


Protokoll für den Einsteiger

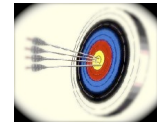
Bogenschießen ist eine interessante und auch komplexe Sportart. Es müssen Sicherheitsregeln beachtet und einige Dinge über die Schießtechnik und das Bogenmaterial verwendet werden.


Dieses Protokoll soll als To Do - Liste für den Bogenschützen dienen.

Name: _____

Stilart / Bogentyp: _____


Sicherheitsregeln	
Schieße nur auf der Schießlinie, nicht davor und nicht dahinter. Nach dem Schießen sofort von der Schießlinie zurück treten.	
Kein Schießen ohne Kommando oder bei roter Ampel.	
Schießen sofort einstellen, sobald ein entsprechender Warnruf ertönt oder wenn sich Personen im Gefahrenbereich aufhalten	
Schieße nie einen Pfeil senkrecht in die Luft	
Ziehe den Bogen nie über den Kopf aus, der Pfeil muss in jedem Moment des Auszugs auch bei unbeabsichtigtem Lösen im Bereich der Zielscheibe oder im Sicherheitsbereich auftreffen.	
Gehe nur zur Scheibe, wenn alle gehen.	
Beim ziehen der Pfeile neben der Zielscheibe aufstellen.	
Achte auf die Leute hinter dir, wenn du die Pfeile aus der Scheibe ziehst.	
Nocke den Pfeil erst ein, wenn alle auf der Schießlinie sind.	
Richte einen Bogen mit eingnockten Pfeile ausschließlich auf die Scheibe	
Schieße nie ohne Armschutz, Tab/Release, Streifschutz oder Fingerschlinge.	
Schieße nie einen beschädigten Pfeil und kontrolliere immer wieder das Material (Pfeil, Nocke, Sehne) auf Beschädigung.	
Auf dem Schießplatz wird nicht gerannt (vor allem bei Kinder wichtig, stolpernde Kinder könnten in die Pfeile fallen und sich verletzen)	
Beachte die örtliche Schießordnung für den Bogenschießplatz	




Schießtechnik: Wissen für den Einsteiger	
<p>Für den Stand und die Haltung nehmen die Füße eine parallele Stellung in etwa in Schulterbreite über der Schießlinie ein. Der Oberkörper ist gerade und wird leicht nach vorne geneigt. Auf dem Fußballen sollte ca. 60 - 70 % des Körpergewichts liegen, auf der Ferse die übrigen 30 - 40%. Der Stand muss Stabil sein! Die Schultern sind gerade, entspannt und hängen nach unten. Der Rücken ist gerade und bildet kein Hohlkreuz. Der Kopf ist ebenfalls gerade und der Mund ist zu.</p>	
<p>Der Griff in die Sehne erfolgt mit drei Fingern. Der Zeigefinger greift oberhalb des Pfeils und der Mittelfinger und Ringfinger unterhalb des Pfeils in die Sehne. Die Sehne liegt kurz hinter dem ersten Glied des Mittelfingers. Der Handrücken ist entspannt und gerade.</p> <p>Compoundschützen benutzen ein Release und greifen nicht direkt in die Sehne!</p> <p>Für Blankbogenschützen gilt die Abweichung, das alle drei Finger unterhalb des Pfeils positioniert werden.</p>	
<p>Der Griff in das Griffstück des Bogens erfolgt mit einem gabelförmigen Griff zwischen Daumen und Zeigefinger der Bogenhand. Der Druckpunkt des Bogens liegt zwischen Daumen und Zeigefinger auf dem Handballen. Die Hand und der Bogenarm ist gerade.</p>	
<p>Der Vorauszug</p> <ul style="list-style-type: none"> *Bogenarm gerade *Bogenschulter tief *Bogen leicht ausziehen und den Bogenarm gerade zum Ziel führen *Bogen weiter ausziehen bis kurz vor dem Anker (wenige cm vor dem Anker) *Die Bogenhand ist entspannt und geöffnet *Die Zughand ist entspannt und der Handrücken gerade, die Finger wirken wie ein „Haken“ in der Sehne *Der Bogenschütze richtet den Bogen auf das Ziel aus 	
<p>Der Anker</p> <ul style="list-style-type: none"> *Die Sehne wird bis zum Ankerpunkt in das Gesicht gezogen *Die Haltung wird nicht verändert (Bogenarm ist immer noch gerade, Bogenschulter ist tief, Bogenhand entspannt und geöffnet, Zughand ist entspannt und der Handrücken ist gerade, der Griff in die Sehne ist unverändert). *Der Bogenschütze überprüft die Haltung *Letzte feine Visierkorrekturen werden vorgenommen 	



Alles über Pfeil und Bogen <http://www.bogenundpfeile.de>

Schießtechnik: Wissen für den Einsteiger	
<p>Das Lösen</p> <ul style="list-style-type: none"> *Die Kraft wird von dem Zugarm auf den Rücken umgeleitet (Mikrobewegung) gefolgt von einer plötzlichen Entspannung des Zugarms. *Die Sehne drückt die nun entspannten Finger auf Seite und der Schuss löst sich (beim Compoundbogenschützen wird an dieser Stelle der Lösemechanismus des Release ausgelöst). 	
<p>Das Nachhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> *Der Bogenschütze hält bis zum Einschlag des Pfeils die Spannung und die Haltung aufrecht. Der Bogenschütze „steuert“ den Pfeil gedanklich ins Ziel *Anschließend folgt die Entspannung und die Analyse des Schusses. 	

Materialkunde: Mindestanforderung an den Einsteiger	
Bogen auf- und abbauen können	
Standhöhe mit dem Checker kontrollieren können und die eigene Standhöhe kennen.	
Nockpunkthöhe kontrollieren können	
Tiller kontrollieren können	
Ändern der Standhöhe durch eindrehen der Sehne	
Richtiges einstellen des Visiers (Blankbogen, Abgreifen an der Sehne)	
Auswirkung und Verstellen des Visierauslegers	
Beschädigungen an Nocke, Pfeilschaft, Sehne oder Wurfarm erkennen können.	
Alle Schrauben am Bogen kontrollieren (insbesondere das Visier) und bei Bedarf wieder fest anziehen (Jeder Bogenschütze ist für sein Material verantwortlich. Durch die Belastung beim Abschuss können sich im Laufe der Zeit die Schrauben am Bogen lösen).	
