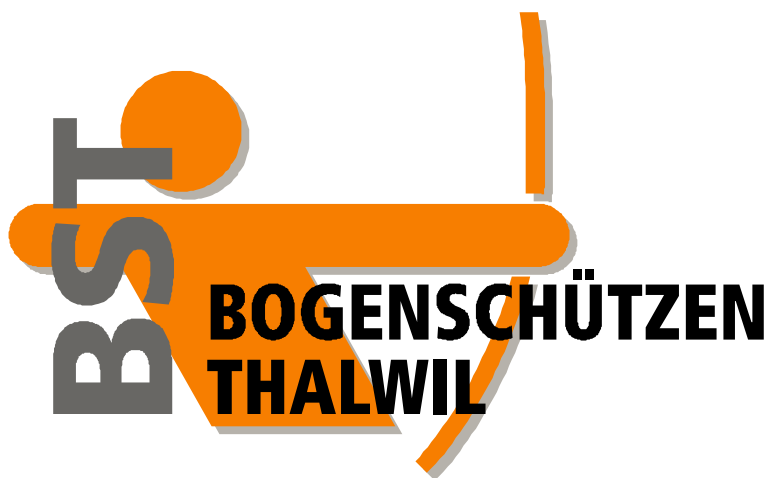


Kurzanleitung Bogenschiessen



1 Index

1	INDEX.....	2
2	EINFÜHRUNG	3
3	DIE GESCHICHTE DES BST	4
4	DIE BOGENARTEN	5
4.1	LANGBOGEN	5
4.2	RECURVE	5
4.3	COMPOUND.....	6
4.4	BOWHUNTER.....	6
4.5	WEITERE BOGENARTEN	7
4.6	WELCHER BOGEN PASST ZU MIR?	7
5	DIE 7 SCHRITTE ZUM BOGENSCHIESSEN.....	8
5.1	STAND, STELLUNG, HALTUNG.....	9
5.2	BOGENHAND, BOGENARM UND SCHULTER	10
5.3	ZUGHAND UND ZUGARM.....	11
5.4	KONZENTRATION UND ATMUNG	12
5.5	VERANKERUNG	13
5.6	VISIEREN / LÖSEN	14
5.7	SCHUSS - ANALYSE.....	15
5.8	SCHIESS-ABLAUF.....	15
6	TUNING.....	16
6.1	BOGEN	16
6.2	PFEIL.....	18
6.2.1	<i>Identisch.....</i>	<i>18</i>
6.2.2	<i>Pfeillänge.....</i>	<i>18</i>
6.2.3	<i>Spine.....</i>	<i>19</i>
6.2.4	<i>Befiederung, Spitzen, Nocken</i>	<i>19</i>
6.3	SCHÜTZEN.....	19
7	VERBÄNDE	20
7.1	FAAS - FIELD ARCHERY ASSOCIATION SWITZERLAND.....	20
7.2	SBV - SCHWEIZERISCHER BOGENSCHÜTZEN VERBAND	20
8	TURNIERE	21
8.1	FAAS	21
8.2	FITA.....	21
8.3	"FREIE" TURNIERE.....	22

2 Einführung

Dieses Büchlein dient als kurze Einführung in den Bogensport.
Es wurde von den Bogenschützen Thalwil zusammengestellt.

Mit der vorliegenden Anleitung möchten wir allen AnfängernInnen und InteressentInnen unseres schönen Sportes eine solide Basis zum Bogenschiessen mit auf den Weg geben. Gleichzeitig wollen wir Trainer des SBV's versuchen, alle BogenschützInnen in der Schweiz mit der gleichen, bewährten Methode auszubilden.

Wir empfehlen allen Interessenten sich im Anfängerstadium keine Ausrüstung zu kaufen, sondern diese zu mieten - denn: die Stärke des Bogens sollte am Anfang halbjährlich den Trainingsfortschritten angepasst werden können. Bei einer eigenen Ausrüstung besteht die Gefahr, einen zu starken Bogen zu kaufen, um ihn möglichst lange benutzen zu können; entsprechend rasch stellen sich dann körperliche Schäden oder Frustration ein! Das ist durch eine Grundausbildung und kompetente Beratung vermeidbar.

Viele Klubs, auch die Bogenschützen Thalwil, stellen Anfängerbögen zur Verfügung.

Alles ins Gold

Eveline Aufiero

Bogenschützen Thalwil



Eveline Aufiero
Version 1.0
September 2003

3 Die Geschichte des BST

Der Klub der Bogenschützen Thalwil wurde im Dezember 1997 gegründet mit damals 7 Mitgliedern.

