



Der „**rot-weiß-rote**“ Pfeil

Die Österreichische Bogensport-Ausbildung
für Anfängerinnen und Anfänger

INHALT

EINLEITUNG	3
UNTERRICHTSGRUNDSÄTZE	4
ÜBERSICHT ÜBER DIE AUSBILDUNGSINHALTE FÜR DEN ROT-WEIß-ROTEN PFEIL	5
SICHERHEIT	8
DIE PARCOURSREGELN – SICHERHEIT UND FAIRNESS	13
DAS VERHALTEN AM BOGENPLATZ UND IM PARCOURS	15
DIE PLATZORDNUNG	17
VERLETZUNGSPRÄVENTION	18
SCHIEßTECHNIK FÜR DIE AUSZEICHNUNG „ROT-WEIß-ROTEN PFEIL“	19
MATERIALKUNDE	28
ZIELMETHODEN	33
DAS SCHÄTZEN VON WINKELN UND ENTFERNUNGEN IM GELÄNDE	34
DAS WERTEN VON PFEILEN	36
ANHANG LITERATUR	39

Bildnachweise der Abbildungen (wenn nicht anders angegeben):

[WA] Anfängerhandbuch der WA
(Beginner´s Manual, https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award_Schemes/Beginners_Manual.pdf, abgerufen am 15.11.2019)

[MF] Mag. Manuela Fuchs

[ÖBSV] Österreichischer Bogensportverband, Ausbildungsreferat

Arbeitsgruppe 2019:

Mag. Manuela Fuchs

Dipl.-Ing. Martin Ptacnik

Jürgen Nadler

Christian Weidinger

Martin Korn

Adalbert Aichmann

Erich Nagele

Mag. Gunter Stangl

Andreas Kolar, MSc, Präsident des Österreichischen Bogensportverbandes

Dipl.-Ing. Dr. Angelika Brunner, Ausbildungsreferat des Österreichischen Bogensportverbandes

Textbeiträge:

Mag. Manuela Fuchs

Dipl.-Ing. Martin Ptacnik

Dipl.-Ing. Dr. Angelika Brunner

IMPRESSUM:

Hrsg. und für den Inhalt verantwortlich: Archery Austria – der Österreichische Bogensportverband, Oberst Lepperdinger Str. 21, 5071 Wals-Siezenheim

www.oebsv.com

Wals-Siezenheim, 2020

Einleitung

Das Unterrichtsprogramm des rot-weiß-roten Pfeils für Anfängerinnen und Anfänger im Bogensport basiert auf dem Ausbildungssystem der World Archery Federation (kurz WA) im „Beginner’s Manual“ (World Archery, 2017), (FITA, 2005) und wird durch Regeln und Unterrichtsinhalte für das Schießen im Gelände ergänzt. Diese Ausbildung ersetzt die bisherigen Varianten der Platz- und Parcoursreife.

Mit dem Erwerb des **ABZEICHENS „ROT-WEISS-ROTER PFEIL“** weisen die Anfängerinnen und Anfänger nach, dass sie

- alle relevanten Sicherheitsregeln für das Schießen am Bogenplatz, in der Halle und im Gelände kennen,
- ihr schießtechnisches Können eine stabile Basis für die Weiterentwicklung bildet und ein erfolgreiches Ausüben des Sports, sei es leistungsorientiert oder als lebenslanger Freizeitsport, ermöglicht,
- ausreichend Kenntnisse über ihr Material und notwendige Wartungsarbeiten besitzen, um den Bogensport selbständig ausüben zu können,
- die Regeln des sportlichen und fairen Umgangs in der Bogensportanlage und im Wettkampf kennen, und
- grundlegende Regelkenntnisse für das Ermitteln von Trefferwerten haben.

Die Ausbildung umfasst unter anderem folgende Inhalte:

- Erläutern und Anwenden aller Sicherheitsregeln (Scheibenplatz/Halle und Parcours)
- Erläutern des Verhaltens am Bogenplatz, im Parcours und im Verein für ein faires Miteinander
- Üben der Maßnahmen zur Verletzungsprävention (z.B. zweckgemäße Kleidung und Ausrüstung, Aufwärmen, Pausen einhalten, Materialanpassung, Materialpflege)
- Erlernen der Basisschießtechnik
- Erlernen der Schießtechnik im Gelände
- Anwenden von verschiedenen Zieltechniken mit Hilfe des Pfeils und einer Visiereinrichtung
- Erlernen von Grundlagen in Materialkunde und Materialpflege, sowie praktische Anwendung
- Erlernen der grundlegenden Merkmale von verschiedenen (Wettkampf-) Disziplinen des Bogensports
- Erlernen der Grundregeln des Feld- und des 3D- Schießens
- Zählen und Aufschreiben der Treffer (Scoren)
- Schießen und scoren in einem einfachen Wettkampfformat und Erreichen einer Mindest-Treffer-Anzahl (Ringe bzw. Punkte)

