

# **Bogenschießen**

## **für Einsteiger**

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

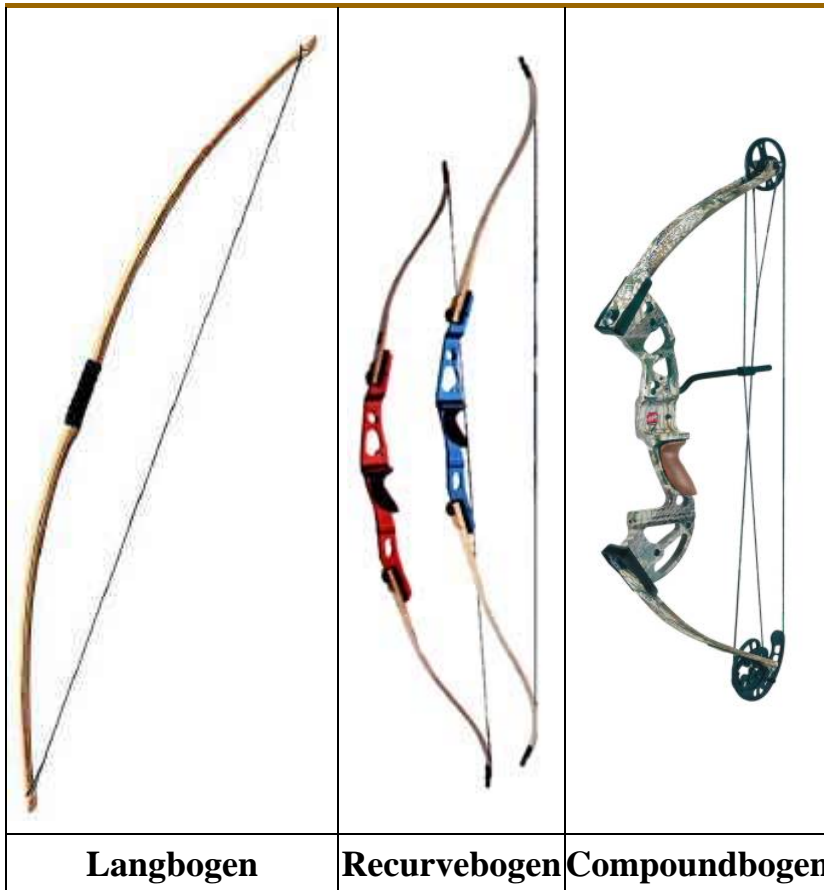
**ein kostenloser Service für alle Kunden von**

**[www.kostka-sport.de](http://www.kostka-sport.de)  
[www.armbrusttechnik.de](http://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.

