



VORAUSSETZUNGEN

Nachfolgend einige wichtige Punkte - welche zum Bogenschiessen dazugehören:

1. Ziele des Bogenschießens:

„Bogenschießen macht den Kopf frei“

Ziele sind somit:

- Konzentration
- Spannung bzw. Entspannung
- Koordination
- Selbsterkenntnis
- Neues entdecken und neue Perspektiven eröffnen
- Spaß

2. Wer kann diesen Sport betreiben:

Jeder, sobald und solange sie/er in der Lage ist, einen Bogen zu spannen und gezielt den Pfeil abzuschießen.

Unsere Einteilung im BSC:

Jugendliche unter Aufsicht eines Erwachsenen von 6 bis 18 Jahre

Erwachsene ab 18 Jahre

3. Grundunterweisung Bogen - Pfeil

Der Bogen ist ein Sportgerät. Ein Recurve-Bogen besteht aus einem Griffstück mit Pfeilauflage und eventuell Stabilisatoren und Visiereinrichtung und kann zum Transport zerlegt werden. Die Bogenlänge wird in Zoll angegeben (Jugendbogen hat zB 28"). Die Zugkraft wird in Pfund angegeben und durch die Schwingungen bestimmt (Jugendbogen zB. 18 Pfund)

Die Sehne ist auf die Bogenlänge abgestimmt. An der Sehne ist eine Messing-Nock oder ein Faden angebracht. Der Pfeil wird unterhalb dieser Messing-Nock in die Sehne eingehängt.



Der Pfeil hat drei Federn. Beim Einlegen des Pfeils ist darauf zu achten, dass eine Feder (zumeist andersfärbig als Hilfestellung) normal vom Griffstück frei wegsteht. Beim Abschuss legen sich die beiden anderen Federn dann gleichmäßig an das Griffstück an. Wenn der Pfeil falsch eingelegt wird, bekommt er beim Abschuss im Bereich des Griffstückes durch die Feder eine Auslenkung, sodass der Pfeil unkontrolliert weiterfliegt und der Schütze sich über seinen Schuss wundert.

Es wird die Sehne gespannt und dadurch der Pfeil mitgezogen.

ACHTUNG: nie den Bogen ohne Pfeil abschießen

Variante 1: Zeigefinger über dem Pfeil, ein oder zwei Finger unter dem Pfeil

Variante 2: drei Finger unter dem Pfeil

Beim Bogenschießen gibt es diese drei wesentlichen Elemente:

den Bogen

den Schützen

den Pfeil

Ein guter Schütze kann mit einem guten Pfeil und einem schlechten Bogen auch noch einigermaßen treffen. Mit einem guten Bogen und einem sehr schlechten Pfeil ist dies aber nicht mehr möglich.

4. Verhaltensregeln auf dem Schießplatz – Sicherheit

Jeder Bogenschütze muss mit seinem Bogen vertraut sein und um die Gefahr zu wissen, die damit verbunden ist.

- Jeder Bogenschütze ist dafür verantwortlich, dass im Zielbereich (vor dem Schützen) keine Personen oder Tiere gefährdet werden.
- Am Schießplatz herrscht absolutes Alkoholverbot.
- Das Lärmen am Schießplatz ist untersagt (die Konzentration der Schützen wird durch das Lärmen gestört).
- Im Bereich der Strohballen herrscht absolutes Rauchverbot (Brandgefahr).
- Für Nichtmitglieder besteht Anmeldepflicht.
- Die Schussrichtung muss immer eingehalten werden (nur nach vorne auf die Zielscheibe oder 3D Tiere schießen. Es ist nicht erlaubt über die Bahnen zu schießen).
- Pfeile dürfen erst dann geholt werden, wenn alle Schützen mit dem Schießen aufgehört haben (Blickkontakt, Kontakt herstellen, jeder einzelne ist dafür verantwortlich).



