



Inhaltsverzeichnis:

- **Vorstellung Mag-Anak Mamamana**
- **Kurze Geschichte des Bogensport**
- **Bogensport heute**
- **Bogenarten**
- **Bogenbegriffe**
- **Schusstechnik**
- **Pfeile und Flugverhalten**
- **Sicherheitsregeln**
- **Was ist instinktives Bogenschiessen**
- **Wie Ziele/Fokussiere ich**
- **Angebot und Preise**

Vorwort

Sämtliche Kursunterlagen stehen nur für Private Zwecke zur Verfügung und dürfen nicht veröffentlicht werden. Bilder und Texte stammen aus Recherchen aus dem Internet, Bücher und eigenen Erfahrungen.



Vorstellung Mag-Anak Mamamana

Mag-Anak Mamamana stammt aus dem Philippinischen und bedeutet Familiäres Bogenschiessen.

Mag-Anak = Familie

Mamamana = Bogenschütze

Katawan = Körper

Mata = Augen

Kamay = Hand

Die Philippinen sind im Westen vor allem bekannt für die Stockkampf-Stile Eskrima, Arnis und Kali. Deren Techniken basieren zum großen Teil auf dem Schwertkampf indigener Stämme. Doch die vormodernen Krieger des Inselreichs meisterten auch andere Waffen. Besonders gefürchtet waren die Bogenschützen. Praktisch alle Stämme der Philippinen verwendeten Pfeil und Bogen als Waffen. Für die Jagd oder zum Fischen wurden meist relativ kurze Bögen eingesetzt. Ihre Spitzen wurden aus Eisen, Palmholz oder Bambus gefertigt. Doch Bogenschützen kämpften auch gegen rivalisierende Stämme. Ihre Kriegsbögen waren in der Regel länger als die Jagdbögen. Oftmals überragten sie den Schützen. Sie wurden vertikal gehalten und mit dem unteren Ende auf den Boden aufgestellt. Der Schütze spannte die Sehne mit den Fingern und konnte so eine hohe Treffergenauigkeit erzielen.

Im Laufe der Zeit entwickelten die verschiedenen Stämme der Philippinen sehr unterschiedliche Bogen-Modelle. Sie variierten in Form und Größe der Bestandteile ebenso wie in den verwendeten Materialien. Auch die Technik des Schießens unterschied sich von Insel zu Insel. Die von den Spaniern wegen ihrer dunklen Haut als „Negritos“ bezeichneten Angehörigen der Urbevölkerung perfektionierten die Verwendung von Eisenspitzen. Häufig statteten sie ihre Pfeile mit ebenso raffinierten wie brutalen Widerhaken aus. Die muslimischen „Moros“ im Süden setzten sogar vergiftete Pfeile ein. Ihre Bögen fertigten sie aus dem besonders ebenmäßigen Holz aus dem Herzen der Palme. Diese Bögen wurden stundenlang mit Kokosnussöl poliert, um fein und geschmeidig zu werden. Einige Moro-Stämme hielten Pferde, die sie auch im Kampf ritten. Die Langbögen konnten nicht vom Pferderücken aus geschossen werden. Dennoch entwickelten die Krieger keine kürzeren Bögen wie etwa die amerikanischen Ureinwohner. Sie schossen ihre Pfeile weiterhin im Stehen ab. Eine fast vergessene Tradition Ende des 17. Jahrhunderts besuchte der italienische Abenteurer Giovanni Francesco Gemelli Careri die Philippinen. In seinen Reiseerinnerungen beschrieb der Weltreisende die Bewohner der Region Zambales im Norden der Hauptinsel Luzon. Die Krieger trugen neben Speer und Messer auch Langbögen als Waffen. Die Kriegsbögen hatten Pfeilspitzen aus Stein. Sie wurden angebohrt, sodass sie im Körper zersplitterten. Deshalb rissen sie furchtbare Wunden. Im tropischen Klima konnten sich daraus schnell lebensgefährliche Infektionen entwickeln. Auch ein vermeintlich harmloser Treffer konnte zu einem schmerzhaften Tod führen.



Das mussten auch die US-amerikanischen Soldaten im Philippinisch-Amerikanischen Krieg 1899 bis 1902 feststellen. Im Dschungelkampf setzten viele Filipinos weiterhin Pfeile und Blasrohre ein. Letztlich konnten sie jedoch keinen Sieg gegen die überlegene Streitmacht erringen. Im Laufe des Zwanzigsten Jahrhunderts verschwanden die meisten Traditionen des Bogenschießens. Teilweise sind sie ganz in Vergessenheit geraten. Eine Ausnahme bilden die Aeta in der nördlichen Zambales-Region. Der Stamm, der den Negrito zugerechnet wird, bewahrt die althergebrachte Kunst des Bogenbauens und –schießens in vielen Facetten. Allerdings wird die heute nur noch zur Jagd von Tieren eingesetzt.

Mich fasziniert der Bogensport seit Jahren. Bereits als Kind bastelte und spielte ich mit Pfeil und Bogen, so entdeckte ich den Bogensport im Verein. Der Bogensport wurde für mich ein sehr guter Ausgleich zur Familie, Beruf, brachte mir die nötige Energie und Endspannung. Nicht nur der Sport, sondern auch das gemeinschaftliche ist mir besonders wichtig. Anfangs als Hallentraining und Aussenanlage fand ich immer mehr gefallen an dem Instinktiven 3D schiessen im Wald. Der Bogensport wurde immer mehr zu meiner Leidenschaft. Ich Schoss in allen Disziplinen von historischem Langbogen bis zum Compound, nahm an Wettkämpfen teil, Absolvierte diverse Kurse und Weiterbildungen vom Bogenbau bis zur Bogenjagd. 2017-2019 durfte ich das Amt des Präsidenten von einem Verein mit über 210 Personen übernehmen, allerdings musste ich nach zwei Jahren aus Beruflichen und Familiären Gründen zurücktreten.

Was möchte ich mit Mag-Anak Mamamana erreichen? Meine Leidenschaft ist der Bogensport den geniesse ich mit der Familie und freunden. Ich möchte den Bogensport durch Kurse, Events und Kinder/Jugendtraining fördern.

Mein Ziel:

- In Privatem Rahmen das Bogenschiessen anzubieten.
- Meine Leidenschaft, Wissen weiter zu vermitteln und neues dazu zu lernen
- Eine Plattform für Kinder und Jugendliche im Bogensport zu bieten
- Schnupper und Anfängerkurse anzubieten
- Gemütliche Gemeinschaften bilden
- Niedrige Preise, Aufwand und Material müssen gedeckt sein



Kurze Geschichte des Bogensport

Das Bogenschießen hat seine Wurzeln in der Geschichte der Menschheit selbst. Seine Erfindung selbst verliert sich im Laufe der Zeit: die Verwendung von Pfeil und Bogen ist bereits in den Jagdszenen der Höhlenmalereien von vor 25-30.000 Jahren zu finden, während unzählige Beweise in der Geschichte die Existenz des Bogens belegen.

Seine Verwendung fand der Bogen als Jagd- und Kriegswaffe und war über Jahrhunderte der unangefochtene Protagonist des Geschichtsverlaufes bis zur Erfindung des Schießpulvers und der daraus resultierenden neuen Waffentechnologien. Bereits 2.000 Jahre vor Christus in Babylon fanden die Bogenschützen Ihren ersten triumphalen Auftritt in der Geschichte des Militärs. Die Geschicklichkeit des Bogens waren eng mit der Ausübung von Macht verbunden: die ägyptischen Pharaonen und die römischen Herrscher demonstrierten Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Pfeil und Bogen und im alten Griechenland wurden richtige Wettkämpfe veranstaltet.

Bis zum Ende des Mittelalters bleibt der Bogen eine reine Kriegswaffe und ist somit dem Gebrauch und der Nutzung der Gilde der Krieger vorbehalten. Die Brutstätte des modernen Bogenschießens war England: ausschlaggebend dafür zeichneten die Erfolge in der Schlacht von Crecy (1336), die dank der Bogenschützen gewonnen werden konnte. Daraufhin erließen die englischen Könige ein Dekret, das alle männlichen Untertanen dazu verpflichtete, an allen Sonn- und Feiertagen Bogenturniere auszutragen. Die ersten Zielscheiben bildeten Deckel von Holzfässern, daher röhrt auch die runde Form der aktuellen Zielscheiben. Andere Arten von Zielscheiben waren Strohfiguren in verschiedenen Formen und Größen als Nachbildungen von Tieren. Mit der Einführung der Schusswaffen im XVI Jahrhundert verlor der Bogen seine Bedeutung als Kriegswaffe, hatte jedoch weiterhin großen Erfolg im Bereich der Unterhaltung. Im 17ten Jahrhundert wurde die Royal Toxopholite Vereinigung (seit 1844 Grand National Archery Association) gegründet, welche die ersten englischen nationalen Meisterschaften organisierte.

