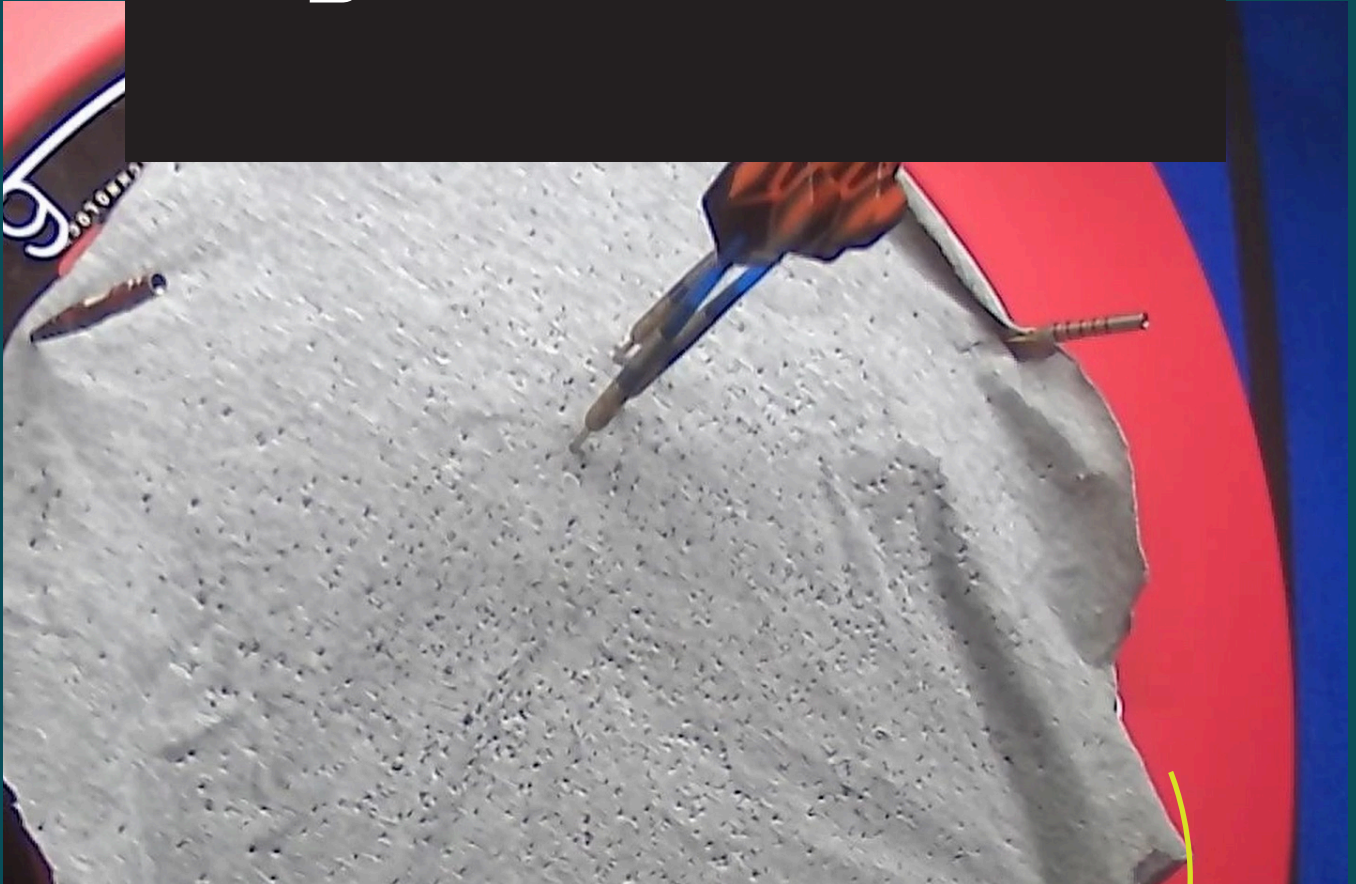
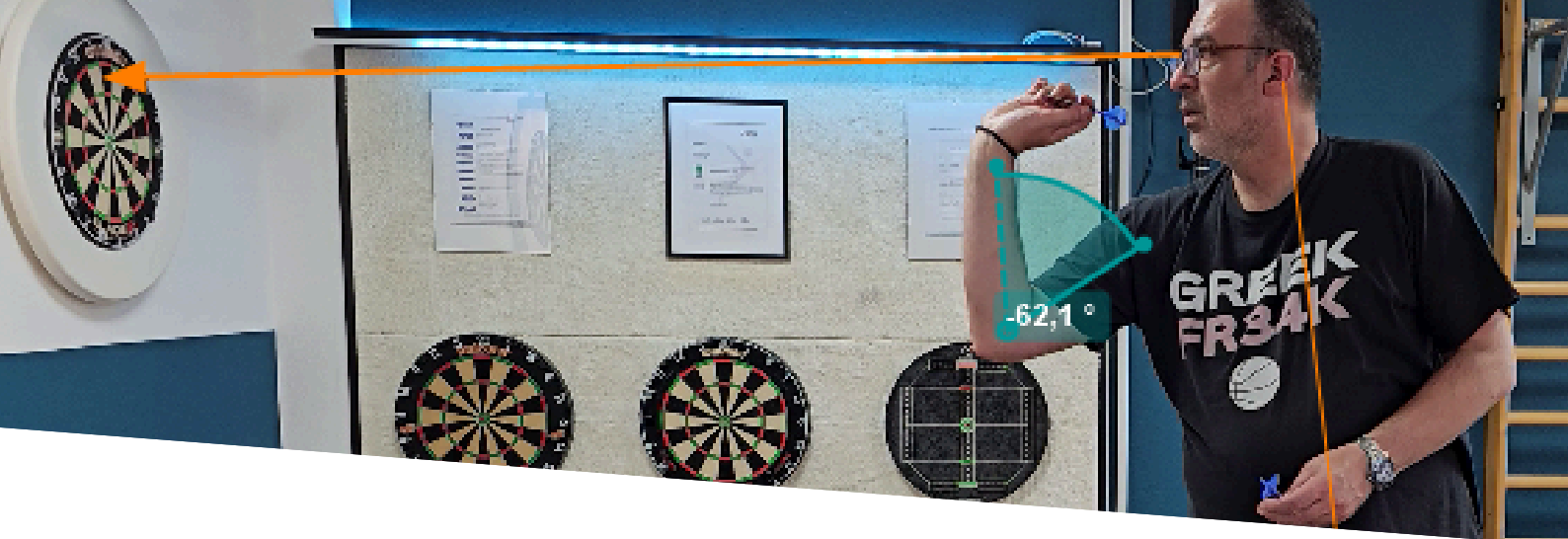