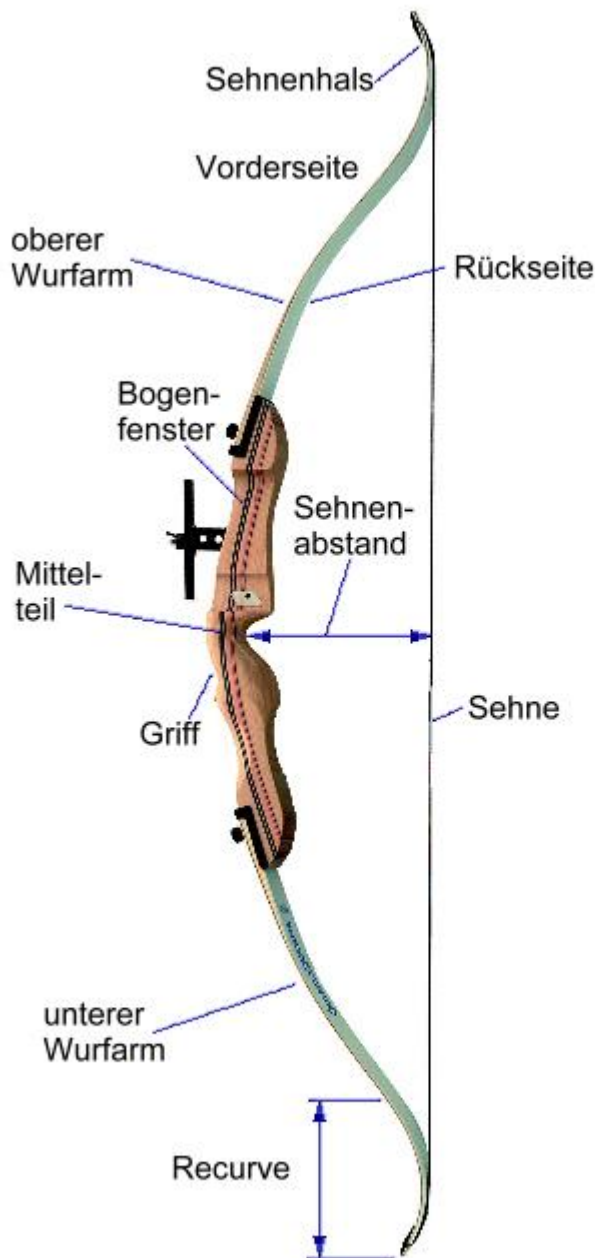
Die Folge: Der Bogen wird (in den Ländern, in denen es erlaubt ist) gerne zur Jagd genommen. Und damit man dabei nicht im Unterholz hängen bleibt, ist der Bogentyp in den meisten Fällen sehr kurz gehalten.

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 Wurfarne 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.

## Grundlegendes über Pfeil und Bogen



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:**

<b>Körpergröße:</b>	<b>Bogenlänge in Zoll (")</b>
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 3 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.

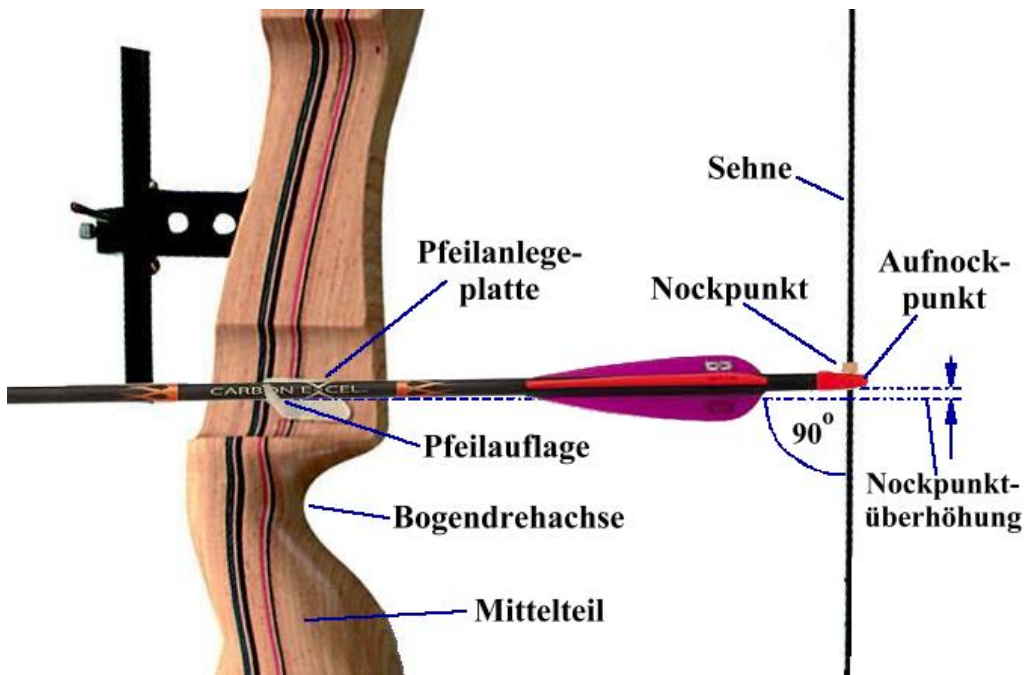
Näheres erfahren Sie direkt in dem Teil "Pfeile".