Im Laufe des XX. Jahrhunderts verbreitete sich das Bogenschießen als sportliche Disziplin: 1900 feierte der Bogensport sein Debüt in der zweiten Auflage der Olympischen Spiele; bereits 1920 jedoch wurde dieser wieder ausgeschlossen, da die Art und Weise in der dieser Sport weltweit ausgeübt wurde einfach zu verschieden war. Zum Zweck die Regeln dieses Sports zu standardisieren wurde 1931 eine nationenübergreifende Organisation gegründet: die Fédération Internationale de Tir à l'Arc (Fita), welche erst im Jahre 1972 die ersten Weltmeisterschaften veranstaltete. Als sich eine ausreichende Anzahl an nationalen Organisationen der Fita angeschlossen hatten, wurde der Bogensport wieder als olympische Disziplin aufgenommen.

Für die meisten bleibt der Bogen jedoch ein angenehmer Zeitvertreib. Dies dank der Emotionen die er hervorzurufen vermag. Der Bogen ist mit unseren Kindheitserinnerungen und deren kollektiven Vorstellungskraft eng verbunden und nach tausenden von Jahren der Evolution ist die Faszination des Bogens immer noch voll und ganz intakt.



Bogensport heute

Heute existieren viele Vereine unter Verwendung verschiedener Bogenkonstruktionen. Bei diesem Sport werden so manche angenehmen Kindheitserinnerungen, wo man selber mit einfachen Mitteln einen Pfeilbogen baute, gewahrt.

Heute ist das Schießen auf standardisierte Zielscheiben mit Recurvebögen, an denen Zielvorrichtungen und Stabilisatoren angebaut sind, die am weitesten verbreitete Bogensportart. Der verwendete Bogen, der häufig als „olympischer Bogen“ bezeichnet wird, ist ein technologisch hoch entwickeltes Sportgerät, mit welchem genaue Treffer auf große Distanzen erzielt werden können. Das Bogenschießen zählt zu den Präzisionssportarten.

Bogenschießen gehört seit 1972 zu den Olympischen Sportarten.

Seit einigen Jahren gewinnt das Traditionelle Bogenschießen mit Bögen, an denen keinerlei technisches Zubehör angebracht ist, an Beliebtheit. Neben dem Recurvebogen in seiner Form als Blankbogen wird hier mit dem Langbogen, dem Reiterbogen und dem Primitiv-Bogen geschossen. Es werden auch selbst gebaute Bögen verwendet. Bei dieser Sportart wird häufig auf Parcours im Wald eine Jagd simuliert und auf Tierattrappen geschossen.

In Deutschland, Österreich, Schweiz, Vereinigtes Königreich, Irland, Island, Griechenland und in Rumänien ist die Bogenjagd generell verboten, in den meisten anderen europäischen Ländern erlaubt.

Neben dem sportlichen Bogenschießen wird im meditativen und therapeutischen Bogenschießen der Bogen als Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung genutzt.

Das Bogenschießen beruht auf dem Prinzip eines elastischen Stabes (Bogen), der mit einer Bogensehne gespannt wird. Durch Anspannen der Sehne wirkt der Bogen wie eine Feder und es wird potentielle Energie aufgebaut, die sich beim Lösen der Sehne als kinetische Energie des Pfeils freisetzt. Je stärker die Spannkraft des Bogens und je länger der Auszug der Sehne ist, desto schneller, weiter, geradliniger und durchschlagskräftiger fliegt der Pfeil. Die Spannkraft des Bogens wird traditionell als Zuggewicht an der Sehne in englischen Pfund (1 englisches Pfund = 0,453 kg) bei einem Auszug von 28 Zoll (71,12 cm) gemessen. Das Zuggewicht von Bögen variiert zwischen wenigen Pfund bei Kinderbögen bis über 60 Pfund bei trainierten Schützen. Bei Compoundbögen, die mit einem flaschenzugähnlichen Mechanismus ausgestattet sind, hat der Bogen eine weitaus größere Spannenergie, weil die aufgewendete Zugkraft des Schützen bereits vom Beginn des Auszuges an bis kurz vor dem vollen Auszug annähernd gleichmäßig hoch ist und dadurch dem Pfeil ein wesentlich höherer Impuls gegeben wird. Die Länge des Auszugs hängt von der Armlänge des Schützen und der Art der Schießtechnik ab. Schießtechnik heißt hier vor allem die Wahl des Ankerpunktes, wo die Zughand den maximalen Auszug der Sehne erreicht. Je nach Bogenklasse und Verband, in dem der Bogenschütze sportliches Schießen betreibt, gibt es Beschränkungen in der Abschussgeschwindigkeit (Feld- und Wald: 300 fps (Fuß pro Sekunde)) oder Zuggewicht von 60 Pfund (FITA, Target).

Beim traditionellen Bogenschießen werden ausschließlich Blankbögen ohne technische Hilfsmittel wie Zielvorrichtungen oder Stabilisatoren benutzt. Diese Art des Schießens wurde



im Kulturkreis der „westlichen Welt“ zu Beginn des 20. Jahrhunderts in den USA wiederentdeckt und erlangte durch Bogenlegenden wie Saxton Pope, Arthur Young und Howard Hill durch öffentliche Vorführungen und Filmaufnahmen große Beliebtheit. Dieses traditionelle Bogenschießen, auch als instinktives oder intuitives Bogenschießen bezeichnet, gewinnt seit den 1980er Jahren auch im deutschsprachigen Raum an Beliebtheit. Auch Profis, die ihr Ziel mit nahezu 100%iger Sicherheit treffen und eine neue Herausforderung oder Abwechslung suchen, wechseln öfter zum intuitiven Bogenschießen. Die Treffgenauigkeit kann bei guter Übung praktisch gleich der eines Bogenschützen sein, der durch ein geschlossenes Auge und mit technischen Hilfsmitteln zielt. Ein mehrfacher Weltmeister im „technisierten Schießen“ auf der FITA-Runde, Darrell Pace,[21] legte den Grundstein für seinen Erfolg mit dem Jagdschießen ohne Visier.

Berittenes Bogenschießen

Beim Berittenen Bogenschießen wird mit kurzen Reiterbögen vom Pferderücken aus, meist im Galopp, geschossen. Die Schießtechnik ähnelt der des traditionellen instinktiven Bogenschießens. Genutzt wurde diese Form des Bogenschießens von den Soldaten des mongolischen Herrschers Temüdschin, bekannt als Dschingis Khan, welche ausgezeichnete Bogenschützen und Reiter waren und mit ihrer revolutionären Kriegsstrategie große Teile Eurasiens eroberten.

Kyūdō

Kyūdō heißt das traditionelle japanische Bogenschießen, welches auf der alten Kriegstechnik der Samurai gründet und sich unter dem Einfluss des Zen-Buddhismus zu einer Kunstform entwickelte. Sowohl die Bauart des Bogens als auch die Technik des Schießens unterscheidet sich grundsätzlich von westlichen Formen des Bogenschießens.

Yabusame ist eine ältere traditionelle japanische Art des Bogenschießens, die vom Pferd aus ausgeübt wird.

Zen-Bogenschießen

Beim Zen-Bogenschießen stehen meditative Aspekte im Vordergrund, während das Treffen des Ziels zweitrangig ist. Der achtsame und ritualisierte Prozess des Schießens wird genutzt, um Bewusstseinszustände der Konzentration und Gelassenheit zu fördern. Das Zen-Bogenschießen wurde im Westen vor allem durch das Buch von Eugen Herrigel „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ bekannt. Es werden im Gegensatz zum Kyūdō handelsübliche Langbögen und Reiterbögen verwendet.

Therapeutisches Bogenschießen

Seit Mitte der 1990er Jahre rückte das traditionelle Bogenschießen in das Interesse von Körpertherapeuten und Psychotherapeuten. In vielen psychosomatischen Kliniken, in der Therapie für Kinder und Jugendliche und in der Rehabilitation wird Bogenschießen als Bestandteil der Behandlung angeboten. Dabei werden die beim Bogenschießen inhärenten Gegensätze zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Konzentration und Loslassen und zwischen Disziplin und Spiel therapeutisch genutzt.



Das therapeutische Bogenschiessen arbeitet als Form der Erlebnis-Therapie mit konkreter, vor allem körperlicher Erfahrung und konfrontiert unmittelbar mit sinnlich erlebter Realität.

Obwohl diese Form der Erlebnis-Therapie nur eng abgegrenzte Ausschnitte von Realität präsentiert (Übungen) - ohne jedes ernsthaften Risiko (niemand der beim Bogenschiessen nicht trifft, muss hungern) - obwohl also die Wirklichkeit spielerisch, sportlich, künstlich fast nur imitiert wird - ermöglicht diese Unmittelbarkeit doch eine höhere emotionale Intensität, als sie in der Psychotherapie als «talking cure» entsteht, sowie ein direktes Beobachten, Erkennen und Verändern problematischen Verhaltens, Denkens und Fühlens.

Auch das Arbeiten auf der metaphorischen Ebene, kann durch die unmittelbare Erlebensnähe rasch wirkungsvoller werden.