- Mit dem Schießen darf erst wieder begonnen werden, wenn alle Schützen hinter der Abschusslinie sind.
- Alle Schützen stehen beim Schießen auf gleicher Höhe (sonst Gefahr bei einem verirrtten Pfeil).
- Bei Dämmerung ist das Licht einzuschalten.
- Jugendlichen unter 18 Jahren ist das Benützen der Anlagen ohne Aufsicht bzw. einem volljährigen Verantwortlichen untersagt.
- Ausgeborgte Sportbögen müssen unbeschädigt zurückgegeben werden. Kaputte oder verbogene Pfeile (Mauerschüsse) müssen ersetzt werden.
- Bei Verletzung dieser Regeln ist mit einem Platzverweis zu rechnen (geleistete Platzmieten können verfallen).
- Jahresmitgliedschaft bietet der Verein gerne allen Kursteilnehmern an.
- Weder Verein noch der Besitzer der Liegenschaft haften für irgendwelche Schäden an Personen oder Gegenständen, die sich auf dem Gelände ereignen.
- Niemals den Pfeil direkt nach oben schießen (besonders im Freien) = **LEBENSGEFAHR!!!!** Ein Pfeil kann einige 100m hoch fliegen und kommt durch sein Gewicht mit einer entsprechenden Beschleunigung wieder herunter.

Beispiel: ein Alu Pfeil mit einem 50 Pfund Compound Bogen gerade nach oben geschossen, wird ca 350m steigen und dann je nach Windverhältnissen relativ gerade oder versetzt herunterkommen. Beim Aufprall kann er sich etwas 60cm in die Erde bohren!!!!

- Bogenweitschießen: Mit einem Compound Bogen mit 60 bis 70 Pfund Abzugsgewicht ist der Pfeil in 800m Entfernung noch gefährlich. Der Weltrekord im Weitschießen liegt bei 1600m.
- Den Bogen nie leer abschießen. Der Bogen darf nie ohne Pfeil abgeschossen werden (die Schwingungen oder das Griffstück werden brechen). Dies kann schon bei nur EINEM Leerschuss passieren. Der Pfeil muss immer zum Bogen (Gewicht des Pfeils) und zum Schützen passen (Auszugslänge). Ein zu leichter Pfeil verhält sich für den Bogen wie gar kein Pfeil und wird zur Zerstörung des Bogens führen.

Der Pfeil soll also richtig abgestimmt werden. Auskünfte dazu erteilt der Fachhändler. Ein zu langer Pfeil stellt keine Probleme dar, einen zu kurzen Pfeil kann man zu weit ausziehen und somit von der Pfeilauflage herunterziehen.

- Der Bogen muss beim Spannen immer zu Boden oder nach vorne und in Richtung Ziel gerichtet sein. Niemals darf der Bogen nach oben gerichtet gespannt werden (es ist verboten, den Bogen von oben beim Spannen in Richtung Ziel zu ziehen). Wenn ein Pfeil auskommt, wird er beim richtigen Spannen nicht unkontrolliert herumfliegen und somit immer in Richtung Ziel fliegen.
- Pfeile überprüfen. Besonders bei Carbon und Holzpfeilen auf Haarrisse und Beschädigungen achten. Beim Abschuss brechende Pfeile können den Schützen oder danebenstehende Schützen gefährden.



Spitze überprüfen

Schaft (bei Carbon auf weghängende Fasern – Aufsplintern, bei Holz auf Späne)

Federn (fehlende Federn geben dem Pfeil eine unkontrollierte Flugbahn)

Nock (eine angebrochene Nock bricht spätestens wenn die Sehne die Energie an den Pfeil abgeben will, der Pfeil fliegt unkontrolliert seitlich weg, für den Bogen verhält sich dies schlimmstenfalls wie kein Pfeil und der Bogen kann brechen). Nock passt nicht auf die Sehne (falscher Durchmesser) und der Pfeil flutscht vor dem Schuss aus der Sehne.

