

Bogenschießen für Einsteiger

Ein Grundkurs für Alle,
bei denen der Bogen nicht nach 3 mal Schießen auf
dem Dachboden verschwinden soll

ein kostenloser Service für alle Kunden von



www.armbrusttechnik.de

geschrieben von Norbert Kostka

Bogentypen

Man unterscheidet Bögen in 3 Grundtypen:



Der Langbogen ist nicht nur ein Stück Holz - das wäre dann ein Flitzebogen!

Er besteht in den meisten Fällen aus edlen, und natürlich astreinen Hölzern, wie z. B. Esche.

Dieser Bogentyp hat die Besonderheit gegenüber den anderen Bögen, dass er nur einfach gebogen ist - es ist die Urform des Bogens. In den meisten Fällen besteht er aus einem Stück, und das können auch schon mal 2 Meter sein. Visiereinrichtungen sind nicht vorgesehen, d. h. er wird instinktiv geschossen.

Wenn der Bogen längere Zeit nicht geschossen wird, sollte man ihn entspannen, damit er nicht unnötig ausleiert.



Der Recurvebogen ist die Weiterentwicklung des Langbogens. Er stellt heute den größten Anteil der benutzten Bogentypen.

Seine Besonderheit liegt darin, dass die Wurfarmenden nach vorne gebogen sind. In dieser Biegung (Recurve) wird beim Spannen des Bogens die meiste Energie gespeichert. Dadurch kann der Bogen mehr Energie auf den Pfeil übertragen als ein Langbogen mit gleicher Zugkraft.

Der Recurvebogen besteht aus zwei Wurfarmen und einem Mittelteil, die recht einfach auseinander zu nehmen sind. Dadurch entfallen Transportprobleme - Die Pfeile sind meistens länger, als der zerlegte Bogen.

Gleichzeitig bietet sich die Möglichkeit, den Bogen "mitwachsen" zu lassen. Man kann die Wurfarme gegen stärkere austauschen ohne ein neues Mittelteil kaufen zu müssen.

Wenn der Bogen längere Zeit nicht geschossen wird, sollte man ihn entspannen, damit er nicht unnötig ausleiert.



Der Compoundbogen (compound = zusammengesetzt, kombiniert) ist die technisch aufwendigste Form der Bogentypen.

Seine Besonderheit liegt darin, dass die Sehne über exzentrische Umlenkrollen geführt wird. Dadurch erreicht man, dass ab einem bestimmten Punkt beim Spannen der Sehne die Wirkung der Exzenter einsetzt. Im gespannten Zustand hat der Schütze bis zu 80 % Zugentlastung (Let-Off).

Das hat zur Folge, dass Compoundbögen hohe Zuggewichte haben, und trotzdem noch problemlos bewältigt werden können. Der oben abgebildete PSE Firestorm ist z.B. mit einer Zugkraft von 70 lbs. (englische Pfund) und einem Let-Off von 80 % erhältlich. Im gespannten Zustand hat der Schütze nur 14 lbs. zu halten. Trotzdem wird beim Schuss die Energie von 70 lbs. auf den Pfeil abgegeben. Das sind dann Pfeilgeschwindigkeiten von 300 Fuß/sec. (330 km/h). Dadurch bekommt der Pfeil natürlich eine sehr gestreckte Flugbahn. Das falsche Einschätzen der Schussentfernung ist nicht mehr so gravierend.

Die Folge: Der Bogen wird (in den Ländern, in denen es erlaubt ist) gerne zur Jagd genommen. Und damit man dabei nicht im Unterholz

hängen bleibt, ist der Bogentyp in den meisten Fällen sehr kurz gehalten.

Der Compoundbogen bleibt im Gegensatz zu den anderen Bögen immer gespannt. Ohne eine entsprechende Einspannvorrichtung ist das Spannen und Entspannen auch gar nicht möglich!

Für alle Bögen gilt:

-

Möglichst nicht lange Zeit der prallen Sonne aussetzen! Die Wurfarme können dadurch ausleiern.

➡ **Also: Beim Transport im Auto im Hochsommer den Bogen immer mit einer Decke o. Ä. abdecken.**

Einen Bogen NIE!! ohne Pfeil schießen (Leerschuss).

➡ **Es sei denn, Sie wollten sich gerade einen neuen Bogen kaufen, und den Alten passend für die Mülltonne zerlegen.**

Linkshänderbogen oder Rechtshänderbogen

Das hat weniger mit Linkshänder und Rechtshänder zu tun, als Sie vermuten!

Vorweg:

Einen Rechtshänderbogen hält man in der linken Hand, und zieht die Sehne mit der rechten Hand - gezielt wird mit dem rechten Auge!

Die Arme kann man auf Links oder Rechts trainieren, die Augen nicht.

Wenn Sie zum Beispiel das linke Auge dominant haben, und mit dem rechten zielen, so müssen Sie das linke Auge zukneifen, oder eine Augenklappe tragen. Die Sehinformationen des linken Auges überlagern Alles.

Ist das linke Auge dominant und Sie zielen auch mit links, können Sie im Kopf die Informationen des anderen Auges praktisch abschalten - mit ein wenig Gewöhnung können Sie es einfach offen lassen.

Das Zielen wird dadurch erheblich entspannter, ruhiger und natürlich auch genauer.

Deshalb fährt man in den meisten Fällen besser, wenn man seinen Bogen nach der Augendominanz aussucht.

...Und welches ist jetzt mein dominantes Auge?

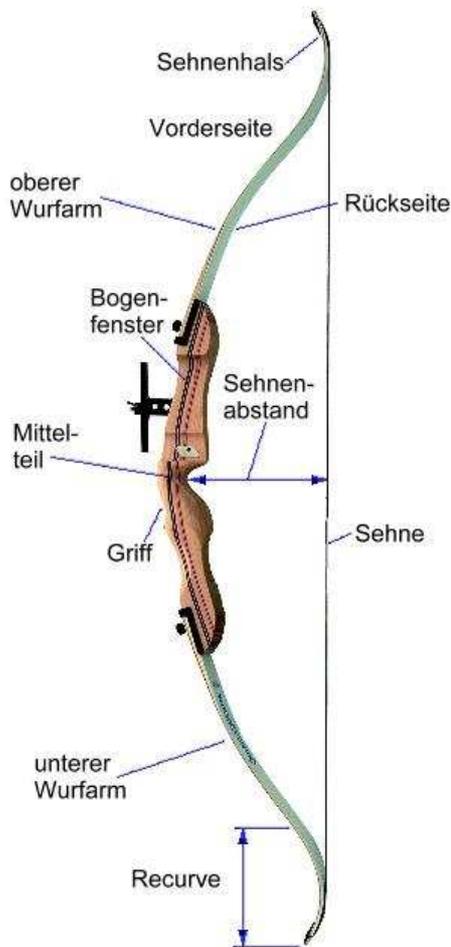
Ganz einfach - es ist das Auge, dem Sie schon immer den Vorzug gegeben haben.

Zum Beispiel beim Blick durch den Sucher eines Fotoapparates, oder dem Blick durch einen Türspion, oder dem Blick in ein Kaleidoskop, oder dem Blick durch ein Fernrohr, oder, oder, oder...

und so geht es ebenfalls:

Sie nehmen beide Arme ausgestreckt hoch und formen mit den Händen ein kleines Dreieck. Nun wird ein kleines Ziel gesucht (z.B. Lichtschalter) und durch das gebildete Dreieck mit beiden geöffneten Augen angesehen, Jetzt erst das linke dann das rechte Auge schließen. Das Auge wo der Lichtschalter nicht aus dem gebildeten Dreieck verschwindet ist das dominantere Auge, also das Zielauge.

Grundlegendes über Recurve-Bögen



Auf diesem Bild können Sie einiges über den Recurvebogen erfahren.

Der Bogen setzt sich aus 3 Teilen zusammen - den beiden Wurfarmen und dem Mittelteil (hier mit angebautem Visier und aufgeklebter Pfeilauflage).

Deutlich zu erkennen: Das Bogenfenster.

Es sorgt dafür, dass der Pfeil das Bogenmittelteil nicht so stark "umfliegen" muss. Gleichzeitig hat man durch das Bogenfenster den Blick frei auf das angebaute Visier.

Direkt darunter:

Der Griff - beim Rechtshandbogen für die linke Hand geformt; die rechte Hand hält die Sehne.

Der unten abgebildete Bereich ist der Recurve, also der Teil, der dem Bogen seinen Namen gegeben hat.

In diesen beiden nach Vorne weisenden Biegungen wird beim Spannen des Bogens die meiste Energie gespeichert.

Dadurch kann trotz gleichem Auszugsgewicht gegenüber einem Langbogen dem Pfeil mehr Energie mitgegeben werden - er wird schneller, die Flugbahn wird gestreckter.

Recurvebögen werden nach Möglichkeit auf die Körpergröße und auf die Konstitution des Schützen angepasst gekauft.

Hier eine kleine Tabelle, die Ihnen einen Überblick verschaffen soll:

Körpergröße:	Bogenlänge in Zoll (")
unter 150 cm	54" = ca. 137 cm
150 - 165 cm	62" = ca. 158 cm
150 - 165 cm	64" = ca. 163 cm
160 - 185 cm	66" = ca. 168 cm
160 - 185 cm	68" = ca. 173 cm
über 185 cm	70" = ca. 177 cm

Zuggewichtsempfehlungen für Männer:

20-28 lbs. für selten Sport treibende
28-32 lbs. für sportliche
32-40 lbs. für aktive Sportler

Zuggewichtsempfehlungen für Frauen und Jugendliche:

16-24 lbs. für selten Sport treibende
24-28 lbs. für sportliche
28-32 lbs. für aktive Sportlerinnen

Beispiele:

- ein 12-jähriger Jugendlicher, 160 cm groß, mittelmäßiger Schulsportler (also eher selten Sport treibend) sollte einen 66"-Bogen haben - er wächst schließlich noch. Zuggewicht: 20, 22 oder 24 lbs. - je nach Einschätzung. Bei einer entsprechenden jungen Dame läge das Zuggewicht bei 16, 18 oder 20 lbs.
- Der Büroangestellte, 190 cm groß, einmal die Woche Tennis, oder auch gar kein Sport: 70"-Bogen, 28 lbs. Zugkraft.
- Der Handwerker, 176 cm groß, 10 - 20 Klimmzüge ohne Probleme: 66 oder 68", 32, 34 oder 36 lbs.
- Die Zahnarthelferin, 165 cm groß, kein Sport treibend: 64 oder 66", 24 lbs.