Anwendungsbereiche Therapeutisches Bogenschiessen:

Kritische und belastete Lebenssituationen, ADS, ADHS, Betagte, Beziehung, Berufsorientierung, Selbsterfahrung, Prävention im klinischen therapeutischen Bereich, Schulen, Sport Coaching, Führungskraft Training, Ihr ganz persönliches Thema?



Bogenarten

Langbogen

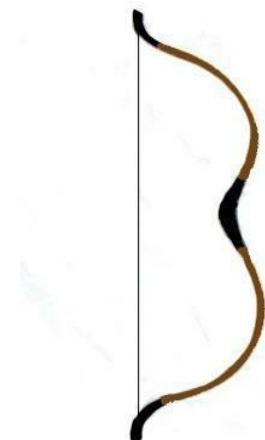
(Primitiv-Bogen oder Selfbow)

Er ist der Ursprung der Bögen von heute.

Dieser Bogen besitzt keine Zielhilfen, er wird instinktiv geschossen.

Als Belag nimmt man heute Fiberglas und Karbonfasern.

Geschossen wird mit Holzpfeilen.



Reiterbogen

Ein Reiterbogen ist viel kleiner als die anderen Bogenarten, da er von Kriegern auf Pferden verwendet wurde, er kann aber auch vom Boden aus geschossen werden.

Er unterscheidet sich nicht nur in der Länge, sondern auch in der Form von anderen Bögen. Gefertigt wurde er aus Horn und Holz.



Recurvebogen traditionell

(Jagd-Recurve, Jagdbogen)

Als Vorlage dient der asiatische Bogen, meist gefertigt aus einem Teil oder aus drei Teilen (Take down). Geschossen wird ohne Zielhilfen mit Alu- und Holzpfeilen



Blankbogen

(Bare Bow)

Es handelt sich meist um einen Recurvebogen, welcher auch ohne jegliche Zielhilfen und Stabilisatoren geschossen wird.

Man zielt bei dieser Bogen Art über den Pfeil oder schießt ganz einfach nach Gefühl.

Als Zielhilfe nutzt man hier das sog. Stringwalking, dabei greift man mit den Fingern, je nach Entfernung des Ziels, die Sehne weiter unterhalb des Nockpunktes.

Geschossen wird mit Alu-, Carbon- oder Alu Carbon Pfeilen.

Recurvebogen (Olympischer Bogen)

Bis heute ist nur der Recurvebogen bei den Olympischen Spielen zugelassen und wird deshalb auch als Olympischer Bogen bezeichnet.

Bei dieser Bogen Art verwendet man Visier und Stabilisatoren.

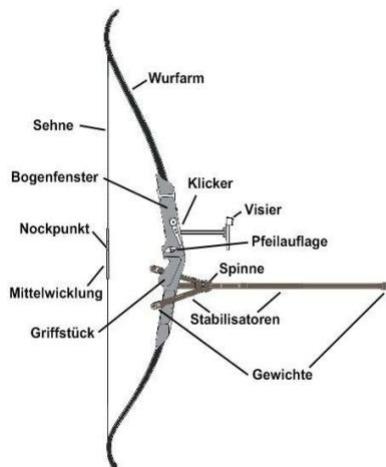
Recurvebögen speichern durch ihre gebogenen Wurfarme, die sog. Recurves, mehr Energie und haben so einen höheren Wirkungsgrad als Langbögen.

Der Recurvebogen kann für den Transport in 3 Teile zerlegt werden, die Wurfarme können also abgenommen werden.

Gefertigt sind diese Wurfarme aus einer Kombination aus Holz, Fiberglas und Karbon.

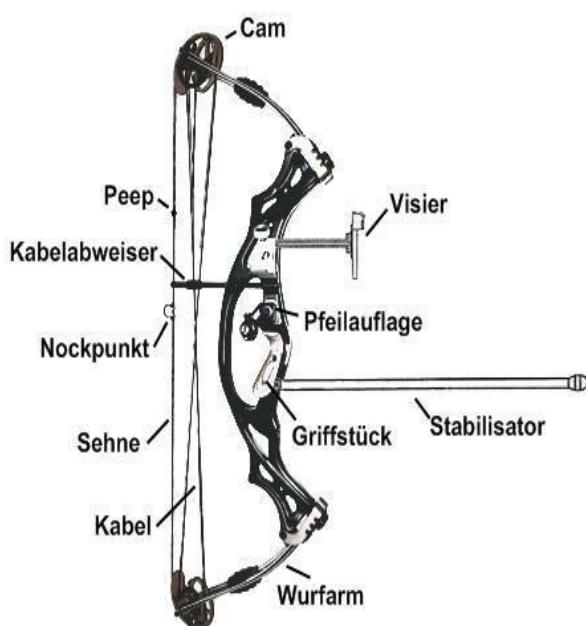
Das Mittelstück besteht aus gegossenen oder gefrästen Leichtmetall-Legierungen.

Geschossen wird mit Alu-, Carbon- oder Alu-Carbon Pfeilen.



Compoundbogen

Erfunden wurde dieser Bogen erst Ende der 60iger in den USA. Er basiert im Gegensatz zu den anderen Bogenarten auf dem sog. Flaschenzugprinzip. An den Bogenenden sind Rollen, sog. Cams, und Excenter angebracht. Beim Auszug des Bogenswickelt sich ein zusätzliches Stahlkabel bzw. die Sehne selbst, um die Excenter und übernimmt dadurch einen Teil der Zugkraft (Flaschenzugprinzip). So ergibt es sich, da bei steigendem Auszug die Kraft zuerst zunimmt (wie auch bei anderen Bogen), dann aber beim Überschreiten des sogenannten Gipfel-Zuggewichtes schlagartig abnimmt. Der Bogenschütze hält dann bei voll ausgezogenem Bogen nur noch einen Bruchteil des Zuggewichtes. Die Zugreduzierung kann bis zu 80% betragen. Beispielsweise bei einem Zuggewicht von 50 Pfund muss der Schütze nur noch 10 Pfund im Auszug halten. Der Bogen kann so ruhiger gehalten werden und das Zielen ist wesentlich einfacher. Die Wurfarme sind aus Karbon, das Mittelstück aus Leichtmetall gefertigt. Technische Hilfsmittel sind ein Visier mit Wasserwaage, Scope (Vergrößerungsglas) und Peep-Sight(Sehnenguckloch). Ausgelöst wird der Schuss mit einer Auslösehilfe, dem sog. Release. Stabilisatoren dämpfen den Schuss und halten den Bogen im Gleichgewicht. Geschossen wird meist mit Alu-, Carbon- oder Alu-Carbon Pfeilen (ACC).





Bogenbegriffe

Ankerpunkt

Als Ankerpunkt bezeichnet ein Bogenschütze eine Stelle in seinem Gesicht, an der er im Vollauszug seine Bogenhand platziert um einen wiederholbaren, konstanten Schuss zu erreichen. Der Ankerpunkt wird auch als "Referenzpunkt" bezeichnet.

Blankschaft

Als Blankschaft wird beim Bogenschießen ein unbefiedelter Pfeil bezeichnet.

Blankschaft-Test

Der Blankschaft-Test ist eine Tuning-Methode beim Bogenschießen. Er dient zur Bestimmung der richtigen Nockpunktüberhöhung und zur Abstimmung des Härtegrades (spine) des Pfeils.

Bogenarm

Der Arm, mit dem ein Bogenschütze den Bogen hält (für Rechtshandschützen der linke Arm, für Linkshandschützen der rechte Arm).

Bogenfenster

Der ausgeschnittene Teil des Mittelstücks auf der Pfeilseite. Es dient dazu, dass der Pfeil den Bogen möglichst nah an der Bogenmitte passieren kann.

Bogenhand

Die Hand, mit dem ein Bogenschütze den Bogen hält (für Rechtshandschützen die linke Hand, für Linkshandschützen die rechte Hand).

Bogenschulter

Die Schulter eines Bogenschützen, die den Bogen beim Spannen stützt (für Rechtshandschützen die linke Schulter, für Linkshandschützen die rechte Schulter).

Bogensehne

Die Schnur zwischen den Wurfarmenden eines Bogens an der der Pfeil befestigt (eingenockt) wird. Sie transportiert beim Auszug die Muskelkraft des Bogenschützen in die Wurfarme und gibt diese beim Lösen auf den Pfeil ab.

Heutzutage fast ausschließlich aus speziellen Kunstfasern hergestellt.

Der englische Name für die Bogensehne lautet "string".

Bogenwaage

Ein Gerät zum Messen der tatsächlichen Zugkraft des Bogens.

Wird auch Zugwaage oder Zuggewichtwaage genannt.

Broad-Head

Eine Pfeilspitze aus mehreren scharfen Klingen zur Bogenjagd.



FITA

Fédération Internationale de Tir à l'Arc;
wurde 2011 in World Archery Federation umbenannt.

Gold

Die erste Wertungsfarbe im Zentrum der WA-Hallen- und WA-Freiluft-Zielscheiben (Ringe 9 und 10) und die innere Wertungsfarbe bei WA-Feldbogenscheiben (Ringe 5 und 6).