- Kontrolle der Sehne. Nach etwas 200 Schuss ist die Sehne erst richtig eingeschossen. Bei entsprechender Pflege (Sehnenfett, Lagerung) kann mit einer Sehne bis zu 10.000 mal geschossen werden.
- Den Bogen überprüfen. Sind nicht alle Schrauben fest, gibt es eine Beschädigung.
- Pfeile abschießen. Immer die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass man das Ziel nicht treffen könnte. Der Hintergrund muss entsprechend sicher sein (Pfeilfang). Dies ist besonders im Winter bei gefrorenem Boden im Freien zu beachten (ein fehlgeleiteter Pfeil oder ein durch die Scheibe geschossener Pfeil wird hinter der Zielscheibe weiterfliegen und beim Auftreten auf dem gefrorenen Untergrund nicht gestoppt werden, sondern abprallen und entsprechend seiner Energie weiterfliegen).

Jeder ist für seinen Pfeil selbst verantwortlich!

Es muss im Interesse eines jeden Einzelnen liegen, dass der Bogensport sicher und ohne Gefährdung Anderer ausgeführt werden kann, damit der Bogen als Sportgerät erhalten bleibt und nicht zur Waffe mit entsprechenden Zugangsbeschränkungen erklärt wird.

- Bogen spannen. Der Bogen ist vor dem Spannen zu überprüfen, die Schrauben sind auf Angezogenheit zu kontrollieren. Der Raum zum Spannen um den Bogen muss frei sein (es kann der Bogen beim Spannen auskommen oder brechen).
- Pfeile aus der Zielscheibe herausziehen. Wenn notwendig einen Pfeilzieher verwenden (Gummi). Hinter dem Schützen, der den Pfeil herauszieht darf niemand stehen (damit niemand mit dem Pfeilende getroffen werden kann). Der Pfeil ist im Verlauf des Schusskanals ohne Knicken oder Biegen des Pfeiles herauszuziehen.
- Schießen von Pfeilen. Es sollen immer nur höchstens fünf Pfeile auf ein Ziel (Scheibe oder 3D Tier) abgegeben werden. Dadurch wird die Gefahr des Draufschießens auf einen anderen Pfeil verringert (Wilhelm Tell Schuss).

5. Wahl des richtigen Bogens:



Es gibt verschiedene Arten von Bögen. Primitive Bögen, Langbögen, Recurve, Compoundbögen. Auf die jeweiligen Unterschiede wird später eingegangen.

Für den normalen Beginn ist der Recurve Bogen sowohl bezüglich Handhabung als auch Preis-Leistung ein geeignetes Sportgerät. Besonders wichtig ist, dass das Abzugsgewicht nicht zu hoch gewählt wird, damit das Bogenschießen Spaß macht und man sich nicht überanstrengt. Die richtige Pfeilwahl bezüglich Gewichts des Pfeils und der Auszugslänge für den Schützen ist weiters von entscheidender Bedeutung. Auch sollte man zu Beginn bei der Distanz beim Schießen nicht übertreiben, eher näher anfangen und sich dann bei einem guten Trefferbild steigern.

6. Aufwärmen:

Lockerungsübungen und Aufwärmübungen der Arm- und Oberkörpermuskulatur sind vor dem Schießen empfohlen. Aufbaustraining: Liegestütz und Expander

7. Atemtechnik:

Den Bogen heben (mit eingelegtem Pfeil) = einatmen

- Den Bogen spannen (in Schussrichtung) = ausatmen
- Den Bogen anlegen (Zielen) = nicht atmen
- Den Pfeil abschießen (Lösen) = nicht atmen
- Den Bogen nachhalten = nicht atmen
- Danach = einatmen, weiteratmen, Schussanalyse

8. Ablauf beim Bogenschießen:

Das Bogenschießen sollte immer gleich einem Ritual ablaufen. Dadurch ist ein konzentriertes und zugleich entspannendes Schießen gewährleistet und der Schütze ist von seiner Umgebung am Schießstand besser einschätzbar.