Pfeil ist nicht gleich Pfeil

Man unterscheidet 4 wichtige Pfeilsorten:

- **Holzpfeile aus Kiefern oder Zedernholz**
finden hauptsächlich Anwendung beim Schießen mit Langbögen

Aluminiumpfeile

- Sie sind am verbreitetsten. Sie sind leicht. Leider ist bei ihnen immer die Tendenz zu sehen, dass sie bei einem Fehlschuss verbiegen.

Carbonfaserverstärkte Aluminiumpfeile

Das Beste, was man zur Zeit bekommen kann. Sie vereinen die

- Vorteile des Aluminiumpfeils und des Carbonpfeils gleichermaßen. Sie sind leicht und sehr stabil - leider auch sehr teuer.

Fiberglas- und Carbonpfeile

Meine persönliche Empfehlung für Anfänger.

Sie sind zwar schwerer als Aluminiumpfeile, aber bedeutend

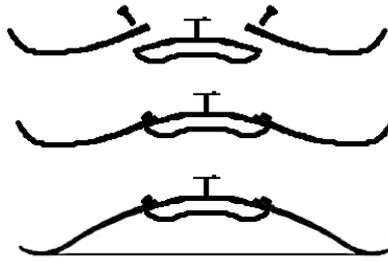
- haltbarer. Diese Pfeile verliert man eigentlich nicht dadurch, dass sie zerbrechen, sondern dass sie irgendwo unter der Grasnarbe verschwunden sind - das passiert mit den anderen Pfeilen aber auch.

Näheres erfahren Sie direkt in dem Teil "Pfeile".

Das Spannen des Recurve-Bogens

Eigentlich ist es kein Problem, den Bogen zu spannen, ohne dass er einem um die Ohren fliegt!

Man muss nur wissen wie...



doch vorher:

Recurve-Bögen ohne Sehne haben die bauliche Angewohnheit, dass die Wurfarmspitzen **nach VORNE** zeigen! Über diese Erläuterung mag der normale Bogenschütze lächeln, aber nicht der Einsteiger, der zum ersten mal die Einzelteile eines Bogens in Händen hält. (Ich spreche aus Erfahrung. Ich wurde des Öfteren danach gefragt.) Links sehen Sie drei Montageschritte, die das veranschaulichen.

Und jetzt zum Spannen des Bogens...

1. Möglichkeit:



Die Durchschritt-Methode

Man hat das untere Ende des Bogens vor dem Fuß, der Bogen geht hinter dem Oberschenkel her, die Sehne davor.

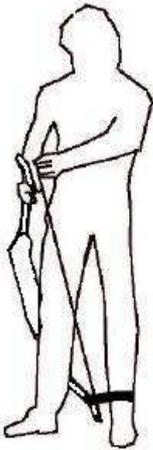
Jetzt kann man mit enormer Hebelwirkung das obere Ende des Bogens zur Sehne hin ziehen, um sie einzuhängen.

Die große Gefahr dabei: der untere Wurfarm kann dabei verdreht werden, mit etwas Pech sogar der obere gleich mit.

Das hat eine direkte Wirkung auf das Schießverhalten des Bogens.

Verdrehte Wurfarme erkennen Sie daran, dass die Sehne nach jedem Schuss am Bogenende aus der Führung springt.

Um dem vorzubeugen sollten Sie beim Spannen beim (hier) linken Fuß die Ferse ein wenig anheben, und sorgfältig darauf achten, dass die Wurfarme genau in Linie gebogen werden, und nicht verdreht werden.

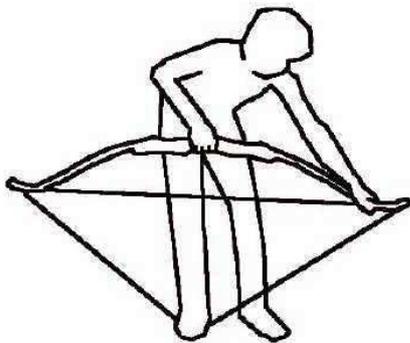


2. Möglichkeit:

Die Spannschlaufe

Im Prinzip die gleiche Methode wie bei der Durchschritt-Methode, der untere Wurfarm liegt jedoch in einer Schlaufe, die am Fuß ist.

Bei diesem Verfahren wird das ungewollte Verdrehen des unteren Wurfarms deutlich verringert.



3. und beste Möglichkeit:

Das Spannen mit einer Spannschnur

Die Auflage wird auf den oberen Wurfarm gelegt, die Kappe auf das untere Wurfarmende gestülpt (nachdem die Sehne dort eingehängt wurde).

Auf die Spannschnur treten, und den Bogen nach oben ziehen.

Dadurch wird es möglich, das obere Ende der Sehne problemlos einzuhängen.

Diese Methode spannt die Wurfarme gleichmäßig, und ein verdrehen der Wurfarme ist nahezu unmöglich.

Leider ist diese Methode auch die langsamste, und deswegen nicht sehr beliebt.

Es gibt noch weitere Methoden zum Spannen, die ich hier nicht erwähnt habe, und die Sie sich von Freunden schildern lassen können.

Sollte Ihnen dabei der Bogen um die Ohren fliegen: ärztliche Hilfe bekommen Sie im Krankenhaus, und neue Wurfarme bei mir unter www.Armbrusttechnik.de

Grundstellung

Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich aufzustellen.

Hier soll aber nur die gebräuchlichste angesprochen werden.



Die Füße sollten etwas weiter auseinander stehen, als die Schulter breit ist. Der Fuß, der der Zielscheibe am nächsten ist, steht ein wenig zurück, und bildet einen Winkel von ca. 45 Grad zur Schusslinie.

Wohlgedenkt: nur die Füße stehen so.

Die Schultern und die Hüfte stehen in einer Linie zur Zielscheibe, das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Knie sind nicht

durchgedrückt, sondern Sie stehen locker und unverkrampft.



Das ist zu Anfang ein wenig gewöhnungsbedürftig, jedoch hat man bei dieser Haltung einen sehr festen Halt, und das natürliche Wanken des Körpers wird auf ein Minimum reduziert. Gleichzeitig lassen sich die Kräfte der Schulter- und Rückenmuskulatur besser aktivieren, und in den Schuss einbringen.

Markieren Sie zu Anfang ruhig die Stellen auf dem Boden, damit Sie bei jedem Schuss wirklich immer wieder

gleich stehen.

Das ist - wie bei jedem Schießsport - der erste Schritt zur Gleichmäßigkeit und Wiederholbarkeit der Schüsse.

An dieser Stelle nehmen Sie auch das erste Mal "Blickkontakt" mit dem Ziel auf.

Anheben und Vorhalten



Kopf hoch!

Heben Sie den Kopf, und schauen Sie auf die Scheibenmitte. Nehmen Sie die Schulter zurück.

Heben Sie Pfeil und Bogen bis auf Schulterhöhe an. Der Zugarm ist ebenfalls in Schulterhöhe. Die Sehne spannt sich dadurch ein wenig.

Nutzen Sie diesen Moment für die Korrektur Ihres

Ellenbogens am Bogenarm. Er muss aus dem Bewegungsgang der Sehne gedreht werden, **sonst tut's weh!**

Jetzt schieben Sie den Bogen zum ersten mal zwischen Ihr Auge und das Ziel, und visieren das Ziel an.

Konzentrieren Sie sich auf das Ziel!

Wechseln Sie nicht zwischen Visier (oder Pfeilspitze) und der Zielscheibe hin und her! Das kostet viel zu viel Konzentration.

Fokussieren Sie auf die Zielscheibe und schieben Sie das entsprechend verschwommen gesehene Visier (oder Pfeilspitze) dazwischen.

Die Sache mit dem Vorhalten funktioniert übrigens nur vernünftig auf Entfernungen bis ca. 18 Meter - aber weiter sollte bei Anfängern die Zielscheibe sowieso nicht stehen. Ich empfehle 10 Meter. Da ist das Treffen des Ziels schon schwierig genug.

Wenn diese Entfernungen Sie nicht mehr reizen, wird es sowieso Zeit, einmal unverbindlich in einem Bogensportverein vorbeizuschauen.

Spannen des Bogens und ankern

Standardmäßig wird der Bogen mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger gespannt, wobei der Zeigefinger oberhalb der Pfeilnocke, und die beiden anderen Finger unterhalb liegen. Die Sehne liegt genau im ersten Gelenk von Zeige- und Ringfinger, und ein Bisschen weiter beim Mittelfinger.

Die ganze Zughand sollte dabei entspannt sein, mit Ausnahme dieser 3 Gelenke - also ruhig noch ein wenig entspannter, als mein Neffe Andre dies unten demonstriert.

Was bedeutet überhaupt ankern?

Nun, bei einem Gewehr oder einer Armbrust schießt man über Kime und Korn.

Das Korn ist ja wohl da, aber Kimme gibt es hier nicht!

Um trotzdem konstant zielen zu können, muss die Pfeilnocke stets den gleichen Abstand zum Auge haben. Dafür ankert man entweder die Hand unter dem Kinn, oder man berührt mit der Spitze des Zeigefingers den Mundwinkel.



Beim **seitlichen Ankern** am Mundwinkel ist der Ankerpunkt erreicht, sobald der Zeigefinger den Mundwinkel leicht berührt. Der Daumen wird hinter den Kieferknochen geschoben.

Beim **Ankern unter dem Kinn** ist der Ankerpunkt erreicht, sobald die Sehne die Mitte des Kinns und die Mitte der Nase berührt. Ist dieser Punkt erreicht, werden die Zugfinger unter das Kinn gepresst, damit ein gleich bleibender Abstand zum Auge gewährleistet ist. **Dies ist auch die gebräuchlichste Methode.**

Die Muskeln der Schulter und des Rückens sind jetzt spürbar angespannt - sie halten den Bogen auf Spannung, nicht die Muskeln des Zugarmes!

Die Schulterblätter sind zusammengezogen.