Grain

Eine angloamerikanische, geringe Gewichtseinheit, die traditionell für das Gewicht eines Pfeiles und seiner Komponenten verwendet wird.

Ein Gramm entspricht dabei 15,432 358 353 gn (Grain).

Griffschale

Einige Bogenarten verfügen über austauschbare Griffschalen an ihrem Mittelstück. Dadurch haben Bogenschützen die Möglichkeit den Griff an ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen.

Übliche Formen von Griffschalen sind: Low Wrist (niedriges Handgelenk), Medium Wrist (mittleres Handgelenk) und High Wrist (hohes Handgelenk).

Griffstück

Siehe Mittelstück.

Leitfeder

Als Leitfeder bezeichnet ein Bogenschütze die Feder der Pfeil Befiederung, die sich durch ihre Farbe von den zwei anderen Federn unterscheidet. Die Leitfeder zeigt dem Bogenschützen an, wie der Pfeil auf der Sehne eingenockt werden muss.

Der englische Name für die Leitfeder lautet "cock-feather" oder "index-featcher".

Mittelstück

Moderne Bögen bestehen in der Regel aus einem starren Mittelstück und zwei flexiblen Wurfarmen. Das Mittelstück ist dabei der Teil den der Bogenschütze am Griff oder an der Griffschale anfasst und an dem dann alle weiteren Anbauteile montiert werden.

Das Mittelstück wird häufig auch als Griffstück bezeichnet.

Der englische Name für das Mittelstück lautet "riser".

Nocke

Die gabelförmige Vorrichtung am Ende eines Pfeils, mit dessen Hilfe er auf der Bogensehne befestigt (eingenockt) wird.

Der englische Name für die Nocke lautet "nock".



Nockpunkt

Eine Markierung an der Bogensehne, an der ein Pfeil befestigt (eingenockt) wird, bevor er geschossen wird. Häufig in Form kleiner Messingklemmringe, verklebten Papierstreifen oder aus verknoteten Garnstücken.

Es gibt auch spezielle Nockpunkte aus Plastik oder Metall, die nur mit dafür bestimmten Nocken verwendet werden können (Beiter-Nockpunkt oder Kugel-Nockpunkt).

Der englische Name für den Nockpunkt lautet "nocking point".

Nockpunktüberhöhung

Die Nockpunktüberhöhung ist der Abstand der Oberkante des unteren Nockpunktes auf der Sehne zum tatsächlichen 90-Grad-Winkel der Höhe der Pfeilaufage.

Over-Draw

Eine Vorricht am Mittelstück eines Bogens, welches es erlaubt die Pfeilaufage näher zur Bogensehne zu montieren um kürzere Pfeile zu verwenden.

Ursprünglich gelegentlich an Compoundbögen verwendet um das Pfeilgewicht (durch kürzere Pfeile) zu reduzieren, heute fast ohne Bedeutung.

Pfeilanlage

Eine an das Mittelstück des Bogens montierte Vorrichtung zur seitlichen Abstützung des Pfeils.

Die häufigste Form der Pfeilanlage ist ein Button an Recurvebögen oder ein Stück Leder oder Fell an traditionellen Bögen.

Pfeilaufage

Eine an das Mittelstück des Bogens montierte Vorrichtung zur Auflage des Pfeils. Häufig in Form eines dünnen Plastik- oder Metallfingers.

Der englische Name für die Pfeilaufage lautet "arrow rest".

Sehne

Siehe Bogensehne.

Sehnengalgen

Eine Vorrichtung zum Herstellen von Bogensehnen (Endlossehnen).

Der englische Name für den Sehnengalgen lautet "string jig".

Sehnenörchen

Die Schlaufen an den beiden Enden der Bogensehne, mit denen sie an den Enden der Wurfarme eingehängt wird. Traditionell werden die beiden Sehnenörchen in unterschiedlicher Größe hergestellt. Das kleinere Sehnenörchen gehört dabei an den unteren Wurfarm, das größere Sehnenörchen gehört an den oberen Wurfarm.



Stabilisator

Ein Stabilisator (engl. "Stabiliser"), auch Stabilisation genannt, ist beim Bogenschießen eine technische Bogenausstattung, die den Schwerpunkt des Bogens in einer oder mehreren Ebenen verändert, das Trägheitsmoment des Bogens positiv beeinflusst und die Schwingungen beim Pfeil-Abschuss dämpft.

Standhöhe

Unter der Standhöhe eines Bogens versteht man den Abstand der Sehne zum tiefsten Punkt des Griffstücks oder der Pfeilauflage.

Die Standhöhe wird beim gespannten Bogen im rechten Winkel zur Sehne gemessen.

Der englische Name für die Standhöhe lautet "brace hight".

Stützseite

Die Körperseite eines Bogenschützen, die den Bogen beim Spannen stützt. Die Stützseite besteht aus der Bogenhand, dem Bogenarm, der Bogenschulter sowie der jeweiligen Körperhälfte (für Rechtshandschützen die linke Seite, für Linkshandschützen die rechte Seite).

Tiller

Der Tiller ist ein Maß für die unterschiedliche Zugkraft des oberen und des unteren Wurfarm. Dazu wird am gespannten Bogen im rechten Winkel der Abstand der Sehne zur oberen Wurfarmaufnahme und der Abstand der Sehne zur unteren Wurfarmaufnahme gemessen und die Differenz aus oberem Tiller und unterem Tiller genommen. Olympische Recurvebögen verfügen oft über einen Tiller von 0 bis 9 mm. Als Startwert wird häufig ein Tiller von 4 mm verwendet oder der Wert für den Tiller wird mit der Nockpunktüberhöhung gleich gesetzt.

World Archery

Internationaler Dachverband des Bogensports. (Bis 2011 bekannt als FITA – Fédération Internationale de Tir à l'Arc.)

Weitere Informationen bei Wikipedia.

Wurfarm

Die flexiblen Teile des Bogens, die am Mittelstück befestigt werden und an deren Enden die Bogensehne befestigt wird.

Die Wurfarne speichern die Energie beim Auszug des Bogens und geben diese beim Lösen auf den Pfeil ab.

Der englische Name für den Wurfarm lautet "limb".

Wurfarmaufnahme

Moderne Bögen bestehen oft aus einem starren Mittelstück und zwei flexiblen Wurfarmen. Die Wurfarne werden dann mittels eines Stecksystems oder einer Halteschraube mit dem Mittelstück verbunden. Häufig wird hier auch von Wurfarmtasche gesprochen. Die üblichsten Arten der Wurfarmaufnahme sind ILF (International Limb Fittings), diese sind herstellerübergreifend. Zusätzlich haben viele Hersteller auch ein eigenes System, das speziell auf seine Mittelstücke und Wurfarne



abgestimmt ist.

Der englische Name für die Wurfarmaufnahme lautet "limb pocket".

Zugarm

Der Arm, mit dem ein Bogenschütze die Sehne zieht (für Rechtshandschützen der rechte Arm, für Linkshandschützen der linke Arm).

Zuggewicht

Die Kraft, die ein Bogenschütze überwinden muss, um die Sehne des Bogens auszuziehen. Das Zuggewicht wird international in britischen Pfund gemessen.

(1 Pfund (1 Pound, 1 lb) = 0,453 592 37 Kilogramm)

Der englische Name für das Zuggewicht lautet "draw weight".

Zughand

Die Hand, mit dem ein Bogenschütze die Sehne zieht (für Rechtshandschützen die rechte Hand, für Linkshandschützen die linke Hand).

Zugseite

Die Körperseite eines Bogenschützen, die die Sehne beim Spannen des Bogens zieht. Die Zugseite besteht aus der Zughand, dem Zugarm, der Zugschulter sowie der jeweiligen Körperhälfte (für Rechtshandschützen die rechte Seite, für Linkshandschützen die linke Seite).

Zugwaage

Ein Gerät zum Messen der tatsächlichen Zugkraft des Bogens.

Wird auch Bogenwaage oder Zuggewichtwaage genannt.



