

Bogensport vor Ort

Der Umgang mit Pfeil und Bogen

Anleitung für Anfänger

Bogensport vor Ort
07.06.2014



Bogenhandling und Pflege

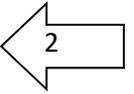
Schießordnung:

- Lass niemand den Bogen ziehen, der die Sehne weiter zieht als Du!
- **Schieße nie auf Menschen oder Tiere!** Erlaube auch niemals jemanden, ein Ziel für Dich zu halten!
- Vergewissere Dich, dass niemand vor dem Bogenschützen steht während der Bogen gespannt oder abgeschossen wird! Stelle sicher, dass **alle Personen hinter dem Bogenschützen** stehen!
- **Schieße nur auf das Ziel.** Versuche erst Schüsse aus näherer Distanz, bis Du dich an den Bogen gewöhnt hast!
- Benutze nie ein Ziel, das den Pfeil nicht aufhalten kann!
- Sorge immer dafür, dass auf der Fläche hinter dem Ziel eine Auffangvorrichtung (Pfeilfang) vorhanden ist und dass sich dort niemand aufhält! Stelle sicher, dass die Fläche hinter dem Ziel frei von Gegenständen ist, von denen der Pfeil abprallen und seine Richtung ändern könnte!
- Schieße **nie senkrecht nach oben!**
- Erlaube niemanden, Pfeile zurückzuholen, bevor alle Pfeile abgeschossen sind.
- **Vergesse nie erst zu gucken bevor Du schießt!**

Equipment:

- Spanne die Sehne ordnungsgemäß auf den Bogen
(Sehnenenden müssen richtig in den Kerben sitzen!)
- **Schieß den Bogen niemals ohne Pfeil!**
- **Ersetze sofort die Sehne des Bogens,** wenn sich Schäden (wie z.B. Abnutzungserscheinungen, Spannungsverlust oder Ausfransen) erkennen lassen. Nehme auf keinen Fall Veränderungen an den Sehnensträngen vor (Wicklung kann erneuert werden)!
- Benutze nie einen beschädigten Bogen oder beschädigte Pfeile!
Untersuche die Pfeile regelmäßig (nach Fehlschüssen) auf Abnutzungserscheinungen wie Sprünge, Risse oder Splitter! Falls Du irgendeinen Schaden feststellst, darfst Du diese Pfeile nicht mehr benutzen!
- Den **Bogen nach gebrauch stets abspannen** (spätestens am Ende des Tages)!
- Den **Bogen vor Nässe, Hitze und direkter Sonneneinstrahlung schützen!**
- Den Bogen am besten waagrecht liegend aufbewahren!

Bogensehne aufspannen

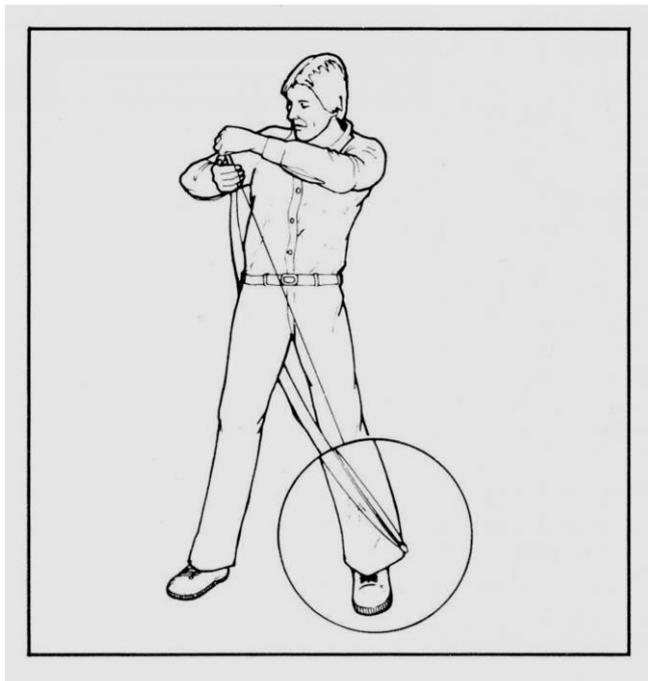


Die sicherste und Bogen schonendste Methode ist das Benutzen einer Spannschnur:



Die Durchschrittmethode:

Nicht empfehlenswert, da sich die Wurfarme leicht verdrehen.





