

# Anleitung Bogenschießen



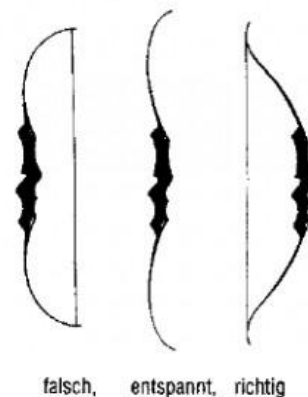
Oft fragen Kunden wie genau sie denn nun einen Bogen auf- und abspannen sollen, wie ein Pfeil eingenockt wird, wie der Ablauf des Schusses erfolgt, usw.

1) Wir haben Dir hierfür extra mehrere **Videos** Online zur Verfügung gestellt:

- a) **Aufspannen des Bogens mit einer Spannschnur** – VIDEO  
<http://www.wildnissport.de/blog/bogen-praxis-standhohe-einstellen/>
- b) **Standhöhe (Abstand der Sehne vom Bogen) einstellen** – VIDEO  
<http://www.wildnissport.de/blog/bogen-praxis-standhohe-einstellen/>
- c) **Nockpunkt auf der Sehne anbringen** - VIDEO  
<http://www.wildnissport.de/blog/bogen-praxis-nockpunkt-an-der-sehne-anbringen/>

2) Hin und wieder gibt es Verwirrungen **auf welcher Seite des Bogens die Sehne** angebracht wird. Du findest dazu eine Abbildung dazu rechts stehend

Hier ist am Beispiel eines Recurvebogens gezeigt, wie ein fertig aufgespannter Bogen aussieht (ganz rechts). Recurve bedeutet „zurückgebogen“ und bezieht sich auf die Enden der Wurfarms. Auf der Abbildung links macht der Wurfarm nur einen Bogen, beim Bogen auf der rechten Seite folgen die Wurfarms einer S-Formung.



3) **Sehne zu lang!?**

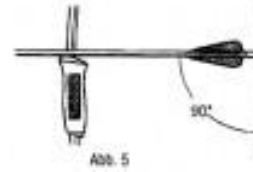
Du hast Deinen Bogen ausgepackt, spannst ihn auf und mußt feststellen, daß die Sehne zu lang ist und deshalb der Abstand der Sehne vom Bogen (Standhöhe) viel zu niedrig ist?

Keine Sorge, die mitgelieferte Sehne ist richtig, sie hat sich beim Transport nur ausgedreht. Die **meisten Sehnen müssen beim Aufspannen des Bogens eingedreht (verkürzt) werden!** damit die richtige Standhöhe erreicht wird. Nach dem Abspannen dreht sich die Sehne oft wieder aus, so daß beim nächsten Aufspannen des Bogens dann die Standhöhe zu niedrig ist. Dann heißt es wieder eindrehen und richtige Standhöhe einstellen!



#### 4) Der Pfeil / die richtige Pfeillänge

1. Die Pfeillänge ist für jeden Menschen individuell verschieden. Sie richtet sich nur nach der Armlänge des Schützen. Es ist wichtig, die richtige Pfeillänge zu kennen und zu schießen. Sind die Pfeile, mit denen Du schießt zu lang oder zu kurz kann der Bogen nicht die volle Leistung bringen. Die Pfeillänge wird in Zoll/Inches gemessen (1" = Zoll/Inch = 2,54 cm). Strecke den linken Arm nach links aus und messe den Abstand von Kinnschneise bis zum 2. Daumengelenk. Dieses Maß ist Deine persönliche Pfeillänge für das Sport- und Turnier-Schießen.
2. Der Pfeil hat drei Steuerfedern. Die Index-Feder ist meist durch eine andere Farbe gekennzeichnet. Die Pfeilnocke hat die Nockenkerbe so angebracht, dass die Index-Feder nach links zeigt (bei Rechtshändern). Die Federn gleiten dann beim Schießen ungehindert am Bogen vorbei. (Abb.4)



#### 5) Das Auflegen des Pfeils

Setze die Nockenkerbe auf die Sehne. Achte darauf, dass die Nockenkerbe ganz auf der Sehne sitzt. Der Pfeil muss im rechten Winkel zur Sehne stehen. (Abb.5)

#### 6) Armschutz

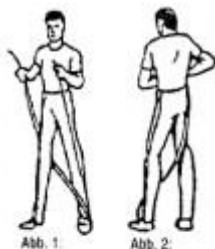
Trage immer einen **Armschutz** an dem Arm, mit dem Du den Bogen hältst. Er soll die Innenseite des Unterarms vor dem Anschlagen der Sehne schützen. (Abb.6)

#### 7) Fingerschutz

Der Fingerschutz verhindert, dass die Sehne beim Abschießen des Pfeils Deine Finger wund scheuert oder taub werden läßt. Hier kannst Du einen so genannten Tab, siehe (Abb. 7), oder einen **Schießhandschuh** verwenden.