## 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 dem 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.

## **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.**

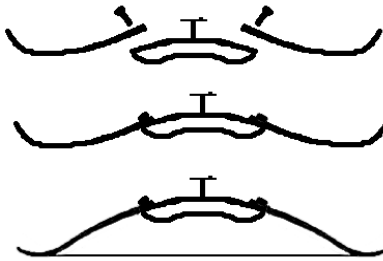
**Zum Beispiel beim Blick durch den Sucher eines Fotoapparates, oder dem Blick durch einen Türspion, oder dem Blick in ein Kaleidoskop, oder dem Blick durch ein Fernrohr, oder, oder, oder...**



## 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**

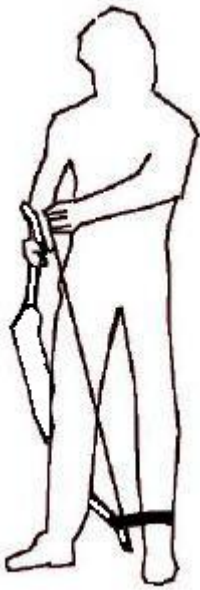
Man hat das untere Ende des Bogens vor dem Fuß, der Bogen geht hinter dem Oberschenkel her, die Sehne davor.

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.

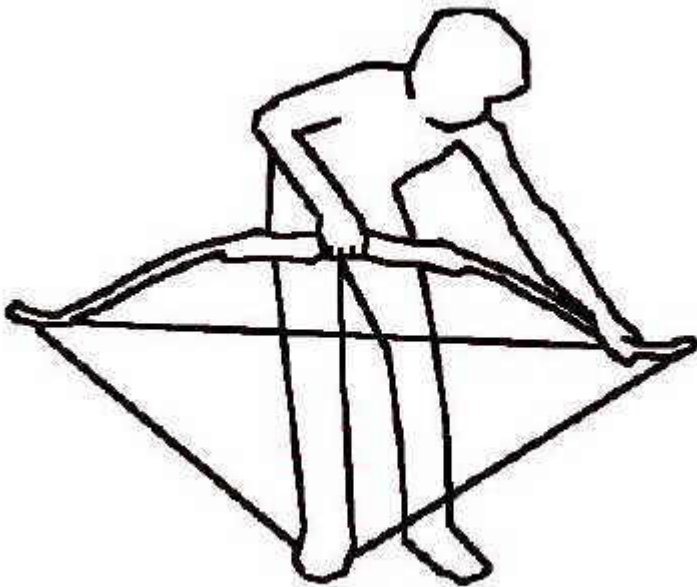


## 2. Möglichkeit:

### 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.

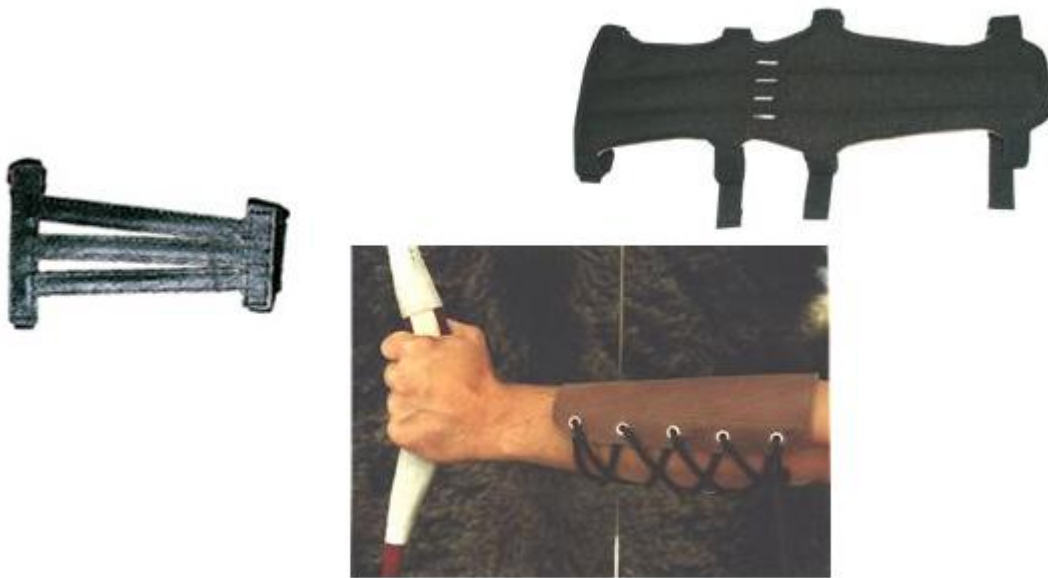
**Es gibt noch weitere Methoden zum Spannen, die ich hier nicht erwähnt habe, und die Sie sich von Freunden schildern lassen können.**