Unterrichtsgrundsätze

Die Ausbildung der Anfängerinnen und Anfänger wird von ÖBSV-Übungsleiterinnen und ÖBSV-Übungsleitern (coach level 1, im Folgenden kurz Ö-ÜL) durchgeführt. Natürlich können auch Lehrwarte/InstruktorInnen und TrainerInnen die Ausbildung durchführen und die Prüfungen abnehmen!

Die Anfängerinnen und Anfänger sollen durch das Beispiel der Ö-ÜL ein faires und respektvolles Miteinander lernen.

Alle Ö-ÜL, Lehrwarte/InstruktorInnen und TrainerInnen wenden in ihrem Unterricht bei den Theorieeinheiten und den praktischen Übungen folgende Verhaltensregeln an:

- Wertschätzender und respektvoller Umgang miteinander
- Ohne jedwede Diskriminierung, weder mit Worten noch im Verhalten
- Berücksichtigung der persönlichen Distanzzone
- Strikte Beachtung der Sicherheitsregeln ohne Ausnahme

Übersicht über die Ausbildungsinhalte für den Rot-weiß-roten Pfeil

Die Ausbildung umfasst die nachfolgenden Unterrichtseinheiten samt einer Prüfung, die aus einem theoretischen und einem praktischen Teil besteht. Jede Unterrichtseinheit dauert (inkl Pausen) ca 1,5 bis 2 Stunden. Die Inhalte beschreiben den Hauptteil der Unterrichtseinheiten.

Unter-richtsein-heit Nr.	Theorie	Praxis	Kenntnisse nach der Einheit	Material
1	<p>Allgemeine Sicherheit</p> <p>Verhalten am Bogenplatz</p> <p>Verhalten gegenüber anderen SchützInnen</p>	<p>Erklären der Kennzeichen des Bogenplatzes (Schießlinie, Schießrichtung, Wartezone, Sicherheitsbereiche)</p> <p>Anlegen und Prüfen der pers. Schutzausrüstung (Sitz/Funktion), Prüfen der Pfeillänge und des Sitzes der Nocke</p> <p>Verhalten an der Schießlinie</p>	<p>Kennen die sicherheitsrelevanten Elemente eines Bogenplatzes, die Regeln für das Verhalten an der Schießlinie und den sportlich-fairen Umgang miteinander</p> <p>Können die eigene Ausrüstung auf Sitz und Funktion prüfen</p>	<p>Leere Dämpfer, Entfernung max. 10 m,</p> <p>leichte Schulbögen ohne Visier,</p> <p>Pfeile und passende persönliche Ausrüstung sowie Zubehör</p>
		<p>Stabiler Stand – Fußposition, kraftvolle aktive Beine</p>	<p>Können eine gleichbleibende Position der Füße einnehmen und ihre Beine aktivieren, und den Ablauf an sich selber erklären</p>	
		<p>Bogenhand am Bogengriff, Zugfinger an der Sehne</p> <p>Gestreckter stabiler Bogenarm</p>	<p>Korrekturer Griff am Bogen (Druckpunkt unter dem Drehpunkt), lockere Finger</p> <p>tiefer Haken der drei Zugfinger</p>	
2	<p>Wiederholen der Verhaltens- und Sicherheitsregeln</p>	<p>Wiederholen Stand, Bogenhand-Griff, stabiler Bogenarm und Zugfinger an der Sehne</p> <p>Aufrichten des Beckens, Senkrechtstellen des Brustbeins (lange Wirbelsäule), langer Nacken – Aufrichten des Körpers, der ganze stabile Stand</p> <p>Heben des Bogens mit tiefen Schultern, Öffnen des Bogens bis zum Anker, Druck-Zug-Gleichgewicht</p>	<p>Können: auf einer stabilen Basis kann der Bogen in eine für den Auszug ökonomische Position gehoben werden, die Schultern bleiben tief, der Auszug ist ausbalanciert</p>	