# Abgedeckte Board



## Das Abdecken des Dartboards: Eine innovative Methode für mehr Präzision und weniger Stress

Das Dartspiel lebt von Präzision, Technik und mentaler Stärke. Doch genau diese Elemente geraten häufig unter Druck, wenn der Fokus allein auf das Ziel gerichtet ist. Hier kommt eine außergewöhnliche Trainingsmethode ins Spiel: Das Abdecken des Dartboards. Es mag zunächst unkonventionell erscheinen, doch die Vorteile sprechen für sich. Gerade als Anfänger profitiert man hiervon.



## 1. Fokus auf die Wurfbewegung statt auf das Ziel

Wenn Du das Dartboard abdeckst, verschwindet der visuelle Reiz, den nächsten Treffer zu landen. Das klingt simpel, hat aber einen tiefgreifenden Effekt auf Dein Spiel:

- **Reduzierter Druck:** Ohne die sichtbare Zielscheibe entfällt der innere Druck, unbedingt die perfekte Punktzahl zu erzielen.
- **Verbessertes Wurfgefühl:** Ohne die Ablenkung des Ziels kannst Du Dich voll auf die Bewegung konzentrieren. Dein Fokus liegt auf dem Zusammenspiel von Arm, Hand und Griff – den entscheidenden Elementen für eine präzise Technik.

**Diese Methode verschafft Dir die Freiheit, Dich auf die Qualität Deiner Würfe zu konzentrieren, anstatt Dich vom Ergebnis leiten zu lassen.**

## 2. Verbesserung der Muskel-Memory

Dein Körper erinnert sich an Bewegungen – ein Phänomen, das als Muskelgedächtnis bekannt ist. Indem Du regelmäßig ohne sichtbares Ziel übst, trainierst Du Deine Technik auf einer tieferen Ebene:

- **Automatisierung der Bewegung:** Die Wiederholung deiner Wurfbewegung stärkt das Vertrauen in Deine motorischen Abläufe. So baust Du Dein Körpergefühl schneller auf.
- **Konsistenz im Wurf:** Durch den Fokus auf die Wiederholung der Bewegung entwickelst Du eine konstante Wurfpräzision, unabhängig davon, ob das Ziel sichtbar ist oder nicht.