**Sollte Ihnen dabei der Bogen um die Ohren fliegen: ärztliche Hilfe bekommen Sie im Krankenhaus, und neue Wurfarme bei mir - [www.Armbrusttechnik.de](http://www.Armbrusttechnik.de)**

## 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 Sie irgendwann doch Ihren Ellenbogen mit der Sehne treffen, und das tut höllisch weh – und so was prägt sich ein...).

## 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 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.

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.

## Der Brustschutz

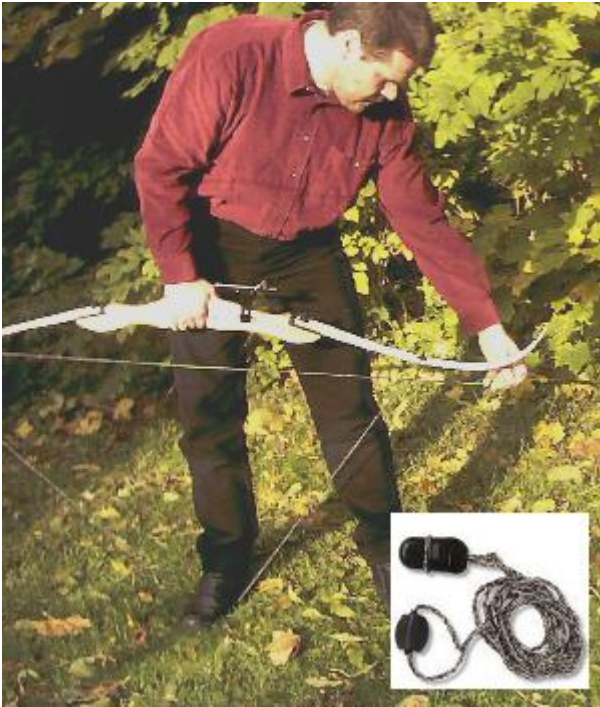


Er schützt nicht nur die Brust vor Verletzungen, sondern sorgt auch dafür, dass nicht so eng anliegende Kleidung (im Winter gehe ich nicht im T-Shirt raus) wenigstens etwas gebändigt wird.

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 Wurfarme beim Spannen verzogen haben...

Am Besten eignet sich dafür halt die Spanschnur, 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

### 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.

Viel wichtiger bei dem Pfeil ist jedoch, dass er lang genug ist. Ansonsten kann er aus der Pfeilauflage 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:

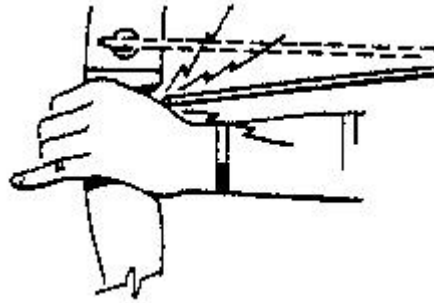


Es ist der Abstand von Ihrer Kinnschneise bis zum Ende Ihrer Faust.

Am Einfachsten messen Sie den Abstand mit einem Maßband wie im Bild gezeigt.