- einen festen Stand einnehmen (in Richtung Ziel)
- den Bogen in der Bogenhand locker halten
- den Pfeil mit der Zughand aus dem Köcher entnehmen, auf den Bogen auflegen und in der Sehne einhängen
- das Ziel betrachten, einatmen



- den Bogen Spannen, ausatmen (Achtung: der Pfeil ist beim Spannen immer in Richtung Ziel gerichtet, der Bogen wird beim Spannen nie angehoben sondern ist immer zu Boden gerichtet = Sicherheit)
- Zielen – nicht atmen, der Körper ist sehr ruhig
- den Pfeil abschießen – nicht atmen
- den Bogen nachhalten, dem Pfeil nachsehen – nicht atmen
- einatmen und den Schuss analysieren

8. Haltung beim Schießen:

Wichtig ist ein **fester** Stand. Die Füße sind etwas eine Schulterbreite auseinander. Die Füße sind parallel oder in einem leichten Winkel zueinander und die Gewichtsverteilung ist auf beiden Beinen gleich. Festes T, Hüfte gerade, Kopf gerade (nicht hinunter sehen) = stolze Haltung einnehmen.

9. Bogenarm:

Den Bogen normal in der Hand halten, nicht die Hand zusammenpressen, locker halten (eventuell eine Fingerschnur als Hilfsmittel). Arm nicht voll durchstrecken, ausgestreckten Arm verdrehen (dies geht nur unter Druck).

10. Zugarm:

Standart: ein Finger über dem Pfeil (Zeigefinger), zwei Finger unter dem Pfeil, den Pfeil nicht mit den Fingern berühren, Mittelfinger zieht etwa 60%, Rest je 20%

String walking: drei Finger unterhalb, es gibt dafür ein eigenes Tap = Bear Bow Tap, Blank Tap

Über den Pfeil visieren ist möglich, tiefer anhalten.

Das Treffen beim Instinktschießen dauert länger.

11. Varianten beim Spannen:

- Vorspannen, ganz spannen
- Ganz spannen



12. Ankerpunkt:

Recurve Bogen: Sehne seitlich zwischen Nase und Mundwinkel anlegen.

Compound Bogen: Daumen bei Hals oder hinter dem Hals.

13. Visieren:

Sehnenschatten verwenden.

14. Spannen des Bogens:

Mit der Schusshand ziehen, die Rückenmuskulatur versteifen. (Test: mit dem Finger am Rücken drücken)

15. Schussanalyse:

Bogen nachhalten

Pfeil nachsehen

Schuss analysieren

16. Schießfehler:

- Halten des Bogens, Handgelenk nicht versteift, Stützbänder sind möglich
- Rückenmuskulatur ist nicht genügend gespannt
- die Sehne streift beim Schuss an der Kleidung (nie mit Schal schießen, es kann zu einem Genickbruch kommen)
- der Bogen wird noch während des Abschusses abgesenkt (nicht ruhig gehalten), dadurch bekommt der Pfeil eine nicht gewollte seitliche Bewegung mit
- der Sehnenschatten wird nicht verwendet
- die Sehne wird nicht richtig ausgelassen, Finger umfassen die Sehne zu fest, Zupfen der Sehne beim Auslassen



Wichtig: Einen guten Schuss wiederholen, einen schlechten Schuss vergessen

17. Bogenkunde:

Die Unterscheidungen sind wichtig für das Schießen in Wettkämpfen:

Primitivbogen:

Der Bogen ist aus einem Stück Holz gefertigt und hat keine Pfeilauflage. Pfeil: es ist keine Plastik Nock erlaubt, der Pfeil ist eingekerbt und mit einem Zwirn umwickelt, Holzpfeile, echte Federn.