Unter-richtsein-heit Nr.	Theorie	Praxis	Kenntnisse nach der Einheit	Material
	Materialkunde: Bogentypen und sicherheitsrelevante Merkmale; Bestandteile eines Pfeiles	Zusammen- und Auseinanderbauen des eigenen Bogens, Funktionstest (an der Schießlinie!); Messen von Tiller und Aufspannhöhe Wiederholung: Prüfen der richtigen Pfeillänge und des Sitzes der Nocke	Selbständiges Aufbauen und Prüfen des Materials	Bilder von oder Exemplare der vorgestellten Bogentypen
3	Ergänzung der Sicherheitsregeln: Verhalten im Gelände und im Parcours	Schuss bergauf – bergab auf ein 3D-Ziel und eine Feldscheibe auf 10 m; erhöhter Abschussplatz, tiefergestelltes Ziel, Schießen im Sitzen (Sessel) oder Knien auf dem Platz	Kennen die Sicherheitsregeln und das Verhalten im Parcours, können leichte Bergab/Bergaufschüsse so ausführen, dass das „T“ stabil bleibt	Beispiel eines Parcoursplans 3D-Ziel, am Boden aufgestellt Bank oder dergl. für erhöhte Schussposition
		Parcours-Plan lesen, Richtung bestimmen; Einschießen, Parcours (kurze Variante) begehen; Pflöcke erkennen; Schüsse bergauf und bergab	Können sich im Parcours sicher und richtig verhalten, können vom Pflöck mit der kürzesten Entfernung bergauf und bergab schießen	
4	Wertung von Pfeilen, Hinweis auf Regelwerke WA Scheibe und WA 3D und die ergänzende Wettkampfordnung; Grundregeln beim Turnier	Wiederholung der Schießtechnik-Elemente; Timing und Rhythmus üben; Start und Ende einer zeitlich begrenzten Passe mit korrekten Signalen. Pfeile scoren üben auf Scheibe, Feld-Scheibe und 3D-Ziel	Können den Bewegungsablauf bis zum Anker gleichmäßig wiederholen; Können ihre Pfeilwertung richtig ansagen	80er Scheibe und 80er Feldscheibe auf einem Dämpfer in 10 m; 3D-Ziel mit einem Durchmesser von 80 cm am Boden in 5 m Entfernung 3D-Ziel mit einem Durchmesser von 80 cm am Boden in 10 m Entfernung Score-Zettel
	Schießen mit Zielen über die Pfeilspitze; Schießen mit einem Visier	Montieren eines Visiers und Verstellen zur Korrektur der Trefferlage	Kennen zwei Zieltechniken, können ein Visier richtig stellen	Standardbögen mit Visier

Unter- richtsein- heit Nr.	Theorie	Praxis	Kenntnisse nach der Einheit	Material
Rot-weiß- rote PFEIL- PRÜFUNG	FRAGEN- KATALOG siehe Anhang	Aufspannen des Bogens, Aufwärmen unter Anleitung, Herrichten des Zubehörs und Anlegen der persönlichen Ausrüstung, Einschießen, Schießen auf: <ul style="list-style-type: none"> - 80er-Scheibenauflage 10 m, - 80er Felddauflage 10 m, - 3D-Ziel (80 cm Durchmesser) 10 m (Bergab-Schuss) - 3D-Ziel (80 cm Durchmesser) 5 m (Bergab-Schuss) 	Prüfungsbestätigung (Ausweis) und rot- weiß-roter-Pfeil-Pin	80er Auflage, 80er Felddauflage, 3D-Ziel mit einem Durchmesser von 80 cm am Boden in 10 m Ent- fernung 3D-Ziel mit einem Durchmesser von 80 cm am Boden in 5 m Entfer- nung Score-Zettel Dämpfer 10 m, Fragenblätter, Ausrüstung der Schüt- zInnen Signalgeber (Pfeife etc.), Zeitnehmer Prüfungsbogen siehe Anhang

Sicherheit

Allgemeines

Jeder Bogen, auch ein Anfängerbogen, hat genug Wurfkraft, um Menschen und Tiere ernsthaft mit Pfeilen zu verletzen und sollte daher zu jeder Zeit mit größtmöglichem Respekt und entsprechender Vorsicht benützt werden.

Es darf damit nur auf die dafür vorgesehenen Ziele geschossen werden. Das Material der Ziele ist so ausgewählt, dass der Pfeil sicher gestoppt wird und weder beschädigt wird noch zurückprallen kann.

Es darf niemals, auch nicht zum Spaß oder zu Demonstrationszwecken, auf Menschen oder Tiere gezielt werden, auch selbst dann nicht, wenn kein Pfeil eingelegt ist. Es darf auch niemals auf andere Gegenstände als auf die ausgewiesenen Dämpfer oder Ziele gezielt werden, also auch nicht auf Fahrzeuge, Möbel, Fahnenstangen, Wegweiser, Verkehrstafeln etc.