8) **Aufspannen des Bogens ohne Spannschnur** (ACHTUNG VORSICHT! Hier besteht die Gefahr die Wurfarme zu verdrehen oder einen der Wurfarme überzubelasten!!!)

(Gilt für Rechtshänder!)



- a) Hake die Sehne am Ende des unteren Bogenarmes so ein, dass die Sehne vor der Bogenvorderkante verläuft.
- b) Fasse das lose Ende der Sehne mit der linken Hand. Mit der rechten Hand umfäßt Du den Bogen von hinten, kurz unter dem Ende des oberen Bogenarmes. (Abb.1)
- c) Die Krümmung am Ende des unteren Bogenarmes muss außen am linken Fußknöchel anliegen.
- d) Trete mit dem rechten Fuß so über den Bogen, dass die Innenseite des Bogens sich an der Rückseite des rechten Oberschenkels befindet. (Abb. 2)
- e) Drücke leicht mit der rechten Hand gegen den Bogen.
- f) Hebe die linke Hacke vom Boden, beuge das Knie, und durch Vorwärtsdruck mit der rechten Hand biegest Du den Bogen leicht und natürlich. Die beiden Bogenarme

müssen gleichmäßig gebogen werden. Hake die Sehne am Ende des oberen Bogenarmes ein und nehme dann den Druck leicht zurück. (Abb. 3)

g) Kontrolliere, ob die Sehne ordnungsgemäß sitzt, bevor Du den restlichen Druck wegnimmst. Um die Sehnen zu entspannen, mache alles in umgekehrter Reihenfolge. Es ist sehr sinnvoll, den Bogen mehrmals zu spannen und zu entspannen, bis man den Vorgang leicht und automatisch durchführen kann. Außerdem solltest Du immer die Sehnen aus dem Bogen nehmen, wenn Du das Schießen beendet hast.

h) Das Spannen und Entspannen des Bogens sollte nur durch Erwachsenen oder zumindest unter Aufsicht Erwachsener erfolgen.

i) Bitte beachte, daß Du die Beschriftung des Bogens im gespannten Zustand anschaust. D.h. zwischen Sehnen und Bogen.

j) Es ist auf jeden Fall zu vermeiden, dass auf den unteren Tip Druck ausgeübt wird, wie zum Beispiel den Bogen auf den Boden stellen, um diesen durchzudrücken so daß die Sehne auf- oder abgenommen werden kann. Dies kann **zu Beschädigungen des Tips führen, bei Rattanbögen kann dieser brechen. Garantieleistungen sind bei diesen Schadensbildern ausgeschlossen!!!**

## 9) Schießstellung und Zielen

a) Stelle Dich im rechten Winkel zum Ziel. Rechtshänder haben die linke Schulter in Richtung auf das Ziel, Linkshänder die rechte.

b) Denke Dir eine Linie von Deiner linken Schulter zum Ziel. Du solltest Dich kurz hinter die gedachte Linie stellen.

c) (Für Rechtshänder) Halte den Bogen in der linken Hand. Strecke den linken Arm in Richtung Ziel aus, und sieh auf das Ziel. Der Kopf ist in natürlicher Haltung. Für Linkshänder gilt diese Angabe natürlich in umgekehrtem Sinne.

d) Lege den Pfeil auf der linken Seite des Bogens an, wobei die anders farbige Feder (Index – Feder) nach links zeigt (Abb. 4). Linkshänder legen den Pfeil auf die rechte Seite des Bogens auf.

e) Stecke den Pfeil auf die Sehne.

f) Spanne die Sehne mit den mittleren drei Fingern Deiner rechten Hand. Der Pfeil liegt zwischen Zeige – und Mittelfinger. Halte den Bogen leicht schräg. Rechtshänder kippen den Bogen leicht nach rechts; Linkshänder leicht nach links. (Abb. 8 ) Versuche nicht, den Pfeil mit der linken Hand am Bogen festzuhalten.

g) Ziehe die Sehne an Dein Gesicht. Dabei ziehst Du die Sehne bis an Deinen Mundwinkel, so daß die Nocke des Pfeils dort zum Liegen kommt. Deine Hand liegt jetzt an Deinem Kinn an (ankert). Richte den Pfeil auf das Ziel und löse die Sehne. Alles was sich beim Schuß bewegt sind die drei Finger, die auf der Sehne liegen. Alles andere bleibt angespannt. Lasse Dir beim Zielen Zeit, bevor Du den Pfeil fliegen läßt. (Abb. 9 )

h) Schieße nie “trocken”, d.h. ohne Pfeil, denn das beschädigt Bogen und Sehne.