Der Zugarm bildet in der Höhe eine Linie mit dem Bogenarm.



In dieser Haltestellung bleibt ein geübter Bogenschütze übrigens rund 8 - 10 Sekunden, bis er den Bogen nach dem Schuss herunternimmt. **Wenn Sie sich einen zu starken Bogen ausgesucht haben, dann merken Sie das an dieser Stelle - Sie fangen an zu zittern...**

Zielen, Schießen, Nachhalten



Nur der Form halber: es heißt eigentlich nicht Schießen, sondern Lösen oder Auslassen...

Aber der Reihe nach. Erst einmal noch ein paar Worte zum Zielen überhaupt

Benutzen Sie ein Visier, so bringen Sie das Visierkorn zwischen Ihr Auge und dem Gold der Zielscheibe (rote Linie).

Benutzen Sie kein Visier, so zielen Sie mit der Spitze des

Pfeils bei 10 Meter Entfernung auf einen Punkt, ungefähr 45 cm unterhalb der Zielscheibe (blaue Linie).

Sie schauen übrigens "durch die Sehne hindurch". Sie ist nicht mehr, als nur ein Schatten. Das heißt, Sie sehen die Sehne verschwommen direkt vor Ihrem Auge, und Sie schauen so zu sagen links und rechts an Ihr drum herum.

Das Visier ist nur unscharf zu erkennen, und das soll es auch - die Zielscheibe muss scharf zu sehen sein!

Konzentrieren Sie Ihren Blick auf die Zielscheibe, und bringen Sie das Visier in die Mitte der Zielscheibe.



Halten Sie die Spannung der Rückenmuskulatur aufrecht!

Halten Sie diese Position für das Feinzielen drei bis vier Sekunden konstant und sicher bei.

Jetzt erst wird gelöst, indem man die Finger so zu sagen um die Sehne wegzieht.

Sie ziehen Die Schulterblätter ein wenig zusammen, und gleichzeitig nehmen Sie die Spannung aus den Zugfingern. Dadurch bewegt sich die Hand ein wenig nach hinten, während die Finger die Sehne loslassen - die Sehne läuft glatt aus den Fingern.

Auf diese Art wird der seitliche Sehnenreflex auf ein Minimum reduziert.

Wichtig! Nachhalten!



Bleiben Sie in dieser Position, bis Sie den Pfeilaufschlag hören.

Beobachten Sie weiterhin die Zielscheibe!

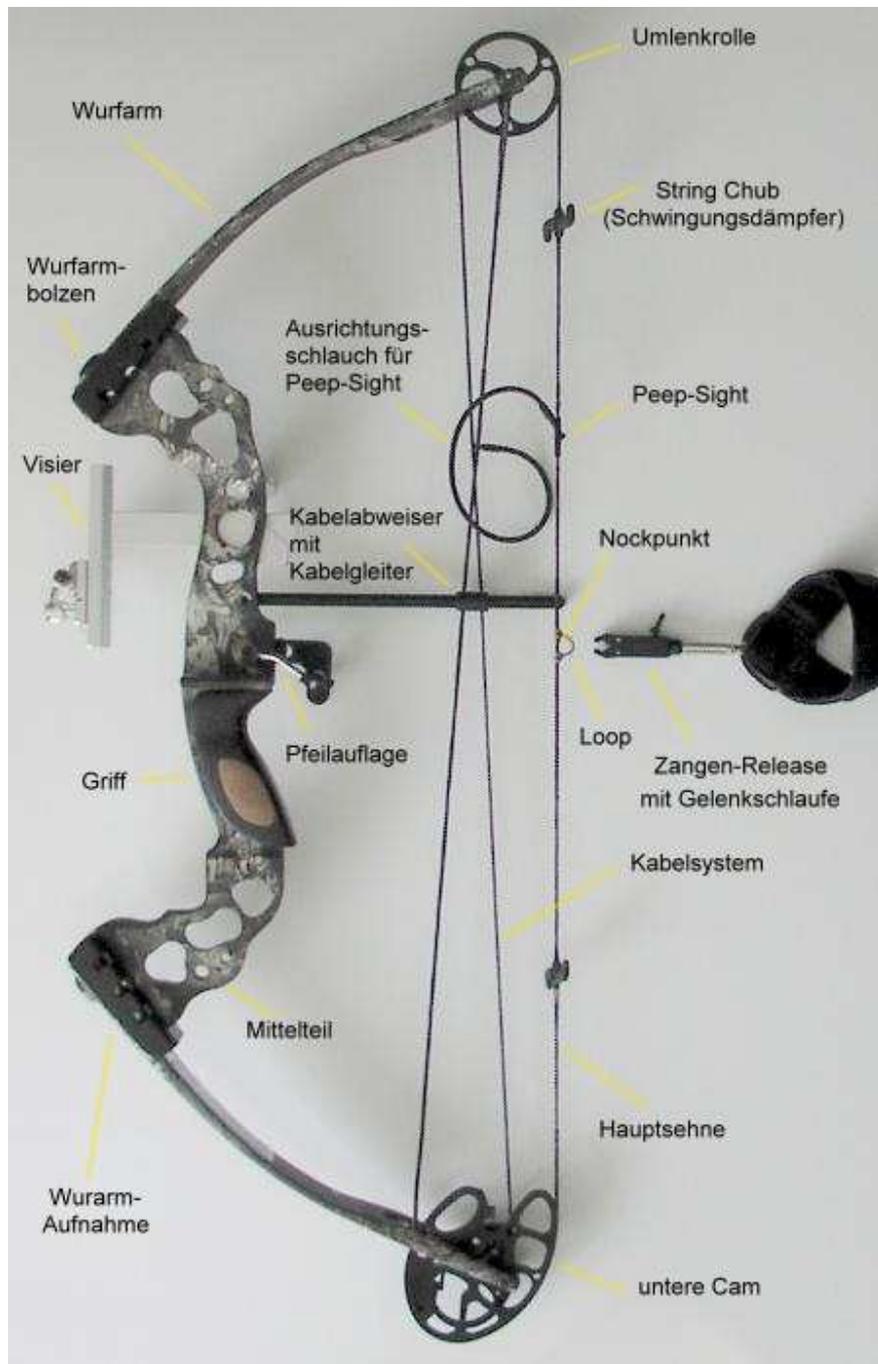
Den fliegenden Pfeil können Sie übrigens nicht sehen, wenn Sie alles richtig gemacht haben - er wird während des Fluges durch den Bogen verdeckt.

Gehen Sie während des Pfeilfluges geistig noch einmal den kompletten Ablauf durch, und analysieren Sie ihn auf Fehler. Dadurch werden Sie schnell sicherer mit dem

Bogen.

Erst jetzt ist der Schuss beendet, Sie können den Bogen herunternehmen.

Grundlegendes über Compound-Bögen



Auf diesem Bild können Sie einiges über den Compoundbogen erfahren.

Der Bogen setzt sich aus 3 Teilen zusammen - den beiden Wurfarmen und dem Mittelteil (hier mit angebautem Visier und angebauter Pfeilauflage).

Deutlich zu erkennen: Das Bogenfenster.

Es sorgt dafür, dass der Pfeil das Bogenmittelteil nicht so stark "umfliegen" muss. Gleichzeitig hat man durch das

Bogenfenster den Blick frei auf das angebaute Visier.

Direkt darunter:

Der Griff - beim Rechtshandbogen für die linke Hand geformt; die rechte Hand zieht die Sehne (hier mit einem Release).

Es gibt auch die (seltene) Variante, dass die Sehne mit einem Fingertab gezogen wird, wie bei einem Recurve-Bogen. Das geht bei großen und nicht zu starken Bögen (bis ca. 40 lbs.) Beachten Sie, dass Sie dann auch eine Recurve-Pfeilaufgabe und Recurve-Pfeile (eine Feder steht seitlich ab) benötigen.

In der Sehne angebracht:

ein Peep-Sight. Eine kleine Scheibe mit einem Loch in der Mitte. Durch dieses Loch zielt man über das Visier auf das Ziel (vergleichbar mit einem Diopter beim Gewehr).

Empfohlene Compoundbogen-Stärken:

Frauen schießen in der Regel mit Compoundbögen im Bereich von 40 bis 55 lbs., Männer im Bereich 50-60 lbs. (mehr ist bei FITA-Turnieren nicht erlaubt). Ein 10 jähriger Junge kommt nicht meinem Bogen um die 15 bis 25 lbs. gut klar.

Compoundbögen kommen aus dem jagdlichen Bereich. Sie sind sehr kurz gehalten, damit man im Unterholz nicht hängen bleibt.

In Deutschland ist das Jagen mit Pfeil und Bogen verboten, und das ist auch gut so!

Sollten Sie trotzdem planen, in einem Auslandsurlaub mit dem Bogen auf die Jagd zu gehen, so nehmen Sie unbedingt vorher an einem Lehrgang mit anschließender Prüfung teil- z.B. bei:

**Harry Eichenberger
Baareggstraße 12
CH-8934 Knonau
Tel.: 01 776 88 70
Mobil: 079/353 36 37
Auslandsvorwahl: 0043**

Ich kenne Herrn Eichenberger selber nicht, er ist mir jedoch von Bogenjägern empfohlen worden. Ich selber werde auch nie auf die Bogenjagd gehen (Bin halt kein Typ dafür).

Ich gebe diese Adresse trotzdem gerne weiter, und statte auch gerne zukünftige Jäger passend aus (ich greife da auf die Erfahrung von Großwild-Bogenjägern zurück). Sie sollten z.B. einen Compoundbogen mit mindestens 70 lbs. nehmen, und in einigen Ländern (wie Frankreich) ist auch die Bogengröße vorgeschrieben.

Das Ganze mache ich aus einem simplen Grund:

Wenn schon Jagd, dann wenigstens so, dass die Tiere nicht leiden...

Grundstellung

Eigentlich gibt es in diesem Bereich keinen Unterschied zum Recurve-Schießen



Auch hier gibt es mehrere Möglichkeiten, sich aufzustellen.