Schusstechnik

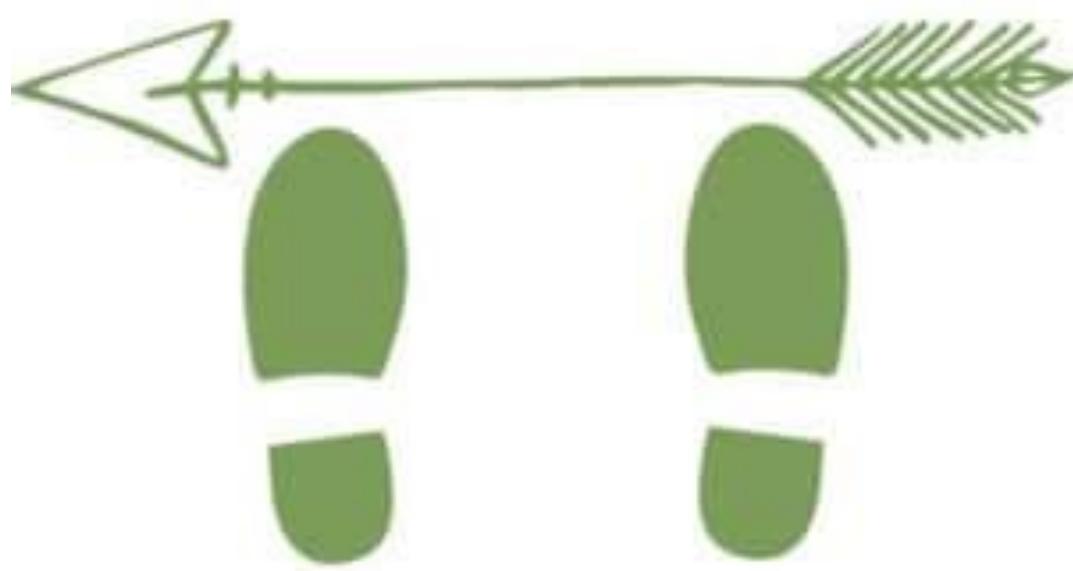
Eine richtige Schusstechnik gehört neben der Zieltechnik mit zu den wichtigsten Dingen, die ein Bogenschütze beherrschen muss. Doch vorher sollte man klären, was die Schusstechnik doch eigentlich ist. Die Schusstechnik ist ein immer gleicher und reproduzierbarer Ablauf der Bewegung. Hat man sich erst einmal einen falschen Ablauf eingeprägt, ist es sehr schwierig, Fehler im Nachhinein zu korrigieren. Daher ist es unabdingbar, sich gleich zu Beginn eine richtige Schusstechnik anzueignen.

Die Ziel- und Schusstechnik

Aus diesem Grund möchten wir Dir hier zeigen, aus was Du achten musst und welche Abläufe zu der Schusstechnik gehören. Die bereits oben angesprochene Zieltechnik hilft dem Schützen dabei, die Entfernung richtig einzuschätzen und den Schusswinkel zu bestimmen. Im Groben kann man also sagen, wenn die Schusstechnik gut ist, hat der Pfeil in der Horizontalen wenig Abweichung. Beherrscht man eine vernünftige Zieltechnik, gibt es wenig Streuung in der Vertikalen. Der richtige Schuss ist also immer ein Zusammenspiel aus Schuss- und Zieltechnik.

Der richtige Stand

Beim Bogenschießen gibt es grundsätzlich zwei Arten, richtig beim Bogenschießen zu stehen. So unterscheiden wir zwischen dem parallelen Stand und dem offenen Stand.



Der parallele Stand im Bogenschießen ist für die meisten wohl der einfachste aber zugleich auch der beste Stand. Dabei stehen die Füße schulterbreit nebeneinander direkt im 90-Grad Winkel zu dem Ziel. Legt man nun einen Pfeil vor die Fußspitzen, muss der Pfeil direkt auf das Ziel zeigen.

Nicht immer kann der parallele Stand ohne Probleme eingenommen werden. Dann kommt der offene Stand zum Tragen. Mit ein wenig Mühe sollte in den meisten Fällen dennoch der parallele Stand einzunehmen sein.



Der offene Stand

Wie die Bezeichnung des Standes schon vermuten lässt, steht man nicht in einem 90-Grad Winkel seitlich zur Scheibe, sondern leicht geöffnet. Das bedeutet, dass der Körper und die Füße ca. 30-Grad zur Schreibe dreht werden. Wird in diesem Fall ein Pfeil vor die Füße gelegt, würde der rechte Fuß den Pfeil berühren. Der linke Fuß steht ca. 15-20 cm entfernt vom Pfeil.

Die richtige Körperhaltung

Man unterscheidet grundsätzlich zwei Körperhaltungen, die auch davon abhängen, welchen Bogen man schießt. Schießt man also einen Recurve- oder Langbogen wird jeweils eine andere Körperhaltung eingenommen. Bei beiden Positionen ist darauf zu achten, dass der Kopf immer im rechten Winkel zum Bogen steht. Wird der Bogen beim Schießen mit dem Langbogen leicht angewinkelt, muss auch der Kopf im selben Winkel mit geneigt werden.

Schießen mit Langbögen



Schießt man also einen traditionellen Langbogen, ist es notwendig diesen leicht anzuwinkeln. Das ist nötig, da traditionelle Bögen keine Pfeilauflage besitzen und nur so sicher über den Handrücken geschossen werden können. Der Pfeil liegt durch den leicht abgekanteten Bogen sicher.

Um den Stand korrekt einzunehmen, muss man leicht in die Knie gehen und den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Füße und Beine stehen parallel zueinander.

Schießen mit Recurvebögen

Im Gegensatz zu den traditionellen Bögen verfügen die sportlichen Recurvebögen über eine große Pfeilauflage. In diesem Fall kann auch eine aufrechte Position eingenommen werden. Füße und Oberkörper stehen parallel zum Ziel. Ein leicht gekanteter bzw. angewinkelten Bogen ist hier nicht nötig, da der Pfeil sicher auf dem Schussfenster liegt.

Wird der Schütze von der Seite betrachtet, sollte der Körper, der Bogenarm und der sich im Auszug befindliche Auszugsarm ein "T" bilden.

Der Bogenarm

Der Bogenarm ist der Arm, der den Bogen hält. Beim Bogenarm achtet man auf drei wichtige Dinge. So ist zu berücksichtigen, dass die Bogenhand eine korrekte Stellung einnimmt, der Arm durchgestreckt wird und die Finger den Bogen nicht fest umgreifen.

Die Bogenhand wird leicht gebeugt

In der Regel werden sowohl traditionelle Bögen als auch sportliche Recurvebögen mit einem leicht angewinkelten Handrücken gehalten. Das ist notwendig, da der Bogen nicht fest umgriffen wird, sondern locker auf dem Druckpunkt der Handwurzel liegt. Der Druckpunkt liegt direkt unter dem Daumen.

Der Ellenbogen ist gestreckt

Ist der Bogen voll ausgezogen, so ist es zu empfehlen auch den Armvoll auszustrecken und nicht anzuwinkeln. Mit einem durchgedrückten Arm wird eine höhere Stabilität geboten. Auch der Schuss wird leichter reproduzierbar, da der angewinkelte Arm nie zu 100 % identisch nachgebildet werden kann.

Die Finger an der Bogenhand

Viele Einsteiger in den Bogensport greifen den Bogen im Schussablauf fest, als würde dieser ihnen gestohlen werden. Das Problem hier ist, dass der Bogen so verzogen wird und sich nicht der Schussrichtung anpassen kann. Der Bogen liegt nur lose auf dem Druckpunkt an der Handwurzel. Die Finger sollten maximal nur lose auf das Mittelstück aufgelegt werden. Wird der Bogen ausgezogen,



kann sich dieser automatisch in die Richtung des Schusses ausrichten. Mit einem festen Griff ist das nicht möglich.

Der Auszug des Bogens

Bevor es in den Vollauszug geht, wird der Bogen vorerst leicht gespannt. Das nennt man in die Vorspannung gehen. Dazu wird der Bogen ca. 30 % ausgezogen. Nach ein paar Sekunden in dieser Position geht es in einer durchgehenden Bewegung in den Vollauszug bis zum Ankerpunkt. Dieser Ablauf in den Vollauszug sollte fließend ohne einen Stopp durchgeführt werden. Im folgenden zeigen wir Dir zwei Möglichkeiten, den Bogen richtig auszuziehen. Aber egal für welche Methode Du dich entscheidest. Im Bewegungsablauf bis zum Vollauszug bewegen sich ausschließlich nur die Arme. Beine, Kopf und Rücken bleiben fest in Position.

Bogen wird dauerhaft aufrecht gehalten

Bei dieser Methode wird der Bogen schon auf der Höhe der eigentlichen Schussposition gehalten. Das heißt, dass auch schon die Vorspannung auf der endgültigen Höhe der Schussposition stattfindet. Wer den Bogen instinkтив schießt, hat hier evtl. Probleme, da die Pfeilspitze im gesamten Schussablauf im Blickfeld ist.

Bogen wird vorerst unterhalb vor den Körper gehalten

Bei dieser Methode wird der Bogen vorerst mit gestreckten Bogenarm nach unten auf Höhe der Hüfte gehalten. Hier findet auch die Vorspannung statt. Erst danach wird der Bogen in einer Bewegung in den Vollauszug und gleichzeitig in Schussposition gebraucht.

Der Ankerpunkt

Der Ankerpunkt ist ein ganz bestimmter Bereich am Gesicht, der im Vollauszug und vor dem Abschuss durch die Schusshand berührt wird. Meistens berührt der Mittel- oder Zeigefinger den Ankerpunkt. Der eigentliche Ankerpunkt befindet sich unterhalb des Wangenknochens. Auch das Ankern am Mundwinkel ist möglich.

Welcher Finger und welche Position letztendlich gewählt wird, hängt sehr stark von der eigenen Anatomie ab. Generell ist aber anzumerken, dass ein kleinerer Abstand zwischen Auge und Pfeil besser ist. Neben den Fingern kann alternativ auch ein sogenannter Kissertbutton* verwendet werden.