Die Sportstätten sollten eine Erste-Hilfe-Ausrüstung, Anleitung zur Ersten-Hilfe und wichtige Notfall-Telefonnummern, (wie: Rettung, Notarzt, Verantwortlicher des Klubs usw.) gut sichtbar und griffbereit haben.

Anfänger sollten nur in Begleitung Fortgeschrittener trainieren. Minderjährige müssen immer unter Aufsicht von Erwachsenen stehen und die Erziehungsberechtigten sind für sie verantwortlich. Jede Schützin, jeder Schütze ist für den eigenen Schuss selbst verantwortlich. Besser ausgebildete SchützInnen haben aber die Verpflichtung, auf das Handeln der weniger ausgebildeten SchützInnen zu achten und im gegebenen Fall auf Missstände hinzuweisen.

Der Schießplatz ist von Unebenheiten (herumliegenden Ästen) zu befreien, hohes Gras ist zu mähen. Im hohen Gras bilden verlorene Pfeile Gefahren für Fußverletzungen oder gefährliche Stolperfallen. Die Scheiben (Dämpfer) und 3D-Ziele müssen gegen das Umstürzen (auch vom Wind bewirkt) gesichert sein.

Sicherheit im Freien

Bogenschießen wird zumeist im Freien ausgeübt. Die Witterungseinflüsse erfordern eventuell zusätzliche Vorkehrungen und angepasste Verhaltensmaßnahmen:

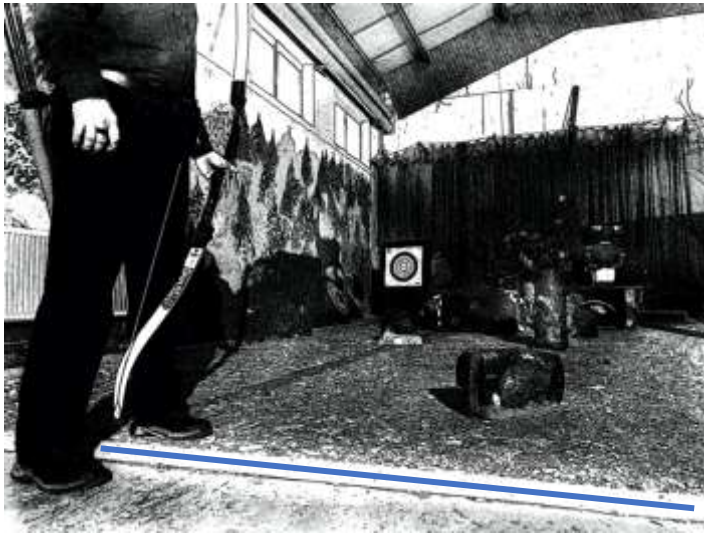
- Regenschutz mitnehmen (geeignete Kleidung, festes Schuhwerk auch für rutschigen Boden);
- Verlassen des Platzes oder des Parcours bei starkem Wind oder Gewitter (Gefährdung durch erhöhte Rutschgefahr, herabfallende Äste, Blitze, umfallende Dämpfer, sehr rasch unpassierbar werdende Brücken und Wege bei Starkregen etc.);



Abbildung [WA]:
Einteilung des Schießplatzes, Schießlinie und Geräte- sowie Wartezone

- Kühles Wetter, insbesondere wenn es gleichzeitig windig ist, führt rasch zu Auskühlung - geeignete Kleidung und Schuhwerk anziehen;
- Heißes Wetter, insbesondere bei wenig Schatten, erfordert Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnencreme), außerdem: ausreichend Wasser mitnehmen;
- Hautschutz gegen Insekten mitnehmen (Mücken, Zecken).

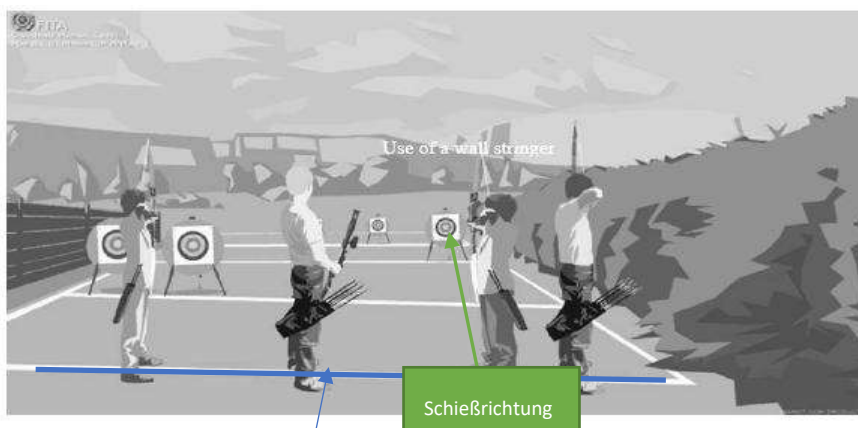
Verhalten an der Schießlinie, Schießrichtung



Die SchützInnen stellen sich so ÜBER die Schießlinie, dass sich die Körpermitte über der Schießlinie befindet. Damit ist sichergestellt, dass alle SchützInnen unmittelbar hintereinander in derselben Entfernung zum Ziel stehen. Dies gilt im Besonderen auch immer für einen Einschießplatz bei einem Parcours.