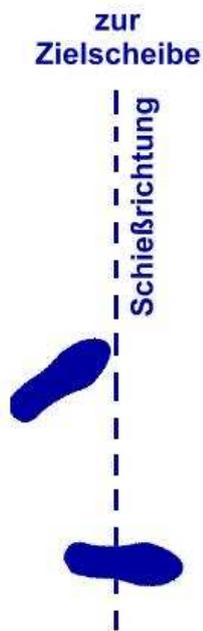
Aber auch hier soll nur die Gebräuchlichste angesprochen werden.

Die Füße sollten etwas weiter auseinander stehen, als die Schulter breit ist. Der Fuß, der der Zielscheibe am nächsten ist, steht ein wenig zurück, und bildet einen Winkel von ca. 45 Grad zur Schusslinie.

Wohlgemerkt: nur die Füße stehen so. Die Schultern und die Hüfte stehen in einer Linie zur Zielscheibe, das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Knie sind nicht durchgedrückt, sondern Sie stehen locker und unverkrampft.

Auf diesem Bild zu erkennen: zum leichteren Aufnocken des Pfeils und anbringen des Releases lohnt es sich, eine am Gürtel befestigte Compoundstütze zu verwenden

Ebenfalls gut zu erkennen: falls das Zielauge nicht dominant genug ist, kann man auch eine Augenklappe, bzw. eine Brille mit einer schwarzen Scheibe auf einer Seite verwenden.



Die Haltung ist zu Anfang ein wenig gewöhnungsbedürftig, jedoch hat man dabei einen sehr festen Halt, und das natürliche Wanken des Körpers wird auf ein Minimum reduziert. Gleichzeitig lassen sich die Kräfte der Schulter- und Rückenmuskulatur besser aktivieren. Markieren Sie zu Anfang ruhig die Stellen auf dem Boden, damit Sie bei jedem Schuss wirklich immer wieder gleich stehen.

Das ist - wie bei jedem Schießsport - der erste Schritt zur Gleichmäßigkeit und Wiederholbarkeit der Schüsse.

An dieser Stelle nehmen Sie auch das erste Mal "Blickkontakt" mit dem Ziel auf.

Spannen des Bogens und Zielen

Ein Vorhalten ist bei Compoundbögen nur schwer möglich, da Sie im vorderen Zugbereich zu stark halten müssten. Es macht also eher Sinn, den Bogen gleich bis über den "Let-Off"-Punkt hinaus zu ziehen, um ihn dann ruhig halten zu können.

TIPP:

Falls Sie noch NIE den Compoundbogen ausgezogen haben, dann sollten Sie das unbedingt VOR dem ersten Schuss ein paar mal tun - und zwar OHNE Pfeil.

Greifen Sie dabei die Sehne mit der ganzen Faust, und ziehen Sie sie bis zum Anschlag aus. Dadurch bekommen Sie schon einmal ein wenig Gefühl für die Bogenstärke, die Auszugslänge und vor Allem für das plötzlich einsetzende Let-Off. Die ganze Faust nimmt man deshalb, damit beim Entspannen die Sehne nicht durch die Finger abhaut, und Sie damit einen (zudem ziemlich schmerzhaften) Leerschuss hinlegen.

Wie ziele ich?

Bei Recurvebogen nicht erlaubt, aber beim Compoundbogen üblich: das PEEP-SIGHT



Peep-Sight heißt übersetzt soviel wie Guckloch-Visier, und das trifft eigentlich den Nagel auf den Kopf. Es ist ein kleiner Gegenstand aus Kunststoff oder Aluminium mit einem Loch in der Mitte, der in die

Sehne eingebaut wird. Durch dieses Loch zielt man über das

eigentliche Visier auf die Zielscheibe. Viele Schützen (wie hier Frank Pengemann) benutzen aber dennoch zusätzlich eine Mundmarke, die man am Mundwinkel ansetzt, um die richtige Höhe zum Auge zu haben, und vor Allem ,um die Sehne zu spüren, und damit den Kopf nicht schief zu halten

Das hier verwendete Peep-Sight wird übrigens mit Hilfe eines Gummischlauchs, der am Kabelsystem befestigt ist, gerade gezogen.

Auf der vorherigen Seite übrigens auch gut zu sehen: Frank ist einer von den “Harten”

Er benutzt nämlich keinen Unterarmschutz. Das ist durch die Bauart des Bogens möglich (wenn auch nicht ratsam). Man kann Compoundbögen nur bis zu einem bestimmten Punkt ausziehen, und diese Auszugslänge kann man einstellen. Viele Compoundschützen stellen den Bogen nicht voll auf ihren maximalen Auszug ein, sondern 1/2 bis 1 Zoll kürzer. Dadurch können Sie den Bogen ruhiger halten (wie weit das nur psychischer Natur ist, sei dahingestellt).

Es ist zumindest ein Punkt, den Sie ebenfalls mal ausprobieren sollten.

Ein angenehmer Nebeneffekt: die Sehne ist weiter vom Unterarm entfernt, sodass sie nicht unbedingt dagegen schlägt.

Ein unangenehmer Nebeneffekt: man verlässt sich zu sehr darauf... Kurze Zeit nach dieser Aufnahme hat Frank bei mir einen Unterarmschutz gekauft (der blaue Fleck auf seinem Unterarm sah schmerzhaft aus).



Die Muskeln der Schulter und des Rückens sind jetzt spürbar angespannt - sie halten den Bogen auf Spannung, nicht die Muskeln des Zugarmes!

Die Schulterblätter sind zusammengezogen, und bilden eine Linie mit dem Bogenarm. Halten Sie den Bogen nicht krampfhaft fest, um ihn nicht schief zu ziehen - das geht aufs Schussergebnis. Benutzen Sie eine Bogenschlinge wie hier.

In dieser Haltestellung bleibt ein geübter Bogenschütze übrigens rund 8 - 10 Sekunden, bis er den Bogen nach dem Schuss herunternimmt.

Zielen, Schießen, Nachhalten

Nur der Form halber: es heißt eigentlich nicht Schießen, sondern Lösen oder Auslassen...

Schauen Sie durch das in der Sehne angebrachte Peep-Sight.



Benutzen Sie ein Stachel-Visier (mehrere Stacheln für jeweils unterschiedliche Entfernungen), so bringen Sie den entsprechenden Stachel zwischen Ihr Auge und dem Gold der Zielscheibe.

Benutzen Sie ein Scope (Visier mit Vergrößerungslinse), so bringen Sie halt den mittleren Punkt an die besagte Stelle.

Das Visier ist eventuell nur unscharf zu erkennen, und das soll es auch - die Zielscheibe muss scharf zu sehen sein!

Konzentrieren Sie Ihren Blick auf die Zielscheibe, und bringen Sie das Visier in die Mitte der Zielscheibe.

Halten Sie sie Spannung der Rückenmuskulatur aufrecht!

Halten Sie diese Position für das Feinzielen drei bis vier Sekunden konstant und sicher bei.



Jetzt erst wird gelöst, indem man das Release auslöst.

Wichtig! Nachhalten!

Bleiben Sie in dieser Position, bis Sie den Pfeilaufschlag hören, und beobachten Sie weiterhin die Zielscheibe!

Den fliegenden Pfeil können Sie übrigens nicht sehen, wenn Sie alles richtig gemacht haben - er wird während des Fluges durch den Bogen verdeckt.

Gehen Sie während des Pfeilfluges geistig noch einmal den kompletten Ablauf durch, und analysieren Sie ihn auf Fehler. Dadurch werden Sie schnell sicherer mit dem Bogen.

Erst jetzt ist der Schuss beendet, Sie können den Bogen herunternehmen

Grundlegendes über Langbögen

Der Langbogen, auch traditioneller Bogen genannt, stellt die älteste Bogenform dar.

Geschichtliches dazu gibt es hier:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Langbogen>

Auch hier gibt es Unterscheidungsmerkmale:

Wurfarmquerschnitt:

Bei den englischen Langbögen haben die Wurfarme im Querschnitt eine "D"-Form, also vorne gerade und nach hinten halbrund geformt.

Die amerikanischen Indianerbögen haben die Wurfarme im Querschnitt eine flache rechteckige Form, also vorne und hinten gerade.

Weitere Arten sollen hier unberücksichtigt bleiben.

Bogenform:

Bei der Bogenform, die man im ungespannten Zustand erkennen kann gibt es vier verschiedene Typen:

gerade:

Der Bogen ist aus einem geraden Stück Holz gefertigt - Urform.

reflex:

Der Bogen ist in sich nach vorne gebogen - dadurch ist der Bogen stärker vorgespannt, und kann mehr Kraft auf den Pfeil übertragen

deflex/reflex:

Der Bogen ist in der Mitte nach hinten geschwungen, während die Wurfarme wieder nach leicht nach vorne gehen - sehr gängige Langbogenform. Kann ebenfalls mehr Kraft auf den Pfeil übertragen.



recurve:

Ähnlich dem deflex/reflex. Jedoch sind die Wurfarmenden extrem nach vorne gebogen (siehe Recurvebogen auf den anderen Seiten). Erlaubt eine kürzere Boglenlänge bei gleicher Auszugslänge, wie z.B. bei einigen Jagd- und Reiterbögen



Laminierte Bögen:

Es gibt massive Bögen und laminierte Bögen.

Massive Bögen aus nur einer Holzsorte sind die Urform - und empfindlich und sehr pflegebedürftig! Bei falscher Handhabung können sie schnell brechen oder schlapp werden.

Laminierte Bögen haben auf Ihrem Holzkörper eine zweite Schicht aus anderem Material (in der Regel Fiberglas).

Sie kann man bedenkenlos aufspannen und sofort in Gebrauch nehmen. Sie verzeihen auch, wenn man sie mal einige Tage aufgespannt lässt. Nachteil: sie haben meistens den größeren Handschock (Erklärung kommt später).

Trotzdem sind sie wegen Ihrer Unkompiziertheit von Freizeitschützen zu bevorzugen.