Ziel des Klubs ist es, den Mitgliedern ein Bogenschiestraining zu ermöglichen. Ausserdem werden von den einzelnen Mitgliedern regelmässig Turniere besucht. Weiteres wichtiges Ziel ist es Spass an dieser Sportart zu haben und diese in der Region etwas bekannter zu machen. Zu diesem Zweck führt der Klub Anlässe durch, wie z.B. Schnupperschiessen für Firmen oder Schulen.

Seit dem Bau der Sportanlage Brand hat der BST eine eigene Aussenanlage zum Trainieren.

Im Winter wird in der Turnhalle des Schulhauses Ludretikon trainiert

Der Klub hat heute (2003) über 50 Mitglieder.

Bogenschützen Thalwil
Postfach 1663
8801 Thalwil

www.bs-th.ch

4 Die Bogenarten

4.1 Langbogen



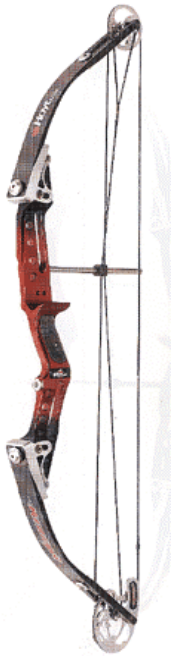
Der Langbogen ist der traditionellste Bogen. Er besteht aus Holz und zum Teil aus Glasfaser. Traditionell werden Holzpfeile, oft mit echten Federn geschossen. Es wird "instinktiv" geschossen, d.h. ohne Visier oder andere Hilfsmittel.

4.2 Recurve



Der Recurve Bogen gilt als der ästhetischste Bogen. Sein Name "Recurve" kommt vom Englischen "zurückgebogen" und bezieht sich auf die gebogenen Enden der Wurfarme. Diese ermöglichen eine höhere Energieabgabe beim Schuss im Vergleich zum Langbogen. Der Recurve Bogen ist der einzige Bogen, der an den olympischen Spielen zugelassen ist.

4.3 Compound



Der Compound Bogen gilt als der "high Tech" Bogen. Durch Rollen und eine Übersetzung mit Kabeln erlaubt er eine noch grössere Energieausbeute als der Recurve Bogen.

An diesem Bogen sind nicht nur Visier und Stabilisatoren erlaubt, sondern auch weiteres Zubehör, wie eine Lupe zum Vergrössern des Zieles oder eine Wasserwaage, die sicherstellt, dass der Bogen ganz gerade gehalten wird.

Ausgelöst wird nicht mit der Hand, sondern mit einem sogenannten "Release".

Diese Hilfsmittel erlauben dem erfahrenen Schützen eine sehr grosse Genauigkeit.

4.4 Bowhunter



Der Bowhunter ist ein kurzer Recurve Bogen, der jedoch wie der Langbogen blank, das heisst ohne Visier oder weiteres Zubehör geschossen wird.

4.5 Weitere Bogenarten

Es gibt noch weitere, spezielle Bogenarten, auf die hier jedoch nicht genauer eingegangen wird. Z. B. der Mongolische oder Ungarische Bogen oder der Asiatische Bogen, mit dem im meditativen Kyudo Stil geschossen wird.



4.6 Welcher Bogen passt zu mir?

Die Wahl der Bogenart ist eine sehr persönliche Entscheidung. Manche wissen sofort, welcher Bogen zu Ihnen passt, andere müssen erst jede Art ausprobieren.

Wichtig ist, dass man nichts überstürzt.

Es gibt keine "bessere" oder "schlechtere" Art des Bogenschiessens. Sie sind nur "anders".

5 Die 7 Schritte zum Bogenschiessen

1. Stand	Fussstellung Beine Hüfte Oberkörper Kopf
2. Bogenarm	Bogenhand Druckpunkt Ellbogen Arm Schulter
3. Zugarm	Fassen Fingerposition Vorspannen
4. Konzentration	Alles OK Ziel Vorvisieren Atmung Aktionsphase
5. Verankerung	Position am Kinn Mund Sehnenkontakt Ellbogen Zug in den Rücken
6. Visieren	Beginn Sehnenschatten Ins Ziel halten Lösen Nachvisieren
7. Schuss - Analyse	OK gut: wiederholen Schlecht: vergessen Sich entspannen

5.1 Stand, Stellung, Haltung

Der Fussabstand ist etwa 30 - 40 cm (oder ca. Schulterbreite).