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"

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



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. Je höher 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 anschießend 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 Extra-Heft [SPINEWERTE](#).**

**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, 27" lang, bis 30 lbs. einsetzbar oder  
F-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 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 Pfeilaufgabe 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.

## 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.

Wohlgemerkt: nur die Füße stehen so.

Die Schultern und die Hüfte stehen in einer Linie zur Zielscheibe, das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beide 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.

## Pfeil aufsetzen

**Setzen Sie den Pfeil immer auf die gleiche Stelle der Sehne.**



**Am Leichtesten erreichen Sie das natürlich durch die Verwendung eines Nockpunktes.**

Näheres dazu finden Sie links unter "Der Nockpunkt"

Es geht notfalls aber auch ohne. Es ist nur halt bedeutend schwieriger, den Pfeil immer auf die gleiche Stelle der Sehne zu setzen.

Achten Sie unbedingt darauf, dass die andersfarbige Leitfeder vom Bogenfenster weg zeigt, sonst sehen Sie sie zum letzten mal intakt.

(Sollte es doch einmal passieren - ich verkaufe Ihnen gerne Ersatzfedern und Kleber...)

## 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 vie 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

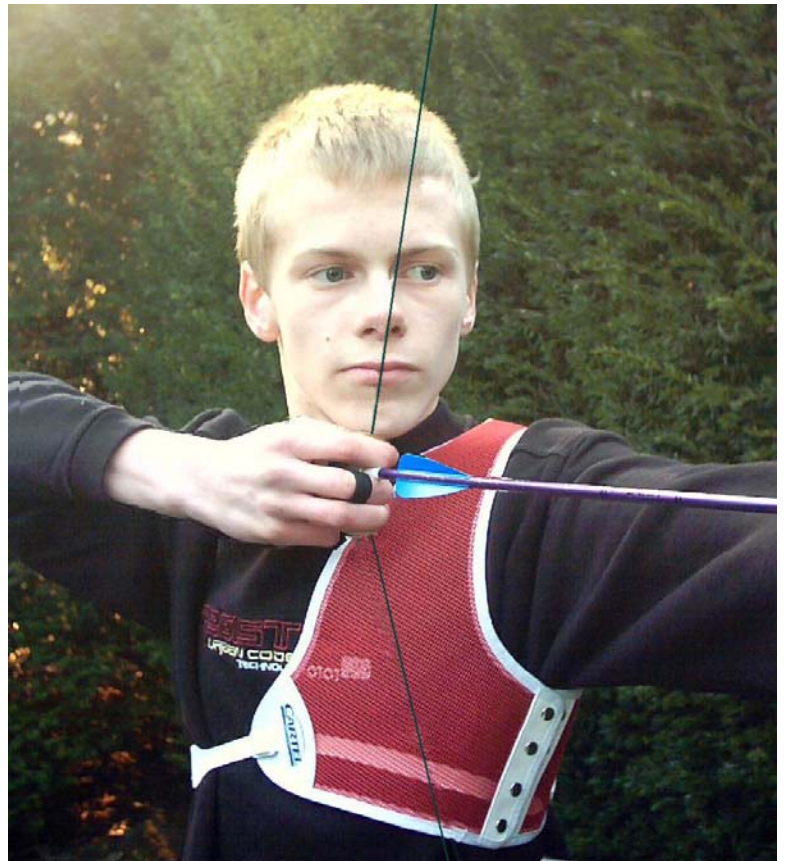
Standardmäßig wird der Bogen mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger gespannt, wobei der Zeigefinger oberhalb der Pfeilnocke, und die beiden anderen Finger unterhalb liegen. Die Sehne liegt genau im ersten Gelenk von Zeige- und Ringfinger, und ein Bisschen weiter beim Mittelfinger.

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.

