km/h auf die

Zielscheibe. Dazu kommen regelmäßige Krafttrainingseinheiten, um den Körper auf die Anforderungen des Sports vorzubereiten. „Es ist entscheidend, ein gutes Körpergefühl zu haben“, betont Unruh. Das bedeutet, die eigenen Bewegungen genau zu spüren und deren Auswirkungen zu verstehen, um im Wettkampf reproduzierbare Ergebnisse erzielen zu können.

Psychologische Aspekte

Unruh beschreibt, dass Besonnenheit und Fokus unverzichtbare Eigenschaften eines erfolgreichen Bogenschützen sind.

Atemtechniken helfen ihm, den Puls zu regulieren und die Ruhe zu bewahren, auch wenn der Druck im Wettbewerb steigt.

„Wenn mein Puls hochgeht, akzeptiere ich das. Ich verlasse mich darauf, dass das, was ich im Training gelernt habe, auch in der Konkurrenz funktioniert“, erklärt er.

Eine Herausforderung mit Zuschauern

Die Olympischen Spiele in Paris sind besonders wichtig für Unruh, da er die Erfahrung aus Tokio 2021, wo er trotz einer starken Leistung den fünften Platz belegte, nutzt. „In Paris wird alles anders sein, insbesondere die Atmosphäre mit bis zu 8.000 Zuschauern“, freut er sich. „Ich denke, das wird eine ganz andere Erfahrung sein als in Tokio, wo die Stadien leer waren.“ Es ist die Aussicht auf den Jubel der Zuschauer, die ihm zusätzlichen Antrieb gibt.

Mentale Stärke durch Erfahrung

Hans-Jakob Tiessen, Präsident des Landessportverbandes, hebt hervor, wie wichtig Unruhs Persönlichkeit für den Erfolg ist: „Er ist äußerst fokussiert und weiß genau, was er erreichen will.“

Dieser Grad an mentaler Stärke und Disziplin ermöglicht es Unruh, sich als Medaillenfavorit zu positionieren. Sein selbstbewusstes Auftreten in Bezug auf die bevorstehenden Wettkämpfe spricht für sein Vertrauen in die eigenen

Fähigkeiten.

Das große Ziel im Blick

Mit seiner bisherigen Karriere im Rückblick und den vor ihm liegenden Herausforderungen zieht Unruh eine klare Linie. „Ich bin gut genug, um um die Medaille zu kämpfen“, sagt er. Der Sportler des Jahres aus Schleswig-Holstein will seine Karriere mit einem Olympiamedaille krönen und arbeitet hart dafür, dass alle Teile – körperlich wie geistig – für diesen Moment zusammenkommen.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de