Die Füße sind parallel zueinander oder in einem leichten Winkel.

Der Stand ist in einem 90 Grad Winkel zur Scheibe.

Eine offene Stellung (30 - 40 Grad) empfiehlt sich, wenn beim Lösen die Sehne am Vorderarm anschlägt

Die Schiesslinie muss zwischen den Füßen liegen.

Der Körper beschreibt eine T-Stellung.

Das Gewicht ist gleichmässig auf beide Füße verteilt.

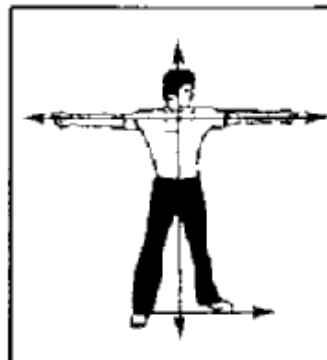
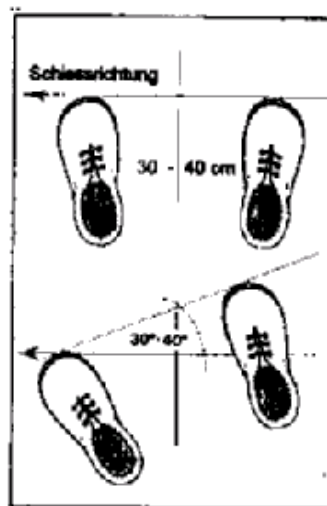
Die Gewichtsverteilung erfolgt auf Fussballer und Ferse.

Die Beine sind gesteckt und locker.

Die Hüfte ist gerade, senkrecht, ohne eine Durchbiegung zur oder von der Scheibe weg.

Der Oberkörper ist aufrecht.

Kopf ist aufrecht und unbeweglich mit Blick zur Scheibe (stolz).



5.2 *Bogenhand, Bogenarm und Schulter*

Die Bogenhand ist in einer Y-Stellung.

In dieser Stellung legt man die Hand in das Griffstück.

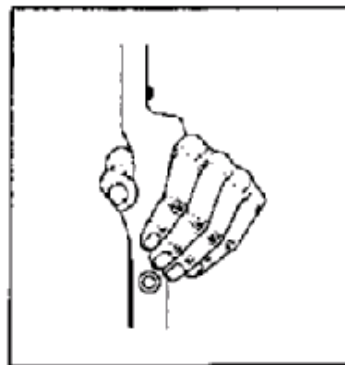
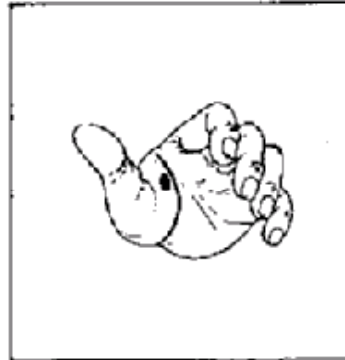
Der Druckpunkt liegt auf der Daumenbasis, zwischen dem Daumen und dem Zeigfinger.

Die Finger sind locker und entspannt.

Der Ellbogen wird ausgedreht.

Der Arm ist fast gestreckt und locker.

Die Schulter bewusst tief halten.



5.3 Zughand und Zugarm

Die Sehne mit drei Fingern so fassen, dass die Sehne im vordersten Gelenk der Finger liegt.