Die Rückenspannung

Nachdem der Ankerpunkt gefunden wurde heisst es, die Rückenspannung aufzubauen. Einfach gesagt bedeutet das, dass die Bogenhand, die Zughand und der Ellenbogen in eine einheitliche Linie gebracht werden. Wahrscheinlich wird sich vorerst der Ellenbogen noch nicht an der richtigen Stelle

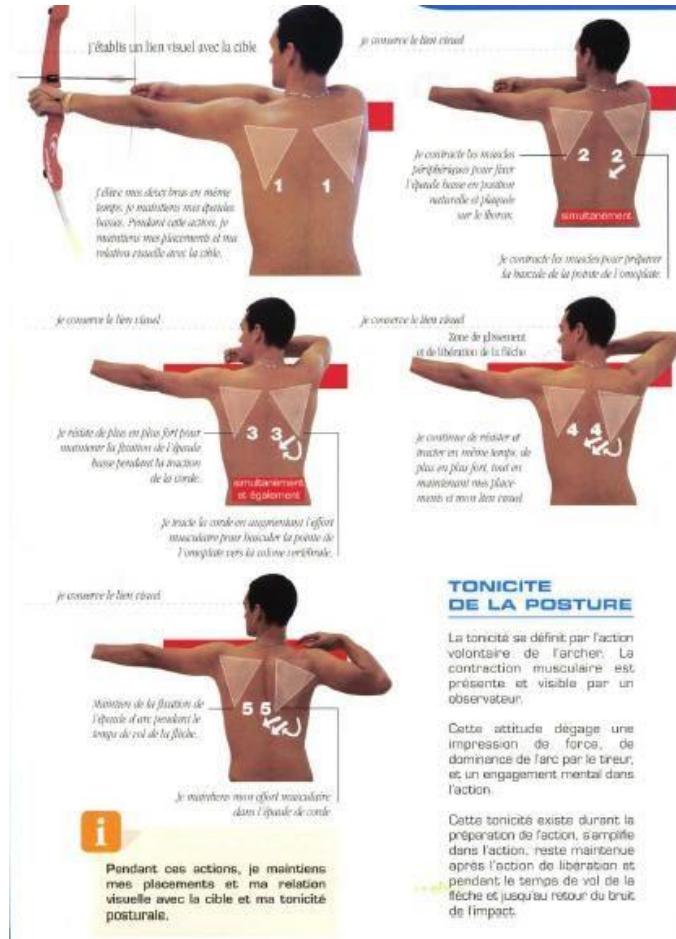


befinden. Dieser muss also nach hinten Richtung Rücken gestreckt werden. In dieser Position wird die Sehne nicht nur gehalten sondern auch auf Spannung gebracht.

Es gibt viele Erklärungsversuche die Rückenspannung im Bogensport richtig zu erklären. Am besten, meiner Meinung nach, lässt sich das wie folgt definieren. Ziehe den Bogen aus und belasse dabei die Hand am Ankerpunkt. So bewegt sich der Ellenbogen automatisch Richtung Rücken und somit in einer Linie zur Bogen- und Zughand.

Das Lösen des Pfeiles

Beim Lösen des Pfeiles handelt es sich, entgegen der anderen Abläufe, um eine passive Tätigkeit. Beim Lösen hört man auf, etwas zu machen. Man löst die Spannung, welche die Finger gekrümmmt hält, um die Sehne zu fixieren. Das Einzige was man also machen muss, sind die Finger zu entspannen. Das ist aber leichter gesagt als letztendlich getan. Der komplette Körper steht unter Spannung und man hat im Vollauszug das Zuggewicht des Bogens auf den Fingern. Am besten ist es, die Hand beim lösen ein wenig in die entgegengesetzte Richtung des Pfeilfluges zu bewegen. Wie weit die Hand bewegt wird, ist von Schützen zu Schützen unterschiedlich und daher sehr individuell.



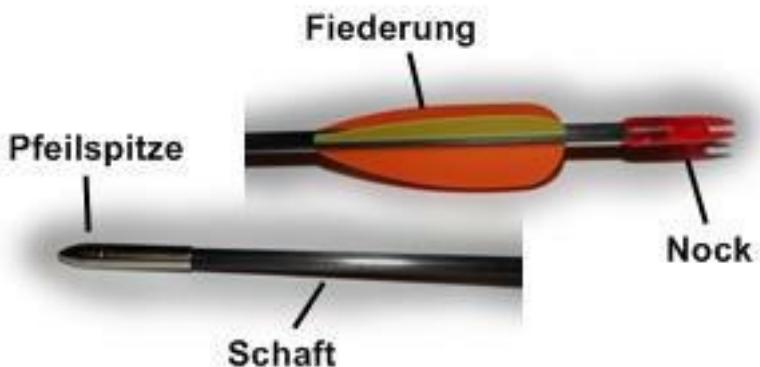
Pfeile und Flugverhalten

Pfeile bestehen aus Holz, Alu, Carbon oder Alu-Carbon (ACC, ACE etc).

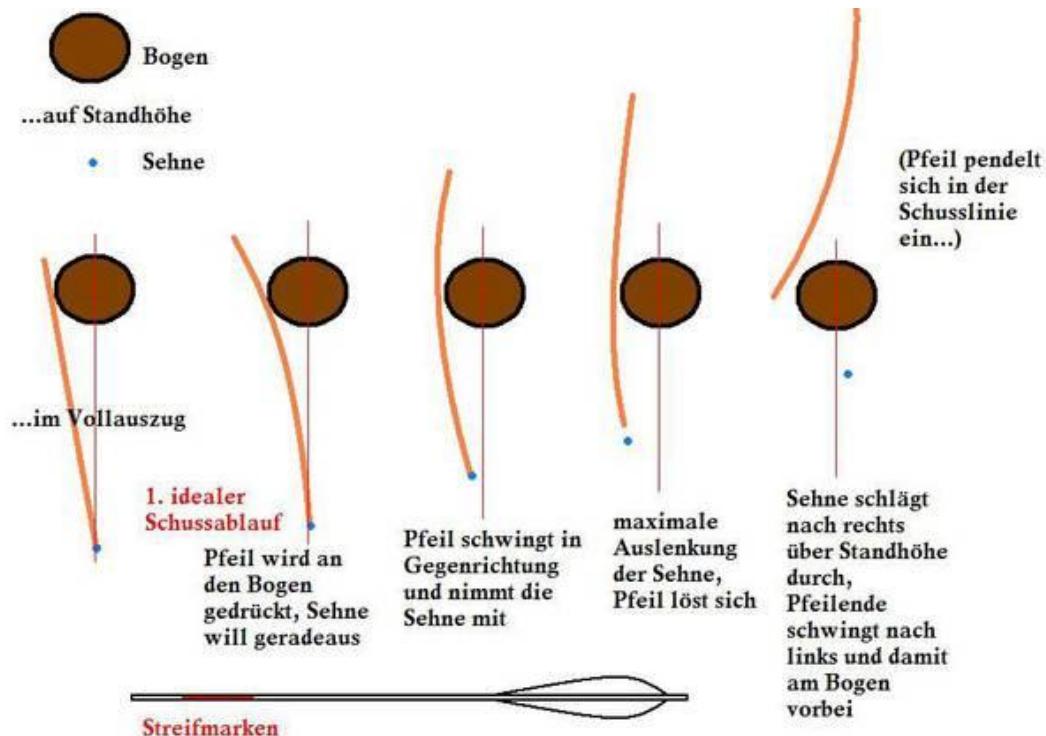
Die Befiederung dient zur Stabilisierung der Flugbahn des Pfeiles.

Es gibt viele verschiedene Pfeile, wichtig dabei ist, dass die Pfeile auf den Bogen und den Schützen abgestimmt sind.

Entscheidend dabei sind die Länge, die Steifigkeit des Pfeilschaftes (Spine) und das Gewicht.



- Holzpfeile
werden oft aus Zedernholz oder Pinienholz hergestellt, aber auch aus anderen Hölzern.
- Aluminiumpfeile
bestehen aus einem Aluminiumschaft mit verschiedenen Legierungen, es gibt eine Vielzahl von Durchmessern und Wandstärken.
- Carbonpfeile
hier werden kleinste Carbonfasern miteinander verklebt und bilden so einen sehr stabilen, leichten und schnellen Pfeil.
- Alu-Carbon Pfeile (ACC, ACE)
Hier wird ein Aluminiumkern von Carbonfasern umhüllt, der Pfeil ist sehr leicht, ist aber anfällig und sehr teuer.





Sicherheitsregeln

!!!!!! Keine Trockenschüsse!!!!!!

Jeder Teilnehmer haftet für Schäden selber.