Abbildung [ÖBSV]: Schießlinie und richtige Position, Halle mit Scheiben- und 3D-Zielen

Unter keinen Umständen wird geschossen, solange sich jemand auf dem Feld zwischen Schießlinie und den Scheiben oder neben/hinter den Scheiben aufhält. Weitere örtliche Einschränkungen sind zu beachten. Pfeile können das Ziel streifen oder von ihrem vorgesehenen Weg abweichen. Die Schießlinie muss gerade und darf nicht versetzt sein.



Wird in Gruppen auf unterschiedliche Distanzen geschossen, sind die Scheiben in unterschiedlichen Distanzen aufzustellen. Damit schießen alle SchützInnen immer von derselben Schießlinie aus in dieselbe Schießrichtung.

Abbildung [WA]: Schießlinie, richtige Aufstellung für mehrere Ziele

Sicherheit für Nichtbeteiligte

- Material-Check durchführen (bei Nockbruch können die Pfeile bis zu einem 90°-Winkel wegspringen bzw. 45°-Winkel wegfliegen!)
- Einen Pfeilfang hinter den Zielen sicherstellen.

- Seitliche Zugängen der Anlage blockieren.
- Rund um die Anlage ist eine Sicherheitszone einzurichten.
- Zuschauer müssen mit einem Sicherheitsabstand von mindestens fünf Metern hinter den SchützInnen stehen.
- Das Öffnen des Bogens muss in seiner Art und Ausrichtung erfolgen, dass ein versehentlich gelöster Pfeil keinesfalls außerhalb der Sicherheitsbereiche hinter und neben dem Ziel landet. Das bedeutet, dass der Auszug immer in Schießrichtung (am Platz, in der Halle) bzw. in der Schussbahn (im Gelände) erfolgt.
- Niemand hält sich während des Schießens in einem Sektor von mindestens 90° vor den SchützInnen auf. Für RechtshandschützInnen ist das der linke Bereich zwischen Schießlinie und Schießlinie, für LinkshandschützInnen das entsprechende rechte 90° Segment. Daraus ergibt sich der Bereich vor der Schießlinie als Sicherheitszone. Daher befindet sich während des Schießens niemals jemand vor der Schießlinie.

Sicherheit für andere SchützInnen

- Material-Check durchführen (Nocke, Schaft, Sehne usw.).
- Der Bogen wird (auch ohne Pfeil) nur an der Schießlinie gespannt.
- Genügend Abstand zu den Nachbar-SchützInnen einhalten.
- Alle SchützInnen stehen über derselben Linie (Schießlinie).
- Ein Pfeil wird erst aus dem Köcher genommen und eingelegt, wenn alle SchützInnen auf oder hinter der Schießlinie stehen.
- Der Pfeil zeigt beim Einlegen immer Richtung Ziel, der Bogen wird dabei immer senkrecht gehalten, damit andere SchützInnen nicht behindert oder verletzt werden können.
- SchützInnen, die gerade beim Aufziehen des Bogens sind, dürfen nicht durch plötzliches Berühren oder Ansprechen abgelenkt werden.
- Keinesfalls senkrecht nach oben Schießen!
- Zum Beginn des Schießens, zum Abbruch des Schießens und zum Holen der Pfeile wird ein vereinbartes Signal gegeben.
- Das Material wird so abgelegt, dass keine Stolperfallen (auch im Wartebereich) entstehen. Bögen werden sichtbar auf dem Bogenständer oder einer Halterung abgelegt.