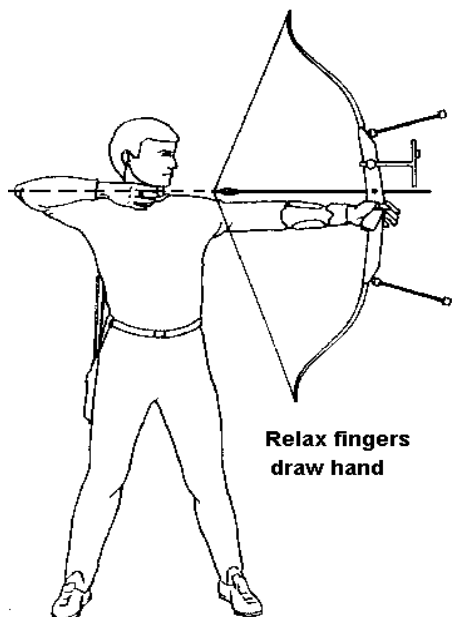
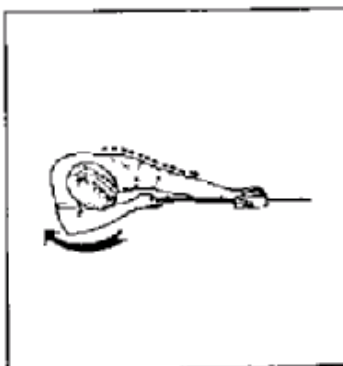
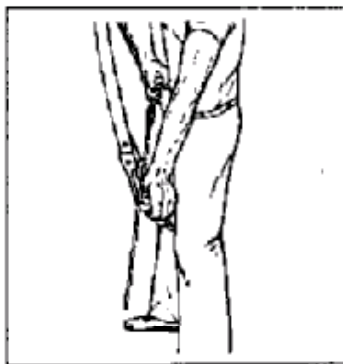
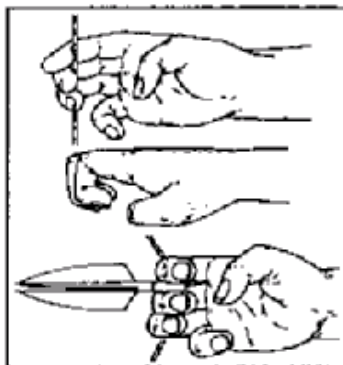
Mit allen drei Fingern möglichst "gleichmässig" ziehen.

(Zugkraft auf Mittelfinger ist ca. 60-70%, auf Zeige- und Ringfinger ca. 15 - 20 %).

Der Pfeil darf beim Fassen nicht eingeklemmt werden. (Bei vollem Auszug werden die Finger durch den entstehenden Winkel automatisch noch stärker gegen die Nocke gedrückt.)

Mit einem leichten Zug den Bogen vorspannen.

Die Zughand ist gestreckt und liegt in einer Linie zum Unterarm (nicht abknicken).



5.4 Konzentration und Atmung

Die Konzentration ist voll auf den kommenden Schuss ausgerichtet.

Alles OK, alle Positionen und Gefühle stimmen.

Sich das Ziel, eine 10 schießen zu wollen, bewusst sein / machen.

Vorvisieren.

Tief einatmen.

Aktionsphase beginnt.

Ziehen in einer kontinuierlichen Bewegung bis zum Kinn.

Beim Ziehen leicht ausatmen.

Verankern und dann den Atem anhalten.



5.5 Verankerung

Zughand unter Kinn positionieren.

Guter Kontakt am Kinn und Hals.

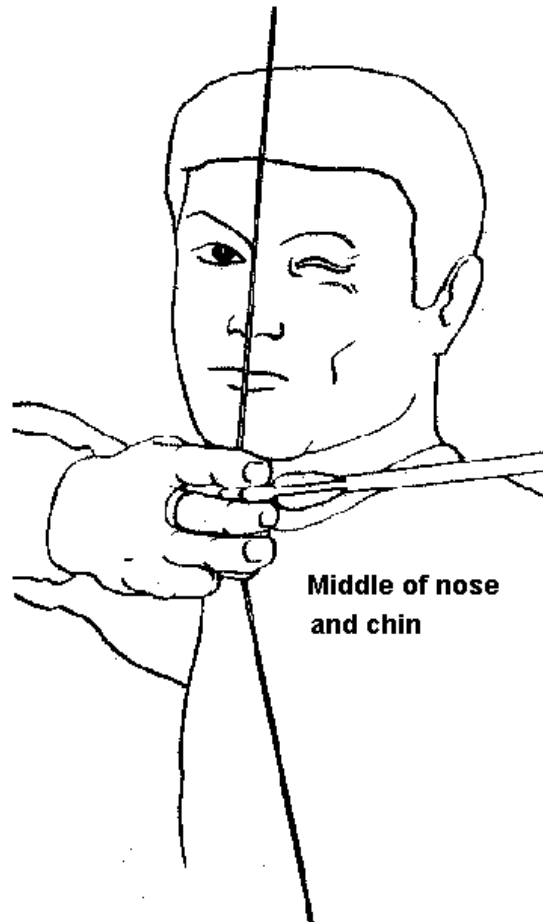
Die Sehne wird Mitte Kinn oder leicht seitlich angelegt.

Bei langem Auszug oder bei einem kurzen Vorderarm empfiehlt es sich den Sehnenanker seitlich anzulegen.

Der Zugarm bildet eine Linie mit dem Pfeil.