- 1. Jeder Bogenschütze muss sich vor dem Schuss von einem sicheren Schussfeld überzeugen.**
- 2. Bei jedem Ausziehen des Bogens darf dieser nur so hoch gehalten werden, dass auch ein unbeabsichtigt lösender Pfeil nicht über den Gefahrenbereich hinaus fliegen kann.**
- 3. Wenn sich Personen oder Tiere im Gefahrenbereich aufhalten, muss SOFORT das Bogenschießen eingestellt und andere Bogenschützen gewarnt werden.**
- 4. Beim Auszug des Bogens im Spann- und Zielvorgang muss der Pfeil immer in Richtung der Scheibe bzw. Auflage zeigen.**
- 5. Grundsätzlich muss der Bogen immer so ausgerichtet sein, dass niemand durch einen sich unbeabsichtigt lösenden Pfeil gefährdet bzw. verletzt werden kann. Es darf nur geschossen werden, wenn sich deutlich erkennbar in Schussrichtung keine Personen im Gefahrenbereich vor oder hinter der Scheibe.**
- 6. Nie einen Pfeil zum Himmel schiessen.**

- Bewegen mit dem Bogen

In einem betriebsbereiten Bogen ist bereits Energie gespeichert. Reißt die Sehne aus irgendeinem Grund, dann schlagen die Wurfarmenden in die Ruhestellung zurück. Dies kann auch passieren, wenn die Sehnenaugen nicht richtig eingehängt sind. Abgesehen davon kann man auch mit den Wurfarmenden oder den Stabilisatoren andere verletzen. Also Vorsicht!

- Kein Trockenschuss

Ein Bogen gibt umso mehr Energie an den Pfeil ab, je stärker seine Zugkraft ist. Bei einem Schuss ohne Pfeil reflektiert die gesamte Energie in die Struktur des Bogens zurück. Insbesondere beim Compound-Bogen sind hier unmittelbare Zerstörungen möglich: Herausfliegen des Peep-Sights, Aushängen des Kabelgleiters, Zerbrechen der Rollen oder der Wurfarme, Reißen von Kabel oder Sehne, etc. Ordentlich konstruierte Recurvebögen halten sicher etliche Trockenschüsse aus, aber irgendwann summieren sich Mikroschäden zum großen Crash.

- Abstellen des Bogens

Ein Bogen soll nicht nur funktionieren, er soll auch hübsch aussehen. Kerben und Kratzer machen sich nicht gut, sie können aber auch zur funktionalen Schwächung führen. Hartes Aufsetzen eines Recurvebogens mit den Enden auf den Bogen kann zum Absplittern der Endenverstärkungen oder sogar zum Abbrechen des Tip führen. Sand und Schmutz in den Rollen eines Compound bewirkt



verstärkten Abrieb von Sehne und Kabeln. Das Abstellen sollte auch unter dem Aspekt erfolgen, das der Bogen nicht umfallen kann. In vielen Fällen wird ein geeigneter Bogenständer die beste Lösung sein. Hält man den Bogen in der Hand und möchte sich entlasten, dann sollte man den Bogen auf dem Stabilisator aufstützen (sofern vorhanden) oder das Tip auf der Schuhspitze abstellen. Für Compoundbögen gibt es auch eigene Gürtelschlaufen, in die man den Bogen hängen kann.

- Aufziehen des Bogens

Zum Aufwärmen oder Testen des Bogens ist es durchaus sinnvoll den Bogen auch ohne Pfeil zu spannen. Da von einem Bogen, wenn er bricht oder trocken geschossen wird, Splitter und Trümmer zumeist in Pfeilschussrichtung wegfliegen können, bzw. nahestehende Personen von den Wurfarmenden getroffen werden könnten, muss das Aufziehen immer so erfolgen, dass der Bereich vor dem Schützen frei ist. Ein sicherer Platz ist das Aufziehen auf der Schusslinie, sobald sich niemand mehr davor befindet.

- Checken des Setups

Materialzustand: Mittelstück und Wurfarme auf Sprünge, aber auch Verdrehung überprüfen. Sehne und Kabel: Sind alle Stränge in Ordnung und alle Schutz-Wicklungen intakt? Schrauben: Kontrolle ob alle Schrauben fest bzw. sich in der Originalstellung befinden. Maße: Tiller, Aufspannhöhe, Nockpunktposition und bei Compoundbögen das Peep-Sight Pfeilauflage: Buttonbeweglichkeit, Buttondruck, horizontale und vertikale Pfeilausrichtung. Visier: Einstellung für den ersten Schuss kontrollieren. Sitz der Feststellschrauben überprüfen.

- Checken der Pfeile

Beschädigte Nocken oder Dellen und Risse im Pfeil können zur Beschädigung des Bogens, aber auch zu bösen Eigenverletzungen führen. Eine im Abschuss zerplatzende Nocke kann einen Trockenschuss provozieren, die Sehne kann gegen den Unterarm geschlagen werden, der Nockkegel des Pfeils kann die Sehne durchtrennen. Ein im Abschuss splitternder Pfeil kann sich in die Bogenhand bohren. Tiefe Wunden entstehen! Dies gilt insbesondere bei Karbonpfeilen, deren Fasern sehr schwer wieder entfernt werden können.

Verhalten am Schießplatz und Bogensportanlagen Pfeileinlegen

- Als erste Grundregel muss jeder lernen, dass der Pfeil nur an der Schusslinie eingelegt wird, sobald sich niemand mehr davor befindet. Will man diese Linie vor dem Abschuss verlassen, dann muss der Pfeil wieder vom Bogen genommen werden und ist am sichersten im Köcher zu platzieren. Trägt man einen Pfeil in der Hand, dann sollte der Daumen auf der Pfeilspitze liegen. Sind die Pfeile im Seiten-Köcher umfasst man die Nocken mit der Hand.

Vermeiden grober Fehlschüsse

Es gibt kaum einen Schießplatz, der so groß ist, dass man nicht auch mit einem Anfängerbogen in die eine oder andere Richtung in fremdes, oft bewohntes, oder von Menschen besuchtes Gebiet schießen kann.

- Die zweite Grundregel lautet daher: Schießen nur von der Schusslinie, Ausziehen des Bogens nur aus dem Ziel heraus.



Schießexperimente wie Weit- oder Hochschießen müssen gut überlegt werden und sind auf vielen Plätzen generell zu gefährlich und daher untersagt.

Leute mit starken Bögen haben hier eine besonders große Verantwortung. Abgesehen von der Verletzungsgefahr können Schüsse in fremde Gebiete auch dazu führen, dass ein Verein seinen Platz verliert.

- Freie Schussbahn

In seltenen Fällen treten Materialdefekte auf, die den Pfeil seitlich wegfliegen lassen (meist zur offenen Seite des Bogenfensters). Gelegentlich prallen Pfeile vom Rand der Zielscheibe oder im Gelände, von im Schussfeld stehenden Bäumen in einem Winkel von bis zu über 90° nach oben oder zur Seite ab. Vom Boden abfedernde Pfeile fliegen und rutschen womöglich bis zu 100m weiter! Bei schwachen Bögen in Verbindung mit einem Schießpolster oder einer stark zerschossenen Zielscheibe kann es auch vorkommen, dass Pfeile bis zu ca. 20m zurückprallen können. Daher die dritte Grundregel: Das Schussfeld muss frei sein! Sicher ist man dann, wenn alle Schützen gleichzeitig ihre Pfeile holen.

- Bogenhandhabung

Der Bogen hat zwei bis drei Enden (Stabilisatoren!), mit denen man andere stören oder sogar verletzen kann. Der Bogen ist aber auch ein Sportgerät, über das man stolpern oder in das man fallen kann. Beim Wegstellen muss man daher auch darauf achten, ob man nicht eine Falle aufgebaut hat.

Für uns ist der Bogen ein Sportgerät, tatsächlich ist er aber auch eine Waffe. Man muss daher auch seine Gedanken dahin verwenden, ob nicht Unbefugte damit Schaden stiften können.

- Pfeile holen

Zuerst versichert man sich, dass auch die anderen Schützen das Schiessen eingestellt haben. Auf dem Weg zur Scheibe können Pfeile im Boden stecken. Mit bloßen Füßen oder in Sandalen läuft man ein größeres Risiko, sich an einem Nock zu verletzen. Aus Unachtsamkeit auf einen Pfeil getreten, kann schnell teuer werden.

Kinder neigen anfangs dazu, Richtung Scheibe zu laufen. Die Gefahr, dass sie stolpern oder gestoßen werden und dann in die Pfeile auf der Scheibe fallen, ist durchaus real. Daher nicht direkt auf die Scheibe zugehen, sondern daneben hintreten.

Speziell beim Aufheben von Scoretafeln oder Pfeilen im Bereich der Scheibe können Kopf- oder Augenverletzungen entstehen.

- Bewegungen mit Pfeilen im Köcher

Wenn man sich unbedarf oder reflexartig bückt um etwas (oft ein zu Boden gefallenes Ausrüstungsteil) aufzuheben, während man in der Nähe anderer steht, kann dazu führen, dass man sich selbst an den Nocken der im Seitenköcher befindlichen Pfeile der anderen, Kopf- oder Augenverletzungen zuzieht. Auch Pfeile im eigenen Rückenköcher sind dabei für andere eine ähnliche Gefahr.