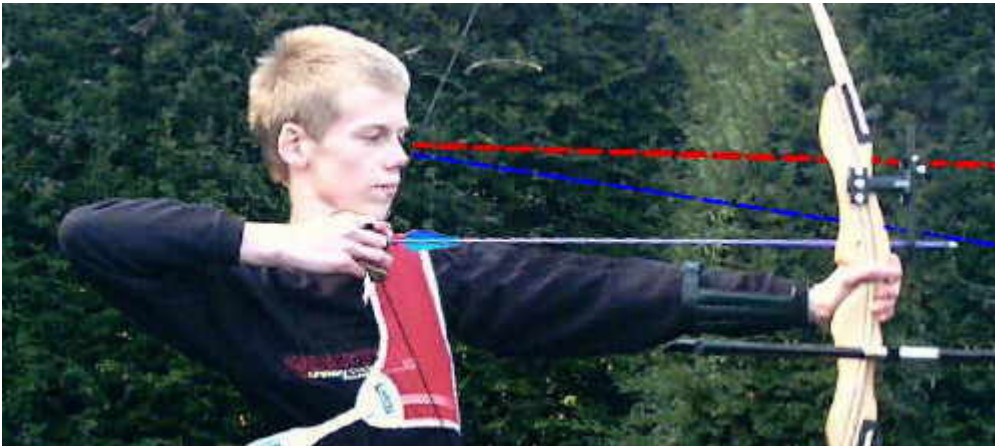
In dieser Haltestellung bleibt ein geübter Bogenschütze übrigens rund 8 - 10 Sekunden, bis er den Bogen nach dem Schuss herunternimmt. **Wenn Sie sich einen zu starken Bogen ausgesucht haben, dann merken Sie das an dieser Stelle - Sie fangen an zu zittern...**

## 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

D. h., 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 den seitliche Sehnenreflex auf ein Minimum reduziert.

### **wichtig! Nachhalten!**



**Blieben 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



## 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 Anschwung 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:**

[www.armbrusttechnik.de](http://www.armbrusttechnik.de)

## Bogenfremdsprache und Grundbegriffe

<b>Abschusshand/Zughand</b>	Hand, die die Sehne zieht (Rechtshandbogen: rechte Hand ist die Zughand)
<b>Ankern</b>	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.
<b>Armschutz</b>	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
<b>Auslassen</b>	Der Abschuss des Pfeils
<b>Auszug</b>	Das Spannen des Bogens
<b>Auszugslänge</b>	Die Länge, über die der Schütze den Bogen zu spannen hat, um zu seinem Ankerpunkt zu gelangen, gemessen von der Vorderkante des Bogens.
<b>Befiedern</b>	Versehen des Schafts mit Weichplastikfahnen oder Naturfedern. Dadurch wird der Pfeilflug stabilisiert.
<b>Befiederungsgerät</b>	Je gleichmäßiger die Federn aufgeklebt sind, desto besser fliegt der Pfeil. Hiermit wird's exakt!
<b>Blunt</b>	Eine Jagdspitzenart, die für Kleinwild verwendet wird. Sie ist vorne platt, und erschlägt das Wild, statt es zu zerschneiden (Jagdspitze) oder aufzuspießen (Feldspitze).
<b>Bogenarm</b>	Der Arm, der den Bogen hält.
<b>Bogenfenster</b>	Eine Aussparung am Bogen zwischen Pfeilauflage und zirka Augenhöhe, damit das Visierkorn zu sehen ist.
<b>Bogenlänge</b>	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.
<b>Bogenschlinge</b>	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.
<b>Bogenstabilisatoren</b>	Zusatzgewichte am Bogen, die die Schwingungen des Bogens auffangen
<b>Bogenständer</b>	Eine Ablagemöglichkeit für den Bogen, solange der Schütze ihn nicht benötigt
<b>Brustschutz</b>	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 verreißt.
<b>Button</b>	Verstellbare, federnde Pfeilanlage, die den Pfeilanlagekontaktpunkt bildet.
<b>Cam</b>	ovaler Rollentyp bei Compoundbögen
<b>Checker</b>	T-förmiges Gerät, mit dessen Hilfe die Spannhöhe des Bogens gemessen und die Höhe der Nockpunkte und der Mundmarke festgelegt wird.
<b>Compoundbogen</b>	Bogen der nach dem Flaschenzugprinzip arbeitet
<b>Endumwicklung</b>	Umwicklung der Sehnenenden, die unter anderem auch die Sehnenschlaufe bildet.
<b>Fenster</b>	Eine Aussparung am Bogen zwischen Pfeilauflage und zirka Augenhöhe, damit das Visierkorn zu sehen ist.