**Das Muskelgedächtnis wird so zu Deinem stärksten Verbündeten.**

### 3. Stressreduktion durch den Wegfall des „Ergebnisdenkens“

Stress ist einer der größten Gegner jedes Dartspielers. Er entsteht oft aus dem inneren Zwang, das Ziel treffen zu müssen. Das Abdecken des Dartboards schafft hier Abhilfe:

- **Konzentration auf den Prozess:** Ohne sichtbares Ziel lenkst Du Deine Aufmerksamkeit auf die Abfolge der Bewegung. Die Qualität des Wurfs rückt in den Mittelpunkt, während Punktzahlen und Ergebnisse in den Hintergrund treten.
- **Gelassener trainieren:** Da keine unmittelbare Belohnung oder Enttäuschung sichtbar ist, fällt es leichter, eine entspannte Einstellung zum Training zu entwickeln.

**Diese Technik gibt Dir die Möglichkeit, Stress abzubauen und Dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.**

### 4. Förderung des inneren Vertrauens

Selbstvertrauen ist im Dartsport unverzichtbar. Es entscheidet darüber, wie konstant und präzise Du Deinen Wurf ausführen kannst. Das Training mit verdecktem Board stärkt genau dieses Vertrauen:

- **Technik statt Zweifel:** Wenn Du den Fokus auf die Bewegung legst, statt auf das Ergebnis, eliminiert Du Unsicherheiten. Du baust so Deine Technik auf.
- **Wachsendes Selbstbewusstsein:** Mit jedem gelungenen Wurf wächst das Vertrauen in Deine Fähigkeit, den Dart präzise und kontrolliert zu werfen.

**Dieses innere Vertrauen ist eine unschätzbare Ressource, besonders in anspruchsvollen Wettkampfsituationen.**

## 5. Transfer in den Wettkampf

**Das Training mit einem abgedeckten Dartboard ist keine reine Spielerei – es bietet handfeste Vorteile für den Wettkampf:**

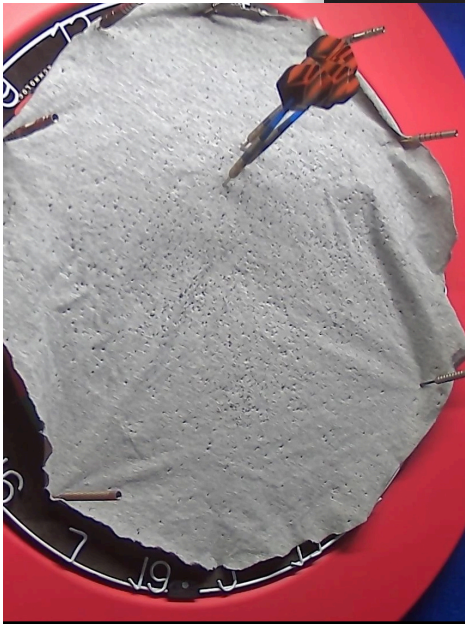
- **Drucksituationen meistern:** Unter Druck wird oft das Muskelgedächtnis aktiviert. Dank der automatisierten Technik kannst Du auf Deine Routine vertrauen, auch wenn äußere Einflüsse ablenken.
- **Konstante Leistungen:** Ein starkes Vertrauen in Deine Bewegung führt zu konstanteren Ergebnissen, selbst in entscheidenden Momenten.

Mit dieser Methode bringst Du nicht nur technische Präzision, sondern auch mentale Stärke ins Spiel.

### Fazit

Das Abdecken des Dartboards ist mehr als nur eine ungewöhnliche Trainingsidee – es ist ein kraftvolles Werkzeug, um Deine Technik und Deine mentale Stärke zu verbessern. Du lernst, den Fokus von der Zielverfolgung abzuwenden und Dich auf die Qualität Deiner Bewegung zu konzentrieren.

Diese Methode reduziert Stress, stärkt Dein Selbstvertrauen und führt zu konstanteren Würfungen – sowohl im Training als auch im Wettkampf. Probiere es aus und entdecke, wie viel Potenzial in dieser simplen, aber effektiven Technik steckt!