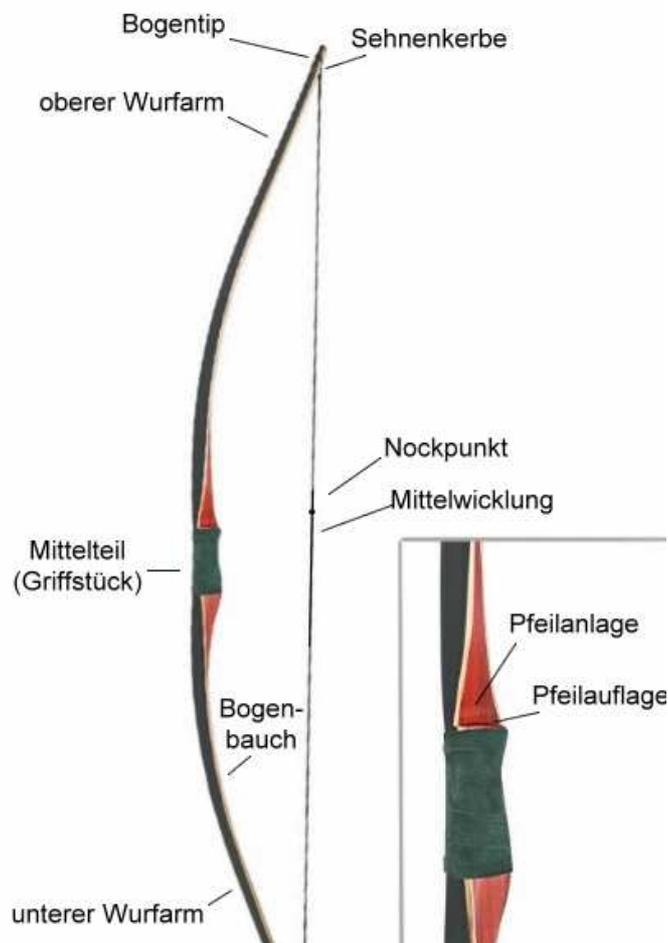
Bogenfenster/Pfeilauflage:

Eines der gravierendsten Unterschiede. Es gibt Bögen, die komplett ohne Bogenfenster und ohne Pfeilauflage daherkommen. Es ist praktisch die Urform.

Geschichtlich später kam das Bogenfenster. Es erlaubt, den Pfeil dichter am Mittelpunkt der Bogenbreite zu führen, was erhebliche Vorteile bei der Genauigkeit, bzw. Einfachheit der Schüsse hat - die Pfeile fliegen einfach besser, weil sie nicht erst um den Bogen drum herum müssen.

Danach kam die Pfeilauflage. Eine kleine Kante im Bogenfenster, auf die man den Pfeil legen konnte. Die Positionierung auf dem Handrücken entfiel damit.

Hier ein Deflex/Reflex-Bogen mit Rechteck-Profil als Beispiel. Die Wurfarme lassen auch im gespannten Zustand noch erkennen, dass sie nach vorne vorgebogen sind.



Grundstellung

Stellen Sie die Füße so hin, dass sie mit der Zielscheibe ungefähr eine Linie bilden. Die Füße sind dabei ca. 30-40 cm weit auseinander.



Wenn Ihr Langbogen keine Pfeilauflage besitzt, sollten Sie den Bogen leicht schräg halten. In dem Fall ist übrigens ein Shelf-Handschuh von großem Nutzen, da er verhindert, dass der Pfeil, der ja direkt auf der Hand aufliegt, beim Schuss zu Hautabschürfungen führt. Dieser Handschuh ist entweder in Y-Form (nur Daumen, Zeigefinger und der Bereich dazwischen sind abgedeckt), oder in Fingerhandschuh-Form mit gekappten Fingern. Ein normaler Handschuh tut aber auch erst einmal. Außerdem empfiehlt es sich, den Oberkörper ein wenig mit dem Bogen nach Vorne neigen.

Nocken Sie jetzt den Pfeil auf (bunte Feder nach Außen), und schauen Sie zur Zielscheibe, und konzentrieren Sie sich auf sie.

Heben Sie anschließend den Bogen zwischen sich und die Zielscheibe. Der Bogen ist dabei nur leicht gespannt (vorgespannt). Der Bogenarm ist gestreckt.

Achten Sie darauf, dass der Arm nicht in den Bogen hineingedreht ist. Sollten Sie es doch einmal vergessen, dann merken Sie das sofort, und werden durch den blauen Fleck auf Ihrem Arm locker zwei Wochen daran erinnert.

Der Schuss



Für den Schuss gibt es mehrere Möglichkeiten:

1.Möglichkeit:

Sie ziehen den Bogen mit Hilfe der Schultermuskulatur so weit aus, dass Sie mit der Schießhand z.B. den Wangenknochen berühren (wenn es Ihnen lieber ist, können Sie auch am Mundwinkel oder am Kinn ankern - Hauptsache immer an der gleichen Stelle, damit Sie immer den gleichen Auszug haben), ankern kurz, um den Schuss noch einmal zu korrigieren, und lösen nach kurzer Zeit.

Gezielt wird dabei dadurch, dass man über die Pfeilspitze schaut (siehe Recurvebögen - derSchuss).

Als kleine Richtlinie:

Schussentfernung 10 Meter: die Pfeilspitze liegt leicht unterhalb der Ziels.

Schussentfernung 20 Meter: die Pfeilspitze liegt ziemlich genau im Ziel.

Schussentfernung 30 Meter: die Pfeilspitze liegt leicht oberhalb der Ziels.

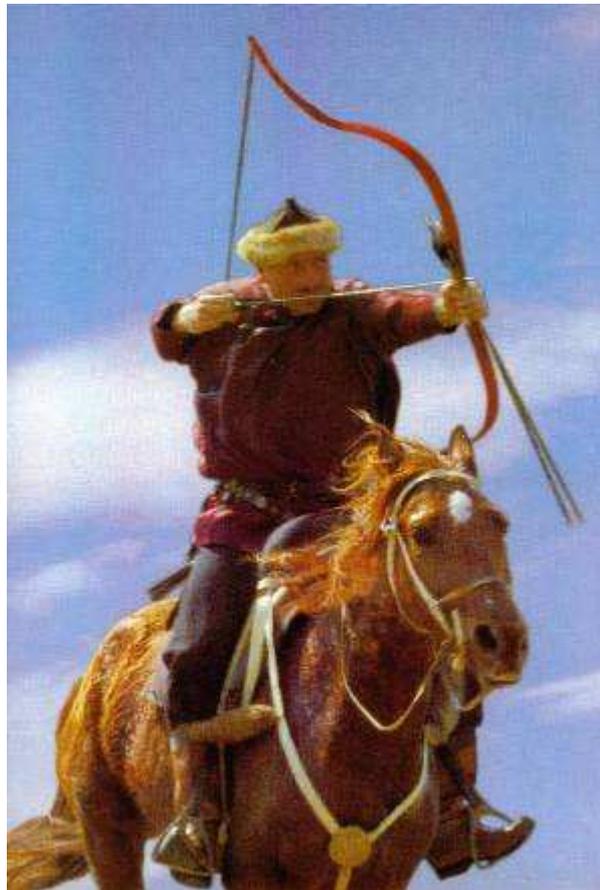
Diese Werte sind allerdings abhängig vom Auszug und von der Bogenstärke. Wenn Sie auf diese Art größere Entfernungen

bewältigen wollen, dann können Sie dabei an einer tieferen Stelle im Gesicht ankern, z.B. dem Mundwinkel (Facewalking). Sie können auch einfach die Sehne an einer anderen Stelle greifen (Stringwalking).

2.Möglichkeit: echtes Instinktivschießen

Sie atmen vor dem endgültigen Anheben des Bogens ein, korrigieren ein letztes Mal, und lenken die Konzentration auf das Ziel.

Anschließend ziehen Sie den Bogen mit Hilfe der Schultermuskulatur aus, während Sie dabei langsam und gleichmäßig ausatmen. Sobald Sie den Endpunkt (z.B. Ihren Wangenknochen) berühren, lösen Sie. Dieses Schussverhalten erlaubt dem Schützen, einen bedeutend stärkeren Bogen zu schießen, als bei Möglichkeit 1.



Und wie zielt man bei dieser Methode?

Ganz einfach: so, wie ein Golfspieler beim Abschlag, oder ein Basketballspieler beim Korbwurf, oder wie der Kollege auf seinem Pferd - nämlich gar nicht! Konzentrieren Sie sich einfach nur darauf, treffen zu wollen.

Trauen Sie sich einfach! Es liegt in der Natur des Menschen, so etwas mit ein wenig (oder ein wenig mehr) Training zu können. Natürlich gehen zu Anfang viele Schüsse daneben, aber das wird mit der Zeit. Übung macht den Meister. Bei dieser Methode schießen sie wirklich so, wie der Name sagt: instinktiv.

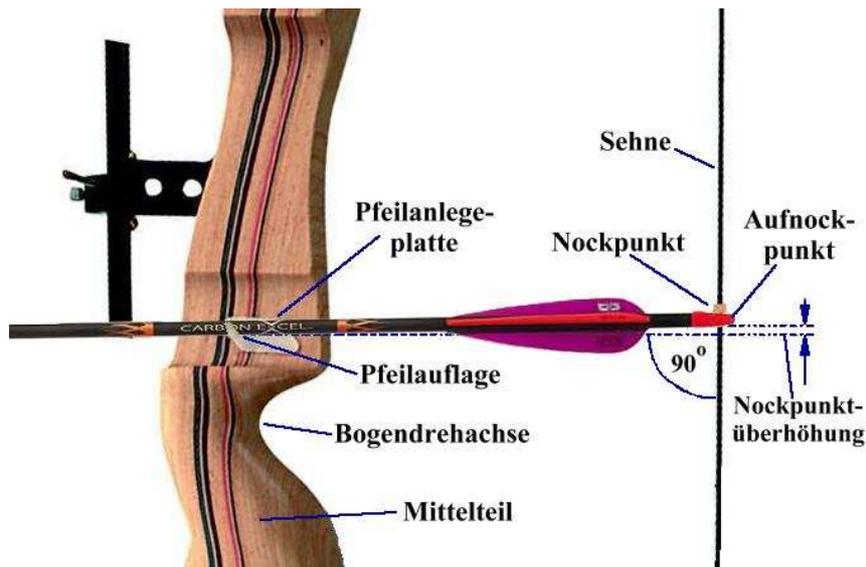
Hinweis:

Nach dem Schuss wird der Bogen eventuell einen kleinen Satz nach vorne machen, sodass Sie ihn festhalten müssen. Dieses Phänomen nennt man Handschock. Je nach Stärke und Qualität des Bogens kann dieser Handschock sehr gering, oder sehr ausgeprägt sein.