Zug in den Rücken verstärken, dabei die Schulterblätter zusammendrücken, der Ellbogen geht nach hinten.

Die Spannung ständig erhöhen (Nicht arretieren).



5.6 Visieren / Lösen

Beginn visieren, nachdem die Verankerung stimmt.

Sehnenschatten mit Bogenfenster in Übereinstimmung bringen.

Mit dem Visier ins Ziel fahren, dabei einen Spielraum gelb-gelb zugestehen.

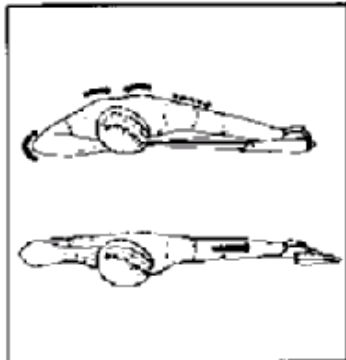
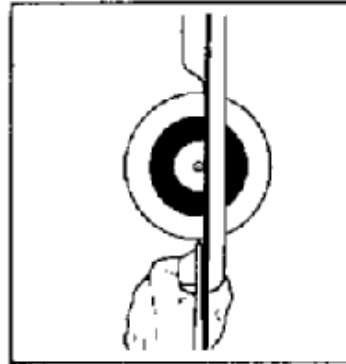
Zug in den Rücken und damit die Spannung laufend erhöhen.

Lösen sehr explosiv, dabei die Finger strecken.

Die Hand folgt dem Arm in einer geraden Bewegung nach hinten.

Nachvisieren und in der Abschuss-Stellung verharren, bis der Pfeil das Ziel erreicht hat.

Mit dem Zielauge im Visier bleiben.



5.7 Schuss - Analyse

Beim Verharren in der Abschuss-Position beobachten, welche Bewegung der Bogen macht.

Stellung der Zughand und des Zugarmes analysieren.

Ein guter Schuss wiederholen, einen schlechten Schuss vergessen.

Falls nötig korrigieren.

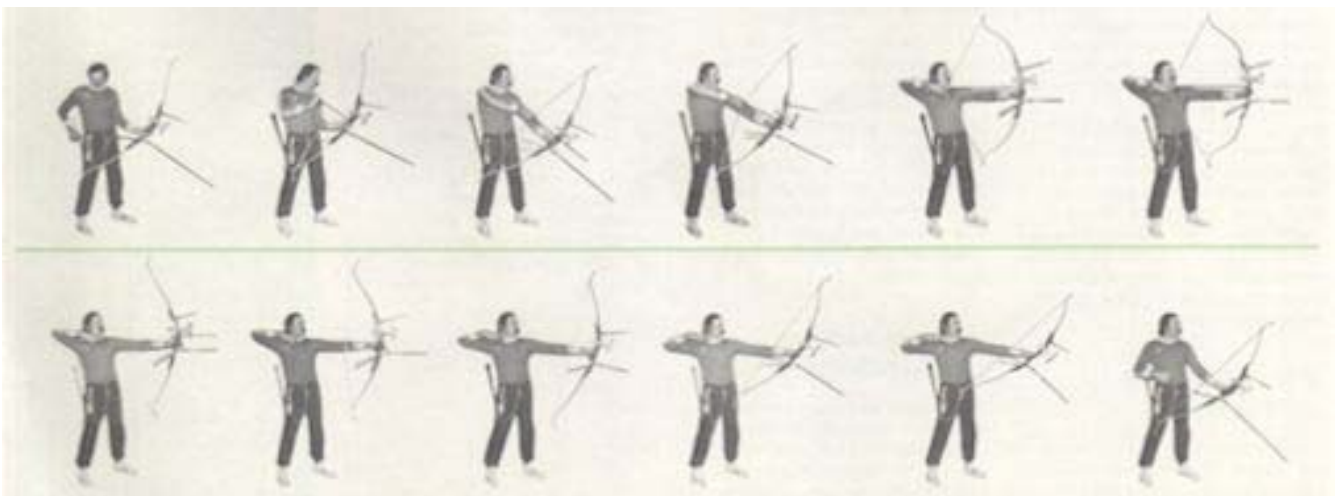
Sich entspannen.

2-3 mal tief durchatmen und sich auf den nächsten Schuss vorbereiten.

Sich beim nächsten Schuss nur auf den Bewegungsablauf konzentrieren.