Grundstellung:

- Unterer Wurfarm liegt in der Schuhwölbung zwischen Sohle und Oberleder
- rechte Hand im Schussfester (Daumen parallel)
- linker Handballen liegt auf dem oberen Wurfarm.
- Die rechte Hand zieht den Bogen zum Körper, der linke Handballen drückt den oberen Wurfarm nach unten
- Daumenkuppe und 2. Zeigefingerglied schieben die Sehne in die Kerben.

Wichtig:

Arme parallel! Mehr ziehen als drücken! Nicht zum Wurfarm schauen!

Nach dem Spannen den Bogen „entschärfen“: Drehe die Sehne nach oben und überprüfe erst jetzt, ob die Sehnenschlaufen richtig einliegen!

Entspannen:

Grundstellung wie beim Spannen: Die rechte Hand im Schussfester, unterer Wurfarm in der Schuhwölbung zwischen Sohle und Oberleder (bei Turnschuhen unter der Sohle).

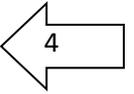
- die linke Hand umfasst den oberen Wurfarm unterhalb der Sehnenkerbe, die Kuppe des Zeigefingers liegt in der Sehnenschlaufe.
- Während die rechte Hand den Bogen zum Körper zieht, drückt der Handballen der linken Hand den Wurfarm nach unten, gleichzeitig drückt der Zeigefinger die Sehne aus der Kerbe.

Wichtig:

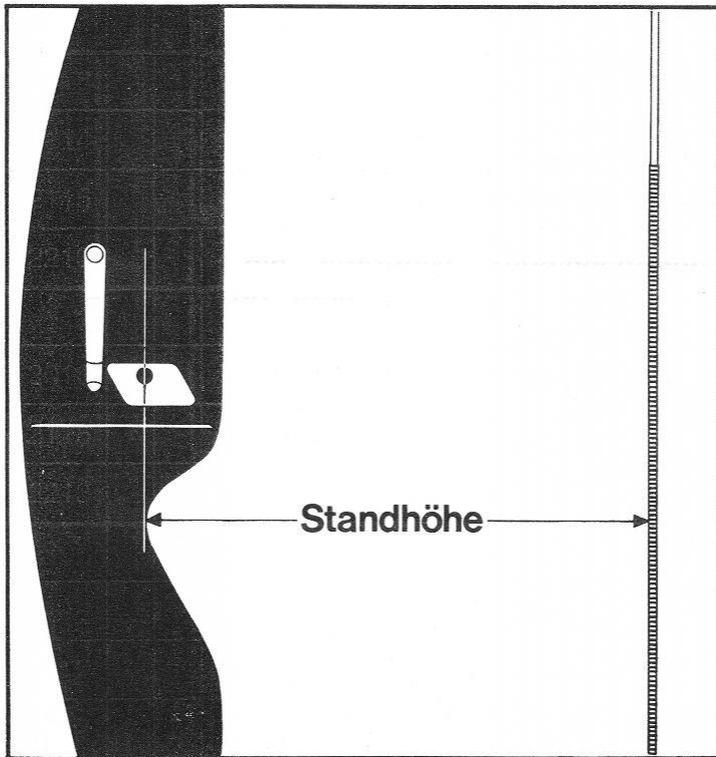
Während des gesamten Spann- und Entspannvorgangs Kopf nach unten!