Langbogen:

Laminiert, Pfeilauflage, kein Messingnockpunkt. Die Sehne darf im gespannten Zustand den Bogen nicht berühren (ausgenommen natürlich die Sehnenbefestigungspunkte). Der Langbogen ist die Königsdisziplin beim Bogenschießen. Es wird instinktiv geschossen, den Bogen leicht schräg halten, es dürfen keine Hilfen (Zieleinrichtungen) verwendet werden. Das Schießen erfordert viel Übung. Es gibt Ausführungen mit normalen und verstärkten Tips. Pfeil: Plastik Nock ist erlaubt, Holzpfeile, echte Federn (Truthahn,...)

Jagdrecurve:

Relativ kurzer Bogen 48" bis 62" (Zoll)

Sehr schneller Bogen, gegenüber dem Langbogen leichter zu schießen. Über Pfeil visieren (drei Finger unter dem Pfeil, Entfernung – Abstand zu Pfeil). Pfeil: Holzpfeil, Alu, Carbon, Alu-Carbon, alles darf verwendet werden. Pfeilgewicht: der Pfeil darf nie zu leicht sein, zu schwere Pfeile sind kein Problem.

Bare Bow:

Ein kurzer Stabilisator darf zusätzlich verwendet werden. Es muss eine Pfeilauflage verwendet werden. Der Bogen ist länger als ein Jagdrecurve.

Free Style (Compound Bogen):

Keine olympische Disziplin, es ist alles ausbaubar (Stabilisator, Visier, Entfernungsmesser sind verboten). Zum Schießen verwendet man ein Release. Die Klasse Compound limited hat gewisse Einschränkungen = Stabilisator max 10", Visier Pins (keine Optik)



18. Pfeilkunde:

Holzpfeil:

Material: zumeist Zeder (nordamerikanische Zeder, Bäume werden nach dem Umschneiden angezündet, dadurch können sie später nicht mehr austreiben) ebenso möglich: Fichte, Föhre,...

Verwendung: für Primitivbögen, Recurvebögen, nicht zu empfehlen für Compoundbögen

Federn, Spitzen: 3 verschiedene Durchmesser, mit echten Federn befiedert, Kunststoffnock oder eingefeilt und mit Zwirn umwickelt, diverse Spitzen,

Alupfeil:

Material: zb 1916 = 19 Durchmesser Pfeilschaft 19/64"; 16 Wandstärke 16/1000"

Zb 2114

Verwendung: für Recurvebögen, Compoundbögen,

Federn: PVC oder natur

Spitzen: viele Insert mit Schraubspitze (dadurch ist ein Tausch auf eine Jagdspitze möglich), CP point (wird eingeklebt), Point Bullet (wird eingeklebt), ACC, Nipp Spitze (für Scheibenschützen), Easton hyper speed

Vorteil: höheres Gewicht bei der Jagd

Nachteil: der Pfeil verbiegt sich leicht und lässt sich nicht mehr einfach gerade richten.

Carbon Pfeil:

Biman

- 780/10000" Biegung bei Auflage 28 inch
- sehr weich 690
- härter
- hart

Federn: natur oder PVC

Spitzen: wie beim Alu Pfeil



Vorteil: gestreckte Flugbahn, verbiegbare, bleibt nicht in Form, höhere Geschwindigkeit, geraderer Flug

Nachteil: bei der Jagd kann der Pfeil leichter brechen und splintern, das Jagdbrett ist dann nicht mehr genießbar.

Aluminium Carbon Pfeil:

Innen Alu, aussen Carbon, 3-04620

3...3/1000" Wandstärke Alu

04/1000"

620 Biegung 620/1000" bei Auflage 28 inch

etwas schwererer Pfeil, verträgt mehr Wind, mehr Auftreffenergie beim Jagen, biegsamer

19. Sehnen:

B50 - für sämtliche traditionelle Bögen

D75 - für Recurve Bögen

Fast Flight - für Compound Bögen, Langbögen mit entsprechenden Tips, dehnt sich nicht, der Bogen muss dafür geeignet sein, bei einem nicht geeigneten Bogen wird dieser brechen.

Es gibt unterschiedliche Durchmesser bei Sehnen.