## Wie Du das Board abdeckst.

So deckst Du Dein Dartboard optimal ab  
Um das Dartboard für das Training abzudecken,  
kannst Du folgende Methoden nutzen:

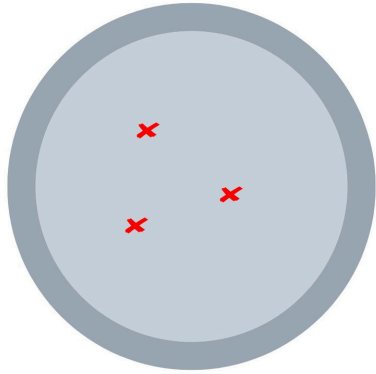
1. Alte T-Shirts: Ein einfaches altes T-Shirt ist ideal, um es locker über das Board zu hängen. Es blockiert die Sicht auf die Scheibe vollständig, ohne die Oberfläche zu beschädigen.
2. Poolabdeckungen: Dünne, flexible Materialien, wie Poolabdeckungen oder Planen, eignen sich ebenfalls. Diese kannst Du mit Darts direkt am Rand des Dartboards befestigen.

## Wichtig:

- Achte darauf, dass die Materialstärke gering ist, damit die Darts problemlos in die Scheibe eindringen und sicher stecken bleiben.

Mit diesen einfachen Mitteln kannst Du die visuelle Ablenkung durch das Board eliminieren und Dich voll auf Deine Wurfbewegung konzentrieren.

# Übungen



## Freies werfen

Locker werfen, dabei auch mal neben das Board schauen und das Wurfgefühl des Arms bewusst wahrnehmen.

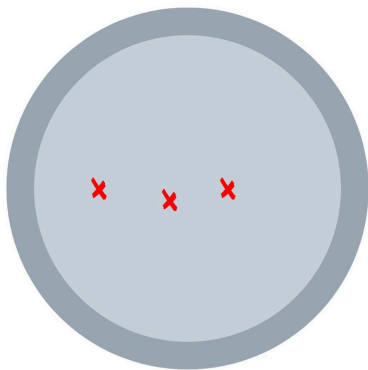
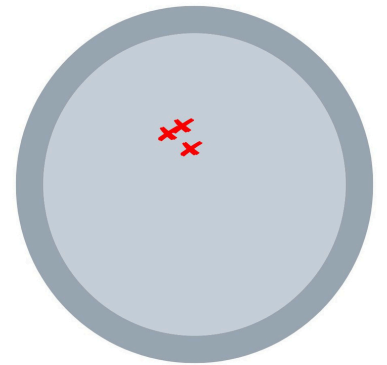
**Dauer: 2-3 min.**

## Gruppierung

Ziel ist es, die Darts eng zu gruppieren: Wo der erste landet, sollen auch die anderen hin.

**Mein Tipp: Locker bleiben, auch wenn der letzte Dart ausreißt.**

**Dauer: 3-4 min.**



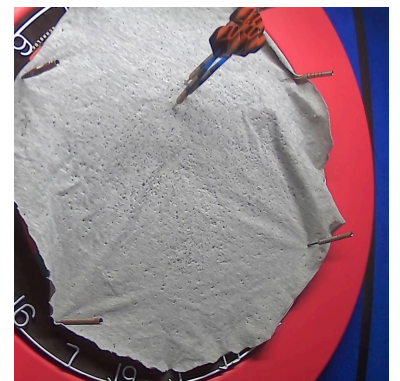
## Horizontale Würfe

Fange links an, werfe den zweiten in die Mitte und den dritten nach rechts. Achte dabei auf gleichmäßige Abstände und versuche, eine horizontale Linie zu bilden.

**Dauer: 3-4 min.**

## Als Anfänger sind die Basics elementar

Diese drei Übungen dienen als **Aufwärmprogramm** und sollten vor jedem Training durchgeführt werden. Sie bilden die Basis für ein solides Training, helfen Dir, **Dein Wurfgefühl aufzubauen** und bereiten Dich optimal auf die folgenden Übungen vor. **Besonders als Anfänger profitierst Du davon**, grundsätzliche Techniken zu lernen, um Deinen Wurf schneller zu automatisieren und langfristig mehr Erfolg zu erzielen.



# Du suchst ein passendes Dart Training für Anfänger?

Dann schau dir diesen Kurs an!



## INHALT:

- ✓ Grundlagentraining für deine Wurftechnik
- ✓ Rechenwege einfach erlernen
- ✓ Smart trainieren mit Trainingsplänen
- ✓ Die richtige Trainingsspiele kennenlernen
- ✓ 8 Wochen Grundlagen
- ✓ Bester Start für deine Entwicklung



[\*\*Zum Kurs\*\*](#)