Der Nockpunkt

Man nockt den Pfeil mit seiner Nocke unter dem Nockpunkt genau auf dem Aufnockpunkt auf! Alles klar?

Die folgende Zeichnung wird ein wenig Licht in die Sache bringen:



Wie zu sehen ist, liegt der Aufnockpunkt - also der Punkt, an dem der Pfeil auf die Sehne genockt wird - nicht im rechten Winkel zur Sehne. Man spricht hier von der Nockpunktüberhöhung.

Die Unterseite des Pfeilnocks liegt dabei ca. 3 mm höher als der rechte Winkel.

Man kann auch 2 Nockpunkte anbringen, die den Pfeil praktisch umfassen. Lassen Sie dabei aber genug Platz für den Pfeil - er soll sich schließlich im gespannten Zustand nicht festklemmen!

Als Nockpunkt kann man natürlich am Besten die üblichen Messing-Nockpunkte nehmen. Mehrfach gewickeltes Garn, mit Klebstoff befestigt, geht aber auch. Hauptsache, man erkennt ihn deutlich.

Auf dieser Zeichnung ist auch deutlich der Pfeil zu erkennen: die anders eingefärbte Feder, die im rechten Winkel am Pfeil befestigt ist, muss UNBEDINGT nach Außen zeigen. Sonst bleibt die Feder im Bogenfenster hängen, und nimmt Schaden. Ausnahme: Bei Compoundbögen, die mir Release geschossen werden, zeigt die Feder nach UNTEN.

nützliches Zubehör

Es geht der Wichtigkeit und Nützlichkeit nach, Schutz zuerst...

Der Armschutz



Die Bogensehne schlägt immer!
Und zwar immer gegen den
Unterarm. Es sei denn, die stehen
mit gekrümmtem Arm da.

Normalerweise reicht ein
Unterarmschutz (links und unten).

Da Anfänger aber gerne vergessen, den Ellenbogen aus der Schusslinie zu drehen, empfehle ich an dieser Stelle einen langen Armschutz (oben), der nur unwesentlich mehr kostet.

Jedoch lernen Sie die richtige Armhaltung mit dem kurzen Armschutz schneller (weil schmerzhafter).

Der Fingertab, der Fingerhandschuh oder das Release

Alle 3 Arten haben den gleichen Sinn: die Sehne sicher zu halten. Es gibt jedoch mächtige Unterschiede.



Der Fingertab (links oben) sitzt genau da, wie es der Name vermuten lässt, auf den Fingern - genau gesagt auf der Innenseite von Zeige-, Mittel- und Ringfinger. Der Pfeil liegt normalerweise zwischen Zeige- und Mittelfinger. Der Fingertab wird

üblicherweise von Recurve-Schützen verwendet.

Der Fingerhandschuh (links unten) hat die gleiche Anwendung wie der Fingertab, die Finger stecken jedoch in Fingerhüllen aus Leder; der Handschuh wird normalerweise am Handgelenk befestigt. Der Fingerhandschuh wird üblicherweise von Langbogen- oder (Recurve-) Jagdbogenschützen verwendet.

Das Release ist eine Art Pistolengriff. Die Sehne wird eingehängt, und kommt auf Kopfdruck wieder frei. Es gibt ihn als Griff (rechts oben), den man in der Faust hält, oder als Schlaufe (rechts unten), die man um das Handgelenk trägt. Das Release wird typischerweise von Compoundschützen benutzt

Der Brustschutz

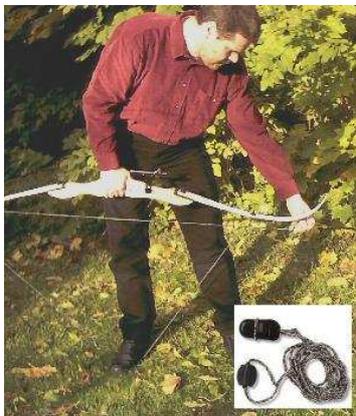


Er schützt nicht nur die Brust vor Verletzungen, sondern sorgt auch dafür, dass nicht so eng anliegende Kleidung (im Winter gehe ich nicht im T-Shirt raus) wenigstens etwas gebändigt wird.

Die Sehne soll schließlich nicht in den Klamotten hängen bleiben...

Die Spannhilfe

Auch ein Schutz - und zwar für den Bogen!



Man sollte den Bogen vor der eigenen Grobmotorik beim Spannvorgang schützen. Es wäre doch zu schade, wenn der Bogen nicht mehr dorthin schießt wo er soll, nur weil sich die Wurfarne beim Spannen verzogen haben...

Am Besten eignet sich dafür halt die Spannschnur, auch wenn das Spannen damit ein wenig länger dauert.

Die Pfeilziehhilfe

und noch ein Schutz, dieses mal, um die Pfeile lange leben zu lassen...



Zielscheiben haben die Tendenz, Pfeile sehr fest zu halten - das liegt in der Natur der Sache.

Um die Pfeile herauszuziehen, ohne sie zu beschädigen, und ohne sich dabei einen Fingerkrampf einzufangen (fühlt sich wirklich so an, ich spreche aus Erfahrung) sollte man zumindest bei Bögen über 30 lbs. eine Pfeilziehhilfe verwenden.

Es gibt sie in unterschiedlichen Ausführungen, und evtl. reicht sogar ein Stück Gummi, das Sie aus einem alten Schlauch geschnitten haben (Hauptsache, Sie können den Pfeil richtig greifen).

Am Besten geht es aber mit der abgebildeten Pfeilziehhilfe. Sie wird um den Pfeil gelegt, und schon haben Sie ihn sicher im Griff.

Alles über Pfeile

Wie bereits erwähnt, unterscheidet man 4 wichtige Pfeilsorten:

- **Holzpfeile aus Kiefern oder Zedernholz**
finden hauptsächlich Anwendung beim Schießen mit Langbögen

- **Aluminiumpfeile**
Sie sind am verbreitetsten. Sie sind leicht. Leider ist bei ihnen immer die Tendenz zu sehen, dass sie bei einem Fehlschuss verbiegen.

- **Carbonfaserverstärkte Aluminiumpfeile**
Das Beste, was man zur Zeit bekommen kann. Sie vereinen die Vorteile des Aluminiumpfeils und des Carbonpfeils gleichermaßen. Sie sind leicht und sehr stabil - leider auch sehr teuer.

- **Fiberglas- und Carbonpfeile**
Meine persönliche Empfehlung für Anfänger. Sie sind zwar schwerer als Aluminiumpfeile, aber bedeutend haltbarer. Diese Pfeile verliert man eigentlich nicht dadurch, dass sie zerbrechen, sondern dass sie irgendwo unter der Grasnarbe verschwunden sind - das passiert mit den anderen Pfeilen aber auch.

Viel wichtiger bei dem Pfeil ist jedoch, dass er lang genug ist. Ansonsten kann er aus der Pfeilaufgabe rutschen und der Bogenhand Verletzungen zufügen. Wenn Sie den Bogen voll ausgezogen haben, sollte sich die Pfeilspitze (zumindest bei Anfängern) wenigstens 2 cm vor dem Bogen befinden.

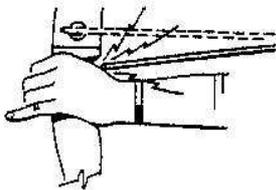


So finden Sie Ihre Pfeillänge:

Es ist der Abstand von Ihrer Kinnschneise bis zum Ende Ihrer Faust. Am Einfachsten messen Sie den Abstand mit einem Maßband wie im Bild gezeigt.

In dieser Tabelle können Sie jetzt ablesen, welches Ihre Mindest-Pfeillänge in Zoll ist. Wählen Sie die Pfeile nicht zu kurz!

Zentimeter	Zoll	Zentimeter	Zoll
55,9 cm	22,0"	71,1 cm	28,0"
57,2 cm	22,5"	72,4 cm	28,5"
58,4 cm	23,0"	73,7 cm	29,0"
59,7 cm	23,5"	74,9 cm	29,5"
61,0 cm	24,0"	76,2 cm	30,0"
62,2 cm	24,5"	77,5 cm	30,5"
63,5 cm	25,0"	78,7 cm	31,0"
64,8 cm	25,5"	80,0 cm	31,5"
66,0 cm	26,0"	81,3 cm	32,0"
67,3 cm	26,5"	82,6 cm	32,5"
68,6 cm	27,0"	83,8 cm	33,0"
69,9 cm	27,5"	85,1 cm	33,5"



Wie gesagt: als Einsteiger sollten Sie aus SICHERHEITSGRÜNDEN die hier angegebene Länge nehmen - wenn Sie später einmal Ihren Bogen wirklich immer gleich weit ausziehen, können Sie die Pfeile auf ein Minimum reduzieren. Das sind ca. 2 Zoll weniger.

Und wie ist das jetzt mit dem Spine-Wert?

Der Spinewert ist der "Durchbiegungswert" eines Pfeils.

Bei Aluminium-Pfeilen: Je höher dieser Wert ist, desto steifer ist der Pfeil. (Die ersten beiden Ziffern: Pfeildurchmesser in 64stel Zoll, die hinteren Beiden Ziffern: die Wandstärke in 1000stel Zoll).

Bei Carbon-Pfeilen: Je niedriger dieser Wert ist, desto steifer ist der Pfeil

Und wofür braucht man das?

Nun, beim Lösen der Bogensehne wird durch die Finger eine kleine Seitwärtsbewegung mitgegeben (bei Verwendung eines Release jedoch schon mal auf ein Minimum reduziert). Gleichzeitig wird der Pfeil durch die Sehne gestaucht. Zusätzlich sitzt der Pfeil nicht exakt in der Mitte des Bogens (auch da gibt es Ausnahmen). Diese

Umstände werden auf den Pfeil übertragen - er fängt an zu schwingen. Wenn diese Schwingung auf die Zugstärke und die Auszugslänge abgestimmt ist, kann der Pfeil das Bogenfenster sauber verlassen.

Diese Schwingung ist nach 9 Metern schon deutlich gedämpft und nach ca. 18 Metern hat sich der Pfeil stabilisiert.