- Pfeile ziehen

Eine Hand sollte stets den Dämpfer abstützen. Vorteile: Das Papier hält länger und die Zielscheibe kann nicht nach vorne stürzen. Von Zeit zu Zeit ist zu kontrollieren, ob sich die Scheibe durch das



ständige ziehen nicht zu steil aufgerichtet hat und vorne über zu kippen droht. Eine starre Verbindung der vorderen mit den hinteren Beinen des Scheibenständers bannt diese Gefahr. Insbesondere bei Karbonpfeilen empfiehlt sich die Verwendung eines Pfeilziehers aus Gummi. Ist ein Karbonpfeil beim Aufschlagen oder durch einen anderen Pfeil beschädigt worden, kann man sich ansonsten Karbonfasern in die Hand einziehen, die oft nur sehr schwer oder kaum wieder zu entfernen sind.

Beim Ziehen der Pfeile muss man aber auch kontrollieren, wo die anderen Teilnehmenden sind, damit man beim ruckartigen Freikommen des Pfeils niemanden mit der Nocke verletzt. Steckende Pfeile befinden sich oft in Augenhöhe und daher haben wartende einen Sicherheitsabstand zu den Pfeilen ziehenden von mindestens 1 1/2 Metern einzuhalten. Strikt ist darauf zu achten, dass sich zumindest in der Zughand keine weiteren Pfeile befinden, d.h. niemals Pfeile in einer Hand sammeln. Jeder gezogene Pfeil gehört daher sofort in den Köcher gesteckt.

- Pfeile aus dem Holz ziehen

Pfeile können, wenn sie nicht zu tief stecken, unter Zug mit trichterförmigen Kreisen des Schaftes aus dem Holz befreit werden, die Nocke beschreibt dabei eine Kreisbahn. Bei allen tief steckenden Pfeilen muss man um die Pfeilspitze herum das Holz mit Messern, Schraubendrehern oder Keilen lockern bzw. entfernen.

Hält man einen zweiten Pfeil an den Gefangen, dann kann man abschätzen, wie tief das Geschoß sitzt. Hat man nur ein Messer zur Verfügung, muss man wohl um den Pfeil eine kegelförmige Vertiefung herausschnitzen. Man sollte sich dabei Zeit nehmen, weil schon viele Schützen ihren völlig unbeschädigten Pfeil bei der Operation „Free Your Arrow“ gekillt haben.

- Lärm

Viele Schützen lieben den Sport, weil er keinen Lärm macht. Krach gehört nicht zu unserem Sport, und er stört auch die Konzentration. Je besser der Schütze umso ruhiger mag er es meistens. Auch ein Gespräch nahe der Schusslinie kann da schon störend sein!



Was ist instinktives Bogenschiessen

Instinktives Bogenschiessen hat eine lange Geschichte, die fast so alt ist, wie die Menschheit selbst. Heutzutage entdecken immer mehr Bogenschützen den Spass an dieser traditionellen Form des Schiessens mit Pfeil und Bogen, bei der Körper und Geist zu einer Einheit werden.

Instinktives Bogenschiessen ist die älteste Form des Bogenschiessens. Seit zehntausenden Jahren benutzen Menschen erfolgreich diese Schuss-Art, um mit Pfeil und Bogen ein Ziel zu treffen. Beim instinktiven Bogenschiessen wird nicht bewusst gezielt, da dies mit einem traditionellen Bogen, aus mehreren technischen Gründen, nicht möglich ist. Trotzdem lässt sich beim instinktiven Bogenschiessen durch Übung eine erstaunliche Präzision erreichen.

Instinktives Bogenschiessen

Harmonie von Körper und Geist

Das instinktive Bogenschiessen beinhaltet das Zusammenspiel der Augen, der Körperkoordination und des instinktiven Erinnerungsvermögens. Sind die grundlegenden Techniken erst einmal internalisiert, können die kleinsten Ziele getroffen werden. Das Bogenschiessen kann dir ermöglichen, mit dir in einen achtsamen Umgang zu kommen, den du in dein Leben übertragen kannst. Ziele fokussieren, in die Ruhe kommen, den Weg sehen, dich geerdet fühlen, Hindernisse erkennen und annehmen können, loslassen. Die Freude und das lustvolle Schiessen draussen in der Natur können ein guter Ausgleich zum Lebensalltag sein.

- Wer mit der Pfeilspitze oder mit einem bestimmten Punkt am Bogenfenster auf einen vorher festgelegten Punkt zielt, ist Systemschütze.
- Wer nur den Punkt, den er treffen möchte, betrachtet und den Winkel des Bogenarms unbewusst/unterbewusst in die richtige Position bringt, schießt instinktiv.
- Wer seinen Bogenarm bewusst – wenn auch gefühlsmäßig – nach oben oder nach unten bewegt, um die Flugbahn bzw. den Abschusswinkel zu korrigieren, ist Gap Shooter.
- Wer mit einem Seitenblick auf den Pfeil die Richtung korrigiert, verwendet die Schusstechnik (oder Hilfstechnik) Split Vision.



Wie Ziele/Fokussiere ich

Beim instinktiven Bogenschiessen wird nicht über den Pfeil gezielt. Es wird auch nicht mit Zielhilfen (z.B. wie beim Compound Bogen) gearbeitet.

Auch werden keine Ziel-Methoden benutzt, bei denen der Abstand zum Ziel bekannt sein muss (z.B. Gap-Shooting).

Beim instinktiven Bogenschiessen wird im Prinzip „nur“ ein Punkt auf dem Ziel, (z.B. die Herz oder Lungen-Gegend des Tieres bei der Jagd) optisch und mental fokussiert. Der Schuss erfolgt quasi automatisch. Das ist die kurze Erklärung.

Mit dem instinktiven Bogenschiessen kann man leicht zu Hause im Garten, ja sogar drinnen beginnen. Du beginnst mit einer geringen Entfernung zum Ziel. Drei, vier Meter sind genug. Auf dem Ziel markierst du dir einen kleinen, auffälligen Punkt, ca. 5 Zentimeter im Durchmesser, mit Farbe, einem Stück Papier oder ähnlichem.

Nun schießt du Pfeil nach Pfeil auf diesen Zielpunkt. Nach einer Weile wirst du merken, dass du immer öfter den Punkt triffst. Der Bewegungsablauf beim Schuss, den du brauchst um das Ziel in dieser Entfernung zu treffen, brennt sich neuronal ein.

Trifft du den Punkt so gut wie immer, vergrößerst du den Abstand um ein oder zwei Meter und tust genau das gleiche. Du versuchst den Punkt aus der neuen Distanz zu treffen. Klappt das bei den meisten Schüssen gehst du wieder ein Stück zurück. Dann gehst du wieder näher ans Ziel oder wechselst die Distanzen frei. Nach und nach bekommst du ein Gefühl für Distanz und Schuss. Du schießt und trifft instinktiv.

Die ersten Erfolge stellen sich sehr schnell ein – deshalb macht instinktives Bogenschiessen auch soviel Spass. Um auf alle Distanzen sicher zu werden und auch Hoch und Tiefschüsse richtig auszuführen, braucht es natürlich Zeit und regelmäßige Übung.



Angebot und Preise

- **Bogenevent 120min./150.00Fr.** inkl. Bogenmaterial, Einführung, Betreuung, Wettkampf und Benutzung der Feuerstelle für 6 Personen, jede weitere Person 10.00Fr.
- **Anfängerkurse 10 Lektionen a 90min./170.00Fr.**
- **Schnupperkurse 60min. /20.00Fr.**
- **Selbstständiges benutzen der Anlage mit eigenem Material 90min./10.00Fr.**
- **Materialmiete 15.00Fr. Bogen mit 6 Pfeilen**
- **Jahresbeitrag für selbständige Benutzung gegen Voranmeldung 150.00Fr.**

Jeder haftet für Schäden selbst, Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Für Defekte und verlorene Pfeile werden 8.00Fr. verrechnet.

**Trainingszeiten können telefonisch, per WhatsApp oder Mail vereinbart werden.
Offizielle Zeiten sind jeweils Dienstag und Freitag von 17.00Uhr – 21.15Uhr und Samstag von 18.30 – 21.00Uhr**

Anfängerkurs beinhaltet:

- **Bogenmaterial**
- **Einführung**
- **Sicherheitsregeln**
- **Instinktives Schiessen (Praxis) 3m – 18m**
- **Körperhaltung** (Wenn von Anfang an eine gesunde, kraftsparende, einfache und leicht zu wiederholende Schusstechnik erlernt wird, hat man viel mehr Spaß und von vorne herein ein dichteres Trefferbild.)
- **Ankerpunkt**
- **Fokussierung** (Wer nur den Punkt, den er treffen möchte, betrachtet und den Winkel des Bogenarms unbewusst/unterbewusst in die richtige Position bringt, schießt instinktiv.)
- **Lösen** (Beim Abschuss muss die Bogenhand und damit der Pfeil im richtigen Abschusswinkel stehen. Tut er das, trifft der Pfeil in der richtigen Höhe.)
- **Treffer Analyse**