<b>F.I.T.A.</b>	FEDERATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC = Internationaler Bogensportverband. Von dieser Vereinigung sind Reglements erarbeitet worden, die nationalen und internationalen Wettkämpfen zugrunde gelegt werden.
<b>F.I.T.A. - Runde</b>	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.
<b>F.I.T.A. - Stern</b>	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.
<b>Feldbogenschießen</b>	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).
<b>Fingerschlinge</b>	Hat die gleiche Funktion wie eine Bogenschlinge, wird aber an Zeigefinger und Daumen befestigt.
<b>Flu-Flu-Befiederung</b>	Spezielle Befiederungsart, um die Flugweite des Pfeils zu reduzieren. In dieser Art befiederte Pfeile werden primär zum Jagen von Vögeln eingesetzt.
<b>Gipfelzuggewicht</b>	Das maximale Zuggewicht bei Compoundbögen.
<b>grain</b>	Amerikanische Gewichtseinheit. Ein grain entspricht 0,0648 Gramm.
<b>inch</b>	(auch Zoll) Englisches/amerikanisches Längenmaß. Entspricht einer Daumenbreite (2,54 cm).
<b>Instinktivschuss</b>	Schießen ohne technische Hilfsmittel.
<b>Jagdspitze</b>	Eine mit rasierklingscharfen Schneiden versehene Spitze, die zum Jagen verwendet wird.
<b>Kisser</b>	Kunststoffteil, das in Höhe des Mundes auf die Sehne montiert wird. Dient der Kontrolle des korrekten Auszugs.
<b>Klicker</b>	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.
<b>Köcher</b>	Eine Tragetasche bzw. Tragevorrichtung für Ihre Pfeile. Es gibt Hüftköcher, Rückenköcher und am Bogen montierte Köcher.
<b>Konterstabilisatoren</b>	Dienen der Stabilisierung der horizontalen Achse und sind Gegenspieler des Monostabilisators.
<b>Laminierung</b>	Verleimung mehrerer Leisten (Lamellen).
<b>Langbogen</b>	Dieser Bogen ist von der Form seiner Wurfarme gerade, verfügt mithin über keinen Recurve.
<b>lbs.</b>	Kürzel für englische Pfund. Ein englisches Pfund entspricht 453,59 Gramm.
<b>Leerschuss</b>	Auch Trockenschuss. Das Loslassen der Sehne ohne Pfeil. <b>NIE MACHEN!!</b>
<b>Leitfeder</b>	Ist der Teil der Befiederung, der im rechten Winkel zu der Nockkerbe aufgesetzt ist.
<b>Let-Off</b>	Zuggewichtsreduktion bei Compoundbögen
<b>Lösen</b>	Loslassen der Sehne beim Schuss
<b>Mittelwicklung</b>	Umwicklung des mittleren Teils der Sehne, auf dem der Nockpunkt fixiert wird und die vor einer Abnutzung der Sehne schützen soll.
<b>Monostabilisator</b>	Stabilisator von mindestens 25 Zoll Länge, der an der Front des Bogens befestigt wird und nach vorne ragt.
<b>Mundmarke</b>	Kunststoffplättchen, das auf die Sehne montiert wird. Bei korrektem Auszug liegt sie im Mundwinkel des Schützen.
<b>Nachzielen</b>	Verbleiben in der Körperhaltung nach dem Abschuss des Pfeils.