Nicht zum Wurfarm schauen!

Sehnen-Standhöhe



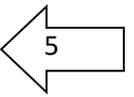
Sie wird gemessen von der Sehne bis zum tiefsten Punkt des Handgriffs und liegt in der Regel zwischen 18 und 19 cm.



Ist die Standhöhe zu niedrig, schlägt die Sehne beim Abschuss gegen das Handgelenk.

- Bogensehne weiter eindrehen

Bogenschießen (Instinktiv)



„Bogenschießen ist die Kunst des Identischen“

Stand:

- linke Schulter Richtung Ziel
- Füße parallel
- Gewicht auf beiden Füßen
- Knie locker

Haltung:

- Bogen in der linken Hand, leicht nach rechts geneigt
- Oberkörper leicht nach vorn gebeugt
- Kopfhaltung der Neigung des Bogens anpassen

Bogenarm (links):

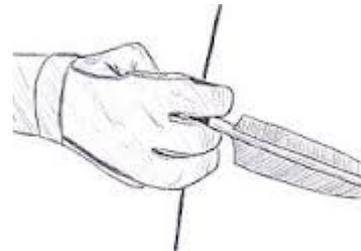
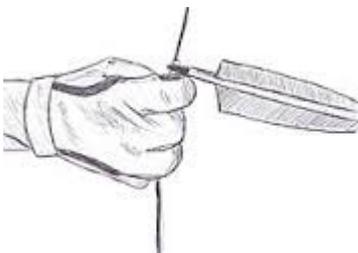
- Hand liegt in der Griffmulde, nicht umklammern, nur locker halten
- Arm ausstrecken und Ellenbogen nach außen (links) drehen

Zugarm/Hand (rechts):

- Mit den Fingerkuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger die Sehne fassen:

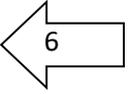
Entweder
alle 3 Finger unter dem Pfeil

oder Zeigefinger oberhalb des Pfeils und 2
Finger unterm Pfeil

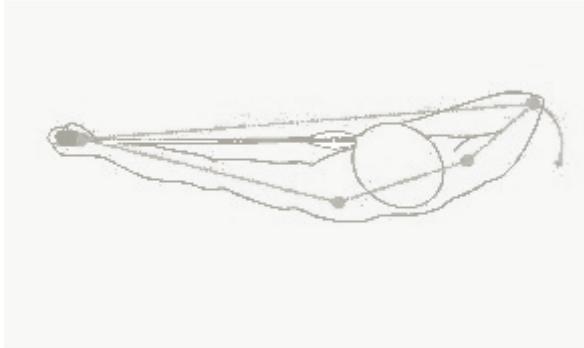


Nicht den Pfeil einklemmen!

Schießen:



- Pfeil unter dem goldenen Ring (Nockpunkt) auf der Sehne einnocken (**hörbar einrasten!**), Leitfeder (andersfarbige) zeigt vom Bogen weg
- Bogenarm zum Ziel strecken
- Zughand fasst die Sehne
- Sehne mit der Zughand bis an den Mundwinkel führen (stets an die gleiche Stelle!) = Ankerpunkt
- Der Unterarm bildet eine Linie mit dem Pfeil, der Ellenbogen ist auf Schulterhöhe



Blick von oben auf den Schützen

- **Der Blick ist nur auf das Ziel gerichtet (niemals auf die Pfeilspitze schauen!!!)**
- Erreicht die Zughand mit der Sehne den Ankerpunkt: Finger von der Sehne lösen (nicht wegreißen)
- Der Körper, insbesondere der Bogenarm, bleibt bis zum Auftreffen des Pfeils im Ziel in Abschußhaltung.

ALLE INS GOLD!

Wir hoffen diese kleine Abhandlung hilft Euch für den Anfang weiter.

Grundausrüstung:

- Bogen
- Pfeile
- Köcher
- Fingerschutz
- Armschutz