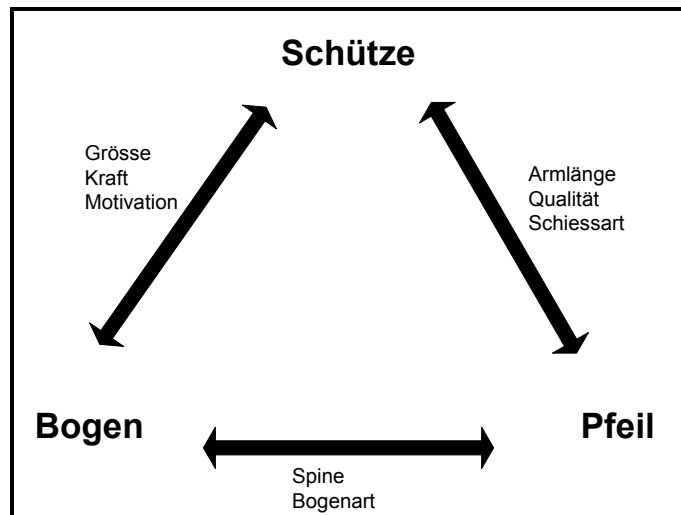


5.8 Schiess-Ablauf



6 Tuning

Erst wenn der Schütze, der Bogen und die Pfeile zueinander passen kann ein optimales Schiessresultat erreicht werden.



6.1 Bogen

Der Bogen muss zum Schützen hinsichtlich seiner Kraft und Grösse passen. Dazu spielen natürlich auch Geschmack und Qualitätsansprüche eine Rolle.

Folgende Reihenfolge ist beim Bogentuning einzuhalten:

1. Bogenstärke

Die Stärke des Bogens kann bei manchen Bögen eingestellt werden. Dieses als erstes vornehmen. Beim Compound ausserdem die Auszugslänge einstellen.

2. Tiller

Der Tiller wird unten und oben gemessen. Der obere Tiller sollte ca. 2-3 mm höher eingestellt sein als der untere.

3. Kontrolle Sehne zentriert

Die Sehne muss mittig über beide Wurfarne und die Bogenmitte laufen. Wenn dies nicht der Fall ist sind die Wurfarne entweder verdreht oder nicht richtig am Mittelstück befestigt.

4. Nockpunkt setzen

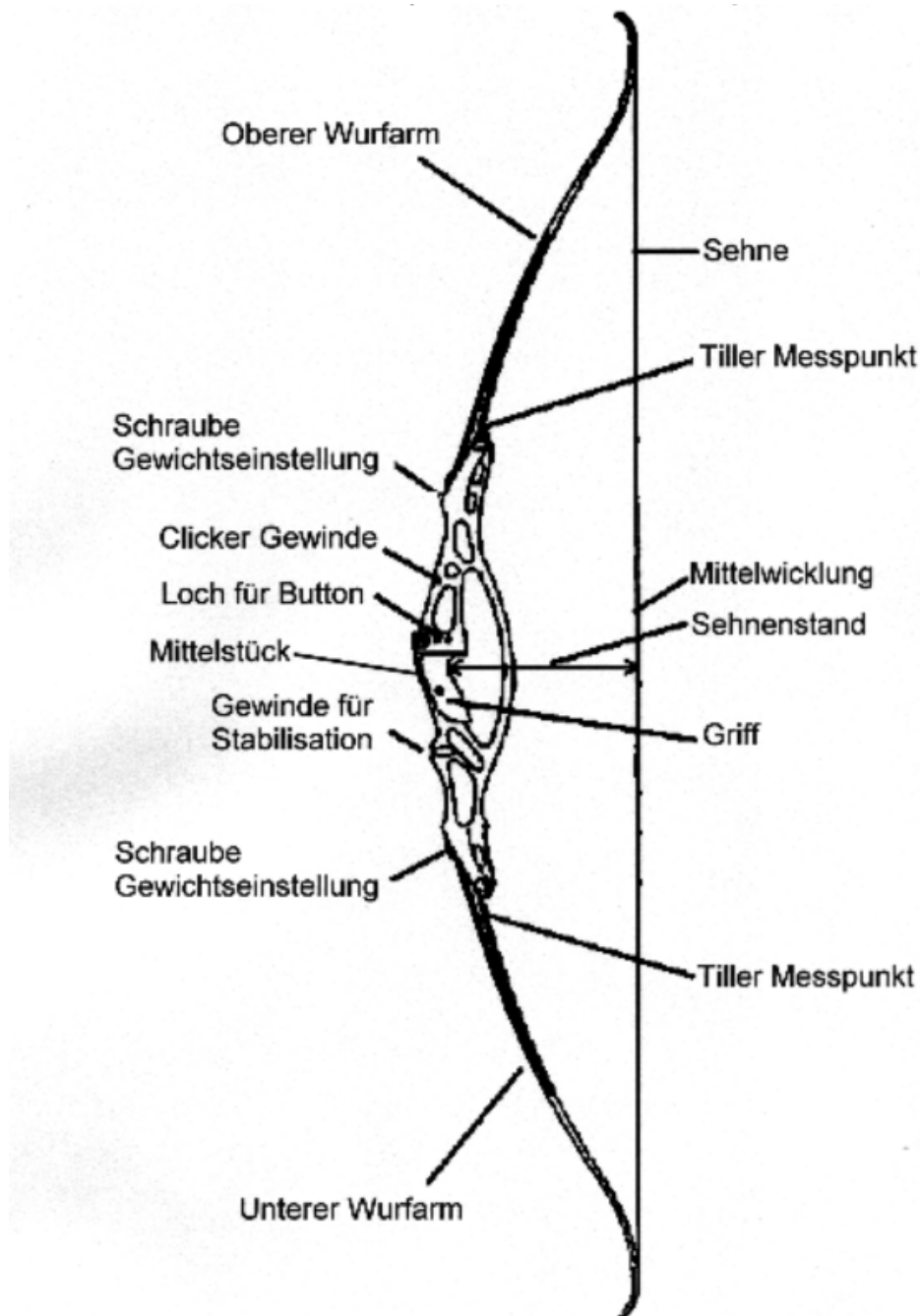
Der Nockpunkt wird leicht überhöht gesetzt. Dies kann mit einem speziellen metallenen Nockpunkt oder mit einem Schnürchen geschehen. Wichtig ist, dass sich der Nockpunkt nicht bewegt.