Wenn Sie einen falschen Spinewert gewählt haben, sitzt der Pfeil anschließend schräg in der Zielscheibe.

Bei zu niedrigen Spinewert eines Rechtshandschützen wird das hintere Teil des Pfeils links von der Mittellinie liegen, bei einem zu hohen Spinewert rechts (bei einem Linkshandschützen umgekehrt).

Welcher Pfeil jetzt der Richtige für Ihre Bogen ist, erfahren Sie im Download **SPINEWERTE** auf meiner Internetseiten www.pfeilschuss.de. Aber ACHTUNG! Das ist schon Bogenschießen für Fortgeschrittene!

Belasten Sie sich als Anfänger nicht zu sehr damit. Fangen Sie erst einmal an zu schießen, das ist an dieser Stelle wichtiger. Für Sie empfehle ich:

EASTON Trooper Glasfiberpfeil, 28" lang, bis 40 lbs. einsetzbar oder

BEMAN Flash-Carbon-Pfeil, ca. 31" lang, 5,2 mm Durchmesser, bis 35 lbs. einsetzbar.

vor dem ersten Schuss

Allgemeine Sicherheitshinweise

Eigentlich alles logisch und selbstverständlich aber trotzdem hier noch einmal das Wichtigste:

- Richten Sie den Bogen weder mit noch ohne Pfeil auf eine andere Person.
- Schießen Sie niemals, bevor nicht alle Personen vom Pfeilholen wieder zurück sind.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Schützen auf der gleichen Schusslinie befinden.
- Begeben Sie sich niemals in die Schusslinie eines Schützen.
- Schießen Sie nie einen Pfeil ziellos in die Luft, da es unmöglich ist, zu ermessen, wo der Pfeil wieder aufkommt.
- Halten Sie sich niemals hinter einem Schützen auf, der gerade die Pfeile aus der Scheibe zieht. Verletzungsgefahr!
- Achten Sie darauf, dass die Pfeile nicht zu kurz sind und von der Pfeilauflage fallen. Verletzungsgefahr!
- Schießen Sie niemals mit beschädigtem Material.
- Tragen Sie anliegende Kleidung, damit die Sehne nicht hängen bleibt
- Lassen Sie die Sehne des gespannten Bogens nie ohne Pfeil los, da hierdurch Bruchschäden am Material entstehen können.
- Kinder dürfen niemals ohne die Aufsicht der Erwachsenen schießen.

Bogenfremdsprache und Grundbegriffe

Abschusshand/Zughand	Hand, die die Sehne zieht (Rechtshandbogen: rechte Hand ist die Zughand)
Ankern	Die Position der Abschusshand bei vollem Auszug: Die Bogensehne berührt Nase und Kinn, die Hand ist unmittelbar unter dem Kinn. Dadurch ist der Abstand von Auge und Pfeil immer gleich.
Armschutz	Die Sehne hat grundsätzlich die Tendenz, den Unterarm äußerst schmerzlich zu streifen. Der Armschutz verhindert das. Für Anfänger empfiehlt sich ein Armschutz, der sowohl Unter- als auch Oberarm schützt
Auslassen	Der Abschuss des Pfeils
Auszug	Das Spannen des Bogens
Auszugslänge	Die Länge, über die der Schütze den Bogen zu spannen hat, um zu seinem Ankerpunkt zu gelangen, gemessen von der Vorderkante des Bogens.
Befiedern	Versehen des Schafts mit Weichplastikfahnen oder Naturfedern. Dadurch wird der Pfeilflug stabilisiert.
Befiederungsgerät	Je gleichmäßiger die Federn aufgeklebt sind, desto besser fliegt der Pfeil. Hiermit wird´s exakt!
Blunt	Eine Jagdspitzenart, die für Kleinwild verwendet wird. Sie ist vorne platt, und erschlägt das Wild, statt es zu zerschneiden (Jagdspitze) oder aufzuspießen (Feldspitze).
Bogenarm	Der Arm, der den Bogen hält.
Bogenfenster	Eine Aussparung am Bogen zwischen Pfeilauflage und zirka Augenhöhe, damit das Visierkorn zu sehen ist.
Bogenlänge	Ist die Gesamtlänge des Bogens. Sie wird bei Recurvebögen von einem zum anderen Ende der Wurfarme gemessen; bei

	Compoundbögen von einer Achse zur anderen. Bei Recurvebögen bestimmt sich die Bogenlänge nach der Auszugslänge des Schützen.
Bogenschlinge	Damit der Schuss nicht verrissen wird, hält man den Bogen sehr locker in der Hand, oder die Hand sogar offen. Damit der Bogen nach dem Lösen nicht aus der Hand fällt, wird er mit einer Schlinge am Handgelenk befestigt.
Bogenstabilisatoren	Zusatzgewichte am Bogen, die die Schwingungen des Bogens auffangen
Bogenständer	Eine Ablagemöglichkeit für den Bogen, solange der Schütze ihn nicht benötigt
Brustschutz	Nicht nur ein Schutz vor schmerzhaften Berührungen mit der Sehne! Der Brustschutz presst die Kleidung an den Körper. Dadurch wird verhindert, dass die Sehne sich im Stoff verfängt, und den Schuss verreit.
Button	Verstellbare, federnde Pfeilanlage, die den Pfeilanlagekontaktpunkt bildet.
Cam	ovaler Rollentyp bei Compoundbögen
Checker	T-förmiges Gerät, mit dessen Hilfe die Spannhöhe des Bogens gemessen und die Höhe der Nockpunkte und der Mundmarke festgelegt wird.
Compoundbogen	Bogen der nach dem Flaschenzugprinzip arbeitet
Endumwicklung	Umwicklung der Sehnenenden, die unter anderem auch die Sehnenschlaufe bildet.
Fenster	Eine Aussparung am Bogen zwischen Pfeilaufgabe und zirka Augenhöhe, damit das Visierkorn zu sehen ist.
F.I.T.A.	FEDERATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC = Internationaler Bogensportverband. Von dieser Vereinigung sind Reglements erarbeitet

	worden, die nationalen und internationalen Wettkämpfen zugrunde gelegt werden.
F.I.T.A. - Runde	Freiluft-Disziplin beim Bogenschießen. Frauen schießen jeweils 36 Pfeile auf eine Entfernung von 70, 60, 50 und 30 Meter, Männer dieselbe Anzahl von Pfeilen auf die Distanzen 90, 70, 50 und 30 Meter.
F.I.T.A. - Stern	Auszeichnung für ein bestimmtes Ergebnis. Die F.I.T.A. vergibt 5 verschiedene Auszeichnungen: den 1000er , den 1100er , den 1200er, den 1300er und schließlich den 1400er Stern. Die Zahlen beziehen sich jeweils auf die mindestens zu erreichende Ringzahl, um diese Auszeichnung zu erwerben.
Feldbogenschießen	Disziplin beim Bogenschießen, bei dem die Schützen im Gelände von bekannten oder unbekanntem Entfernungen aus schießen. Diese Art des Schiessens wurde ehemals entwickelt, um die Jagdsituation zu simulieren. Dabei werden relativ kurze Bögen eingesetzt (Feld- oder Jagdbögen).
Fingerschlinge	Hat die gleiche Funktion wie eine Bogenschlinge, wird aber an Zeigefinger und Daumen befestigt.
Flu-Flu-Befiederung	Spezielle Befiederungsart, um die Flugweite des Pfeils zu reduzieren. In dieser Art befiederte Pfeile werden primär zum Jagen von Vögeln eingesetzt.
Gipfelzuggewicht	Das maximale Zuggewicht bei Compoundbögen.
grain	Amerikanische Gewichtseinheit. Ein grain entspricht 0,0648 Gramm.
inch	(auch Zoll) Englisches/amerikanisches Längenmaß. Entspricht einer Daumenbreite (2,54 cm).

Instinktivschuss	Schießen ohne technische Hilfsmittel.
Jagdspitze	Eine mit rasierklingenscharfen Schneiden versehene Spitze, die zum Jagen verwendet wird.
Kisser	Kunststoffteil, das in Höhe des Mundes auf die Sehne montiert wird. Dient der Kontrolle des korrekten Auszugs.
Klicker	Eine kleine Metallzunge, die am Schussfenster vor der Pfeilauflage montiert wird. Sie gibt ein klickendes Geräusch von sich, wenn der Pfeil voll ausgezogen ist. Dadurch ist der Auszug immer gleich.
Köcher	Eine Tragetasche bzw. Tragevorrichtung für Ihre Pfeile. Es gibt Hüftköcher, Rückenköcher und am Bogen montierte Köcher.
Konterstabilisatoren	Dienen der Stabilisierung der horizontalen Achse und sind Gegenspieler des Monostabilisators.
Laminierung	Verleimung mehrerer Leisten (Lamellen).
Langbogen	Dieser Bogen ist von der Form seiner Wurfarme gerade, verfügt mithin über keinen Recurve.
lbs.	Kürzel für englische Pfund. Ein englisches Pfund entspricht 453,59 Gramm.
Leerschuss	Auch Trockenschuss. Das Loslassen der Sehne ohne Pfeil. NIE MACHEN!!
Leitfeder	Ist der Teil der Befiederung, der im rechten Winkel zu der Nockkerbe aufgesetzt ist.
Let-Off	Zuggewichtsreduktion bei Compoundbögen
Lösen	Loslassen der Sehne beim Schuss
Mittelwicklung	Umwicklung des mittleren Teils der Sehne, auf dem der Nockpunkt fixiert wird und die vor einer Abnutzung der Sehne schützen soll.
Monostabilisator	Stabilisator von mindestens 25 Zoll Länge, der an der Front des Bogens befestigt wird

	und nach vorne ragt.
Mundmarke	Kunststoffplättchen, das auf die Sehne montiert wird. Bei korrektem Auszug liegt sie im Mundwinkel des Schützen.
Nachzielen	Verbleiben in der Körperhaltung nach dem Abschuss des Pfeils.
Nock	Kunststoffende des Pfeils, das mit Nockschlitz versehen ist. Nocken dienen zum Festklemmen des Pfeils auf der Sehne.
Nockpunkt	Markierung auf der Sehne, die anzeigt, wo der Pfeil aufgesetzt werden muss. In der Regel wird nur eine Markierung angebracht - der Pfeil wird unterhalb aufgenockt
Overdraw	Eine besondere Form der Pfeilauflage, die den Bogen in Richtung Sehne faktisch verkürzt. Dadurch wird es dem Schützen ermöglicht, kürzere, als die tatsächlich benötigten Pfeile zu schießen.
Peep Sight	Ein Kunststoffstück mit kleinem Loch, das zwischen den einzelnen Strängen der Sehne in Höhe des Auges befestigt wird.
Pfeileanlage	(Button) Ein Punkt der Pfeilauflage, an dem der Pfeil anliegt.
Recurvebogen	Ein Bogen, der mit Recurves ausgestattet ist.
Recurve	Ende des Wurfarms, das sich im Zeitpunkt des <i>Lösens</i> vom Schützen wegbiegt. In diesem Teil des Bogens wird die meiste Energie gespeichert.
Release	Statt Fingertab oder Schiesshandschuh: ein mechanisches Lösegerät.
Scheibenaufgabe	Papier mit einer farbigen Einteilung oder aufgemalten Tieren, das auf der Zielscheibe befestigt wird.
Schiesshandschuh	Handschuh (aus Leder) mit 3 Fingern, der Zeige-, Mittel- und Ringfinger der