Sicherheit für die SchützInnen

- Konzentriertes und aufmerksames Verhalten während des Trainings; die Umgebungsbedingungen sind zu beobachten;
- Tragen von am Körper anliegender, aber bequemer Kleidung;
- Tragen von stabilem Schuhwerk;

- Tragen und Mitführen von Zubehör zum Schutz gegen Witterungseinflüsse (z.B. Regenjacke, Sonnenschutz);
- Mitführen einer ausreichenden Menge eines alkoholfreien Getränks, allenfalls auch Verpflegung bei längeren Trainingseinheiten oder Parcoursbegehungen;
- Tragen von passendem Arm- und Fingerschutz;
- Tragen eines Köchers, in dem die Pfeile sicher befördert werden können (anderenfalls werden die Pfeile mit den Spitzen in der Hand getragen);
- Lange Haare zusammenbinden, Zugschnüre von Kapuzen und Krägen von Jacken abdecken oder einschlagen. Krawatten, lange Halsketten, Ohrringe und Piercings an der Zugseite sowie Uhren und Armschmuck an der Bogenseite ablegen;
- Material-Check durchführen (s.o., hinreichend lange Pfeile benutzen, korrekten Sitz der Nocke prüfen, fester Sitz des Armschutzes und der Fingerschlinge sowie des Fingerschutzes);
- Federkiele der Befiederung durch Fixierung wie Umwicklung oder Anbringen eines Klebstofftropfens ungefährlich machen;
- Gehen, nicht Laufen, auf der Trainingsstätte;
- Fällt der Bogen, ein Pfeil oder ein anderer Ausrüstungsgegenstand vor die Schießlinie zu Boden (wenn dieser nicht mehr ohne Vortreten erreicht werden kann), darf er erst aufgehoben werden, wenn alle SchützInnen fertig geschossen haben;
- Richtiges Ziehen der Pfeile, Festhalten des Zieles (Dämpfer, 3D-Ziel)

Sicherheit für das Material

- Richtiges Montieren der Ausrüstung (Wurfarme, Sehne, Stabilisator, Visier, usw.);
- Spannen des Bogens nur mit Spannschnur oder einer festen Spannvorrichtung;
- Kontrolle, ob die Sehne in Ordnung ist und an beiden Enden sicher und mittig in den Kerben des Wurfarmes (Bogen-Nocken) liegt;
- Prüfung des sicheren Sitzes der Nocke und der Nockpunktfixatoren (an der Schießlinie!)
- Kontrolle der richtigen Aufspannhöhe und der Tiller-Abstände
- Benützen eines Bogenständers;
- Keine Trocken- oder Leerschüsse (Schießen ohne Pfeil), dies kann zum Bruch des Bogens und/oder einem Zerreißen der Sehne führen;
- Genügend Platz zum sicheren Ablegen der Bögen und der Ausrüstung suchen;
- Abbruch des Schießens bei einem hängenden Pfeil in der Scheibe;
- Kontrolle der Dämpfer und 3D-Ziele auf sicheren Pfeilstopp;
- Nur auf Ziele schießen, die sich vor einem sicheren Pfeilfang (natürlich oder künstlich) befinden;

- Benützen von standsicheren Zielen, deren Metallbestandteile pfeilschonend verdeckt sind;
- Kontrolle der Dämpfer gegen Umfallen bei Wind, bei Beschuss oder beim Pfeile ziehen: gesicherte Aufstellung der Zielscheiben-Trefferfläche auf einem Scheibenständer immer in einem Winkel von 105° bis 110° zum Boden, eventuell vorhandene Verspann-Seile festzurren;
- Beschuss der Scheibe möglichst gerade und rechtwinklig auf die Scheibe durchführen, kein Schrägbeschuss auf schon steckende Pfeile d.h. nicht überkreuz schießen!

Sicherheit beim Pfeile holen

- Am Schießplatz bleibt der Bogen in der Wartezone hinter der Wartelinie, auf mindestens fünf Meter hinter der Schießlinie. Am Parcours wird der Bogen zum Ziel mitgenommen und in dessen Nähe sicher abgestellt oder verwahrt, ohne dabei eine Behinderung oder Stolperfalle zu werden.
- Vorsicht bei der Annäherung an die Scheibe, Stolpern kann zum Sturz in die Pfeile führen; am besten ist eine seitliche Annäherung unter der Berücksichtigung von möglichen tiefen Treffern.
- Blick auf den Boden (verlorene Pfeile!), bis kurz vor dem Ziel/der Scheibe. Aber Achtung! Die Nocken der in der Scheibe steckenden Pfeile befinden sich in Augenhöhe.
- Nicht vor der Scheibe bücken solange noch Pfeile stecken.
- Beim Ziehen der Pfeile einen Pfeilzieher verwenden und darauf achten, dass niemand hinter den Nocken steht.
- Beim Ziehen der Pfeile liegt eine Hand flach auf der Scheibe nahe dem Schaft, die zweite Hand fast den Schaft (Daumen zur Scheibe) so nahe wie möglich beim Dämpfer und zieht dann in der Verlängerung des Schaftes, ohne Drehbewegungen und mit dem Pfeil nahe am Unterarm nach hinten.
- Beim Pfeile ziehen immer nur einen Pfeil mit einer Hand ziehen, d.h. Pfeile nicht in der ziehenden Hand sammeln. Gezogene Pfeile werden möglichst gleich in den Köcher gesteckt. Davor wird kontrolliert, ob die Pfeilspitze im Dämpfer zurückgeblieben ist.
- Laufende Kontrollen der Pfeile, ob die Spitzen fest, die Nocken und die Schäfte unverseht geblieben sind.
- Beim Pfeile-Suchen hinter dem Ziel bleibt ein Schütze und/oder der Bogen vor dem Ziel und die Pfeile in der Scheibe. So werden die anderen SchützInnen auf das Suchen aufmerksam gemacht.
- Pfeile werden aus dem Gras nach hinten zurückgezogen, außer es ist nur die Pfeilspitze zu sehen, dann wird er durch das Gras nach vorne herausgezogen. Nie nach oben „herausrupfen“!
- Die Anzahl der Pfeile bei jedem Holen kontrollieren. Gefundene, „herrenlose“ Pfeile mitnehmen und in den dafür vorgesehenen klubeigenen Sammelbehälter geben.