5. Button (nur Recurve)

Die Grundeinstellung (ca. 200 g) beim Button wird eingestellt. Beim richtigen Abstand Button zu Pfeilaufgabe sollte die Pfeilspitze etwas nach links von der Sehne zu sehen sein (Rechtshandbogen).

Danach folgt das Feintuning des Buttons mittels Rohschaft-Test und Papier-Test.

Das Tuning eines Bogens, insbesondere des Recurve Bogens ist sehr aufwändig. Details zu diesem Thema finden sich in den diversen Büchern, die speziell diesem Thema gewidmet sind.

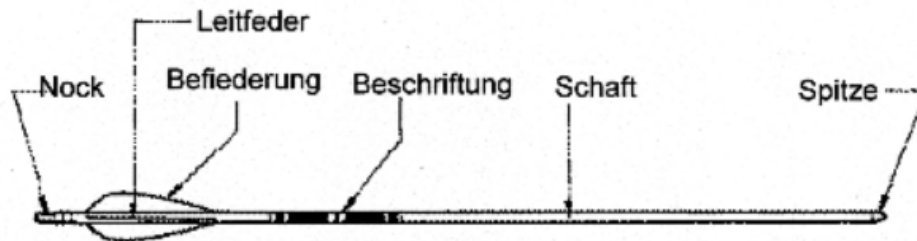


6.2 Pfeil

Ein indianisches Sprichwort sagt:

"Jeder Ast eignet sich zum Bogen, aber ein paar gute Pfeile sind viel Arbeit."

Die Zeiten, als man in den Wald ging um Pfeile herzustellen sind heute mehrheitlich vorbei. Trotzdem ist der passende Pfeil ein sehr wichtiger Bestandteil für einen guten Schuss und wird leider viel zu oft vernachlässigt.



6.2.1 Identisch

Alle Pfeile müssen gleich sein! Gleiche Länge, gleiches Material, gleiches Gewicht, gleicher Spine, gleiche Spitze, gleiche Federn und gleiche Nocken!

Um Verwechslungen auszuschliessen sehen die Pfeile Idealerweise auch farblich gleich aus!

6.2.2 Pfeillänge

Ein Pfeil sollte immer so kurz sein wie möglich, aber so lang wie nötig.

Am Anfang ist besonders wegen der Sicherheit darauf zu achten, dass der Pfeil nicht zu kurz ist. Ein zu kurzer Pfeil könnte beim Ausziehen des Schusses von der Pfeilaufgabe fallen und zu Verletzungen führen.

Ein zu langer Pfeil hat mehr Gewicht und verlangsamt den Pfeilflug. Der Pfeil hat "weniger Kraft".