	Zughand schützt.
Schussfenster	Ausgeschnittener Teil des Mittelteils eines Bogens oberhalb des Griffes.
Scope	Vergrößerungsglas, das am Visier befestigt wird (nur mit Peep Sight zu verwenden).
Sehnenwachs	Imprägniermittel, das die Haltbarkeit der Sehne fördert.
Spannhöhe	Abstand der Sehne bis zur tiefsten Stelle des Griffes. Jeder Hersteller gibt für seine Bogen eine bestimmte Spannhöhe vor.
Spannleine	Ein Hilfsmittel, um den Bogen schonend zu spannen
Spinewert	Steifheitswert eines Pfeils. Je höher der Spinewert, desto steifer der Pfeil
Spinne	V-förmiges Metallstück, das vorne am Bogen angebracht wird. Dort hinein kommen der Monostabilisator und die Konterstabilisatoren.
Stabilisator	Auf Stangen aufgebrachte Gewichte, die an das Mittelteil des Bogens montiert werden, um die beim Abschuss auftretenden Drehmomente soweit zu verzögern, dass der Pfeil ungehindert am Bogen vorbeikommt.
Tab	Fingerschutz aus Leder oder Kunstleder.
Take-Down-Bogen	Bogen, der zum Transport in 3 Teile zerlegt werden kann.
Tiller	Verhältnis des oberen zum unteren Wurfarm.
Tip	englische Bezeichnung für ein Bogenende, dem Ende einer Bogenspitze.
Trockenschuss	Auch Leerschuss. Das Loslassen der Sehne ohne Pfeil. NIE MACHEN!!
Tunig	Feinabstimmung

Visier	Mechanisches Gerät, das als Zielhilfe eingesetzt wird.
Wurfarme	Oberer und unterer Teil des Bogens, in dem die Energie gespeichert wird und der sich beim Auszug biegt.
Zoll	(auch inch) Englisches/amerikanisches Längenmaß. Entspricht einer Daumenbreite (2,54 cm).
Zuggewicht	Beim Spannen des Bogens zu überwindende Kraft. Die Vereinigung der Bogenhersteller (AMO) hat sich darauf geeinigt, das Bogenzuggewicht auf eine Standardauszugslänge von 28 Zoll (gemessen von Bogenvorderkante bis zur Nockkerbe) zu beziehen. Bei einer längeren Auszugslänge erhöht sich das Bogenzuggewicht. Bei einer kürzeren Auszugslänge verringert sich das auf dem Bogen angegebene Zuggewicht.
Zughand	Die Hand, die die Sehne festhält.
Zuglänge	Das Maß von der Vorderkante des Bogens bis zum Pfeilende am Kinn (oder Wange). Die Länge hängt ab von der Armlänge und Schulterbreite des Schützen.
3-D-Schiessen	Das Schießen auf dreidimensionale Kunststofftiere.

häufige Fragen

Da der Winter naht, würde ich gern wissen, wie gut der Bogen (Ragim/Black Flash) niedrige Temperaturen verträgt, denn ich habe nur die Möglichkeit im Freien zu Schießen. Ab welchen Außentemperaturen sollte der Bogen draußen nicht mehr verwendet werden?

Im Grunde ist es kein Problem mit dem Bogen im Winter zu schießen. Einzige Voraussetzung ist, dass sie den Bogen nicht in den Schnee oder Matsch legen. Wenn Sie fertig geschossen haben den Bogen einfach kurz abreiben und in eine Tasche oder ähnliches legen und alles ist gut.

Bitte um Auskunft bzw. detaillierte Beschreibung.

Was ist eine Zielscheibe aus Karphos?

Karphos ist gekämmtes, gepresstes Stroh. Es wird nicht nur beim Bogenschießen verwendet, sondern auch in schlechterer Qualität im Hausbau.

Qualitäts-Karphos-Zielscheiben bestehen aus ausgesuchtem Material, dass auch nur zu einem bestimmten Grad gepresst ist, damit man die Pfeile wieder herausbekommt.

Das Stroh liegt längs zur Schussrichtung. Die Pfeile können sich dann zwischen das Stroh quetschen, ohne es großartig zu beschädigen. Dadurch wird die hohe Lebensdauer dieser Scheiben erreicht.

Hallo! Wie tauscht man die Karphos Streifen aus ?

auf alle Fälle nicht ALLEINE ;-)

Legen Sie die Zielscheibe auf eine ebene Fläche, und lösen Sie die Schrauben des Umreifungsbandes der Zielscheibe (vorsichtshalber ein Ratschen-(Zurr-)band um die Zielscheibe legen, da sie unter Spannung steht).

Anschließend lösen Sie das Ratschenband, entnehmen vorsichtig den schadhafte Streifen, und setzen den neuen Streifen ein. Falls die Länge nicht passt – zuschneiden.

Zum Schluss legen Sie das Umreifungsband wieder um die Zielscheibe, ziehen es mit dem Ratschenband soweit zusammen, dass

die Schraublöcher wieder übereinander liegen, und schrauben das Ganze wieder zusammen – fertig.

Was ist der Unterschied zwischen Recurve und Compound?

Schauen Sie sich die Armbrüste oder Bögen mal genau an:

Recurve-Armbrüste und -Bögen sind aufgebaut, wie Sie es wohl erwarten - ein geschwungener Bogen, an dem die Sehne direkt befestigt ist. Das Zuggewicht wirkt nur im hinteren Teil komplett auf die Pfeile

Compound-Armbrüste und -Bögen haben ein Flaschenzugsystem mit Exzenterrollen, die im vorderen Bereich schwer zu ziehen sind, und anschließend durch den Exzenter relativ leicht. Dadurch steht beim Compound-System die Kraft im vorderen Bereich zur Verfügung - der Pfeil bekommt die vollen lbs. also erst zu spüren, wenn er schon in Bewegung ist. Dadurch hat man eine weitaus größere Pfeilbeschleunigung als bei gleich starken Recurve-Modellen.

Zudem ist gerade bei Compound-Bögen ein Vorteil entscheidend: im ausgezogenen Zustand halten sie nur noch durchschnittlich 1/3 des Zuggewichtes fest - also bei einem 60 lbs.-Bogen nur noch ca. 20 lbs. Dadurch können Sie auch einen starken Bogen ruhig halten.

Typische Fehler

**Es gibt immer wieder die gleichen Fehler.
Glauben Sie ja nicht, dass Sie davor geschützt sind.**

Die meisten Fehler werden gemacht durch:

Zu festem Griff am Bogen

- Der Bogen soll locker in der Hand liegen. Klammern Sie sich an ihm fest, verziehen Sie ihn dabei automatisch ein wenig.

Die Zughand ist zu steif

- Nur die vorderen Gelenke der Zugfinger sollen die Sehne halten, und anschließend auch loslassen, sonst erhalten Sie einen seitlichen Sehnenreflex.

Sie ankern nicht sauber genug

- Dadurch ändert sich natürlich der Abstand zum zielenden Auge.

Sie lassen im Auslassmoment nach

- Womöglich geben Sie sogar dem Bogen noch einen kleinen Schwung mit! Als wenn dadurch der Pfeil schneller würde...
➤ Halten Sie unbedingt die Spannung in Ihrem Körper. Nur dadurch kann der Pfeil in immer der gleichen Weise Ihren Bogen verlassen.

Sie haben nicht nachgehalten.

- Wenn Sie das nicht machen, bricht die Spannung evtl. so früh zusammen, dass der Pfeil den Bogen noch nicht richtig verlassen hat. Sie verreißen!

Nach dem Auslassen der Sehne zu früh aufgeschaut

- Das Gleiche wie oben. Sie verreißen!

Hier übrigens noch ein kleiner Tipp, falls Sie nicht treffen, obwohl Sie alles richtig machen. Voraussetzung: alle Pfeile liegen sehr dicht zusammen - nur leider nicht im Gold.

Das Einstellen des Visiers

Manchmal steht man einfach nur vor einem Rätsel, das eigentlich gar keines ist.

Also:

Liegen die Treffer alle rechts oben, so muss das Visier ebenfalls nach rechts oben verstellt werden. Dadurch gehen die Schüsse nämlich weiter nach links unten, und damit ins Gold.

**So, das war's!
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Bogenschießen.**

**...und wenn Sie noch keinen Bogen haben:
Hier bekommen Sie einen:**



www.armbrusttechnik.de

Copyright 2006

Diese Seiten und Bilder dürfen nur mit meiner ausdrücklichen Genehmigung zu kommerziellen Zwecken vervielfältigt, oder ausgedruckt werden.

letzte Änderung: 04.10.2007



Norbert Kostka
Lindenstraße 14
49525 Lengerich

E-Mail: [Kunden@armbrust technik.de](mailto:Kunden@armbrusttechnik.de)

mein besonderer Dank gilt Frank Pengemann vom BSC Ibbenbüren,
meiner Nichte Jessica Warnke und meinem Neffen Andre Schlentzek,
die sich für die Fotos zur Verfügung gestellt haben.