<b>Nock</b>	Kunststoffende des Pfeils, das mit Nockschlitz versehen ist. Nocken dienen zum Festklemmen des Pfeils auf der Sehne.
<b>Nockpunkt</b>	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
<b>Overdraw</b>	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.
<b>Peep Sight</b>	Ein Kunststoffstück mit kleinem Loch, das zwischen den einzelnen Strängen der Sehne in Höhe des Auges befestigt wird.
<b>Pfeileanlage</b>	(Button) Ein Punkt der Pfeilauflage, an dem der Pfeil anliegt.
<b>Recurvebogen</b>	Ein Bogen, der mit Recurves ausgestattet ist.
<b>Recurve</b>	Ende des Wurfarms, das sich im Zeitpunkt des <i>Lösens</i> vom Schützen wegbiegt. In diesem Teil des Bogens wird die meiste Energie gespeichert.
<b>Release</b>	Statt Fingertab oder Schiesshandschuh: ein mechanisches Lösegerät.
<b>Scheibenauflage</b>	Papier mit einer farbigen Einteilung oder aufgemalten Tieren, das auf der Zielscheibe befestigt wird.
<b>Schiesshandschuh</b>	Handschuh (aus Leder) mit 3 Fingern, der Zeige-, Mittel- und Ringfinger der Zughand schützt.
<b>Schussfenster</b>	Ausgeschnittener Teil des Mittelteils eines Bogens oberhalb des Griffes.
<b>Scope</b>	Vergrößerungsglas, das am Visier befestigt wird (nur mit Peep Sight zu verwenden).
<b>Sehnenwachs</b>	Imprägniermittel, das die Haltbarkeit der Sehne fördert.
<b>Spannhöhe</b>	Abstand der Sehne bis zur tiefsten Stelle des Griffes. Jeder Hersteller gibt für seine Bogen eine bestimmte Spannhöhe vor.
<b>Spannleine</b>	Ein Hilfsmittel, um den Bogen schonend zu spannen
<b>Spinewert</b>	Steifheitswert eines Pfeils. Je höher der Spinewert, desto steifer der Pfeil
<b>Spinne</b>	V-förmiges Metallstück, das vorne am Bogen angebracht wird. Dort hinein kommen der Monostabilisator und die Konterstabilisatoren.
<b>Stabilisator</b>	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.
<b>Tab</b>	Fingerschutz aus Leder oder Kunstleder.
<b>Take-Down-Bogen</b>	Bogen, der zum Transport in 3 Teile zerlegt werden kann.
<b>Tiller</b>	Verhältnis des oberen zum unteren Wurfarm.
<b>Tip</b>	englische Bezeichnung für ein Bogenende, dem Ende einer Bogenspitze.
<b>Trockenschuss</b>	Auch Leerschuss. Das Loslassen der Sehne ohne Pfeil. <b>NIE MACHEN!!</b>
<b>Tunig</b>	Feinabstimmung
<b>Visier</b>	Mechanisches Gerät, das als Zielhilfe eingesetzt wird.
<b>Wurfarme</b>	Oberer und unterer Teil des Bogens, in dem die Energie gespeichert wird und der sich beim Auszug biegt.
<b>Zoll</b>	(auch inch) Englisches/amerikanisches Längenmaß. Entspricht einer Daumenbreite (2,54 cm).
<b>Zuggewicht</b>	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.
<b>Zughand</b>	Die Hand, die die Sehne festhält.
<b>Zuglänge</b>	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.
<b>3-D-Schiessen</b>	Das Schießen auf dreidimensionale Kunststofftiere.

Copyright 2003

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

Die zu Download bereit liegenden Daten dürfen nur für den privaten Gebrauch verwendet werden.

letzte Änderung: 12.07.2003



**Norbert Kostka  
Lindenstraße 14**

**49525 Lengerich**

**E-Mail:**

**[Kunden@armbrusttechnik.de](mailto:Kunden@armbrusttechnik.de)**

mein besonderer Dank gilt meinem Neffen Andre Schlentzek, der sich für die Fotos zur Verfügung gestellt hat.

Die dazu gehörende Spinewerttabelle finden Sie unter  
**[www.pfeilschuss.de](http://www.pfeilschuss.de)**