Besonderes Augenmerk auf die Pfeillänge muss gerichtet werden, wenn Auszugshilfen (Klicker, Spiegel) benutzt werden.

6.2.3 Spine

Der Spine-Wert eines Pfeiles definiert die Elastizität des Pfeiles.
Diese Elastizität hat einen Einfluss auf die Flugeigenschaft des Pfeiles.
Nur ein optimaler Spine führt zu einem konstant gleichen Pfeilflug.

Um den richtigen Spine-Wert für die eigenen Pfeile zu finden braucht man die Pfeillänge (Auszugslänge + Reserve), die Bogenart und die Pfundzahl (auf dem Finger).
Grundsätzlich muss ein stärkerer Bogen mit einem härteren Pfeil geschossen werden.

Details zu Spinewerten entsprechend den verschiedenen Bogenarten findet man in Spine-Tabellen in Pfeilkatalogen.

6.2.4 Befiederung, Spitzen, Nocken

Die Befiederung, Spitzen und Nocken müssen in Grösse und Gewicht zum Pfeilschaft passen. Die Nocken ausserdem zur Dicke der Bogensehne.
Die Flugeigenschaft des Pfeils wird durch Federn und Spitzen beeinflusst.
Die Farben der Befiederung und Nocken dienen einerseits dazu, dass man die Pfeile dem Schützen zuordnen kann, aber auch, dass man diese im Gelände einfacher findet.

6.3 Schütze

Als erstes muss der Schütze wissen, was er erreichen will.
Schiessen "so zum Plausch" macht zwar Spass, aber ohne regelmässiges Training können keine Top Resultate erwartet werden.
Entsprechend dem Ziel wird ein Trainingsplan erstellt und regelmässig überprüft.

Doch auch wer Ambitionen hat, eines darf nie vergessen werden:

Bogenschiessen soll Spass machen!

7 Verbände

7.1 FAAS - Field Archery Association Switzerland

Der FAAS ist der Schweizerische Part des internationalen IFAA Verbandes (International Field Archery Association).

Dieser Verband kennt Vereins- aber auch Einzel-Mitgliedschaften.
Beim BST erfolgen die Anmeldungen üblicherweise über den Verein.

<http://www.archery-faas.ch/>



7.2 SBV - Schweizerischer Bogenschützen Verband

Der SBV ist der Schweizerische Part des internationalen FITA Verbandes (Fédération International de Tir à l'Arc).

Dieser Weltweite Verband ist Mitglied des Olympischen Verbandes.

Dieser Verband organisiert auch Ausbildungen zum Trainer oder zum Schiedsrichter.

Um Mitglied zu werden muss der Schütze einem vom Verband anerkannten Verein angehören. Anmeldungen gehen immer über den Verein.

<http://www.asta-sbv.ch/>



8 Turniere

Die beiden Verbände, FAAS und SBV führen beide eigene Turniere durch. Nur Mitglieder der jeweiligen Verbände dürfen daran teilnehmen. Ausserdem werden noch "freie" Turniere durchgeführt, an denen alle Bogenschützen teilnehmen können.

8.1 FAAS

Turnierarten	Scheiben- auflagen	Distanzen*	Pfeile	Beschreibung
Halle	5er Spot	18 m		
Waldparcours	3 D Tiere	5 - 60 m		unbekannte Distanzen

8.2 FITA

Turnierarten	Scheiben	Distanzen*	Pfeile	Beschreibung
Federal	80 cm	50 + 30 m	72	
Fita	122 + 80 cm	90 + 70 + 50 + 30 m	144	
2x70	122 cm	70 m	72	
Indoor	3er Spot 40 cm	18 m	60	
Doppel Fita		s.o.	288	2 Mal die Fita 2 Tage
Field	Scheiben im Gelände	5 - 60 m	48 + 28 elimination	Die "Königsdisziplin" teils bekannte, teils unbekante Distanzen
Parcours	3D Tiere	5 - 60 m		unbekannte Distanzen
American Round	122 cm	50 + 50 + 40 m	90	

*Die Distanzen gelten für die Kategorie Herren. Damen und Kinder haben z.T. abweichende Distanzen.



8.3 "Freie" Turniere

Viele Klubs organisieren eigene Turniere, die sich entweder an den Regeln der offiziellen Turniere anlehnen, oder deren Regeln einfach neu erfunden werden. Dazu gehören Plauschturniere wie z.B. Schneeschuhturniere, Kinderturniere, Dartscheiben, Ballonschiessen usw.