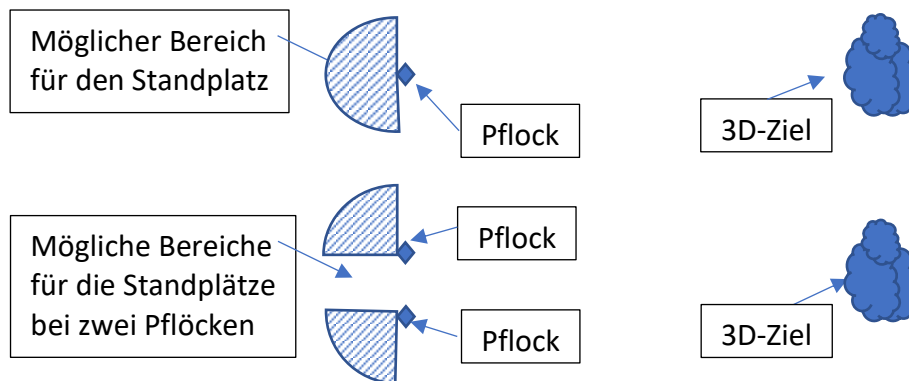
- Schreibunterlagen sollten seitlich neben oder besser mindestens 3 m vor der Scheibe auf dem Boden deponiert werden. Sie können auch wieder an die Schießlinie zurück mitgenommen werden.

Die Parcoursregeln – Sicherheit und Fairness

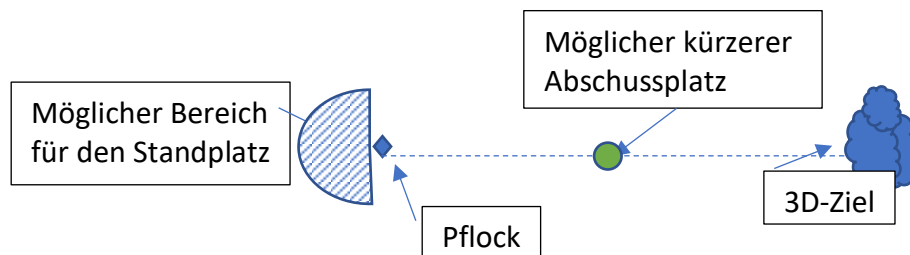
Bei der Benutzung eines Feld- und 3D-Parcours muss man zusätzlich zu den Anforderungen an die Ausrüstung und die Sicherheit weitere Hinweise und Regeln befolgen, um ein faires und gefahrloses Sporterlebnis für alle Anwesenden sicherzustellen:

- Die Bekleidung und das Schuhwerk müssen für das Gehen und den längeren Aufenthalt im Gelände geeignet sein (Regenschutz, festes, rutschsicheres Schuhwerk).
- Es ist ausreichend Flüssigkeit mitzunehmen, allenfalls auch eine Jause/Imbiss. Die Jausen-Papiere, sowie im Parcours gefundener Müll werden (wieder) mitgenommen und ordnungsgemäß entsorgt!
- Es sind allenfalls notwendige Medikamente (z.B. Notfallmedikamente bei Allergien) mitzuführen.
- Die Bogensportanlage darf erst benutzt werden, nachdem man sich ordnungsgemäß angemeldet hat (jedenfalls Eintragung ins Parcoursbuch) und das Benutzungsentgelt bezahlt hat.
- Personen unter 16 Jahren dürfen die Bogensportanlage nur in Begleitung eines Erwachsenen benutzen.
- Das Parcoursgelände darf immer nur in der gekennzeichneten Richtung begangen werden. Ein Umkehren ist strengstens verboten. Es besteht Lebensgefahr!
- Auf der Bogensportanlage herrscht striktes Alkohol- und Rauchverbot.
- Das Mitführen oder Verwenden von Jagdspitzen oder Armbrüsten ist verboten.
- Jeder Schütze/jede Schützin haftet persönlich für die von ihm/ihr verursachten Schäden.
- Jeder Schütze/jede Schützin muss im Umgang mit Pfeil und Bogen nachweislich geschult sein und darf ausschließlich eine voll funktionsfähige Bogenausrüstung benutzen.
- Am Einschießplatz ist beim Schießen von einer Schießlinie aus zu beachten, dass sich die Körpermitte des Schützen/der Schützin direkt über der Schießlinie befindet (ein Fuß vor der Linie, ein Fuß hinter der Linie).
- Am Parcoursgelände ist das Schießen nur von den Abschusspflöcken aus erlaubt. Wenn zwei SchützInnen gleichzeitig schießen, stehen sie jeweils links und rechts vom Pflock. Der Abstand der SchützInnen zum Abschusspflock muss dem geltenden Reglement (in der Regel innerhalb eines Halbkreises mit einem Abstand von max. 1 m vom Pflock) entsprechen. Es darf nur auf die für die Ziele, für die der gewählte Pflock gesetzt ist, geschossen werden.
- Die Schützin / der Schütze achtet auf sicheren Stand und genügend Platz für den Bogen (oft sind Zweige dabei ein Hindernis).

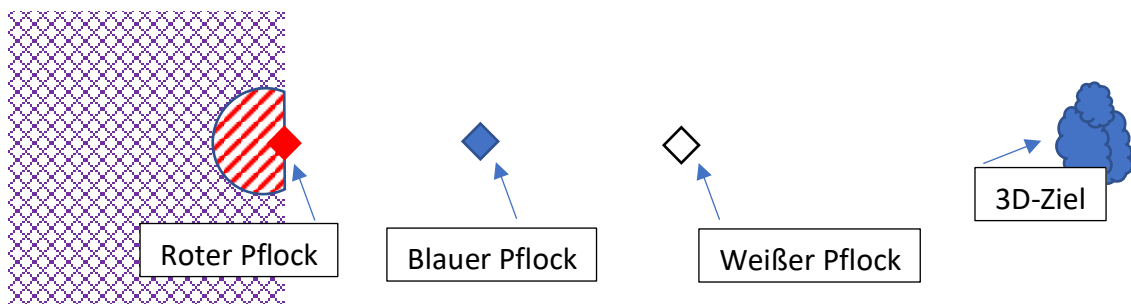
- Jeder Schütze/jede Schützin hat beim Einnehmen des Standes und vor allem beim Beginn des Schussablaufes größte Aufmerksamkeit darauf zu legen, dass das gesamte Schussfeld vor und hinter dem Ziel frei ist. Die Schützin / der Schütze vergewissert sich vor dem Schuss, dass keine Personen mehr im Sicherheitsbereich sind (ein Bereich von etwa 45° links und rechts von der Schießlinie).
- Der Stand ist in einem Halbkreis hinter dem Pflock einzunehmen, der mit dem Abschusspflock als Mittelpunkt gebildet wird und der einen Durchmesser von 1 m hat. Wenn von zwei Pflocken gleichzeitig geschossen wird, ist der Standplatz jeweils innerhalb eines Viertelkreises zu wählen.



- Der Abschusspflock, d.h. die Entfernung ist der Bogenklasse (Disziplin), dem Können und Ausbildungsstand entsprechend so zu wählen, dass das Ziel gut getroffen werden kann. Wenn der kürzeste gesetzte Pflock noch zu weit entfernt erscheint, kann man auch einen kürzeren Abstand wählen. Der Abschussplatz muss dabei in direkter Linie zwischen dem nächstgelegenen Pflock und dem Ziel liegen!



- Es darf kein Abschussplatz gewählt werden, der vom Ziel weiter entfernt ist als der vom Parcoursverantwortlichen am weitesten entfernt gesetzte Pflock!



- Es ist verboten, die Feld- oder 3D-Ziele oder die dafür vorgesehenen Abschlusspflocke selbstständig umzustellen.

- Vor einem Schuss muss die zu erwartende Flugbahn des Pfeils geprüft werden, ob ein Pfeil durch einen Streifschuss massiv abgelenkt werden könnte. Dies ist mit einem unkontrollierten Schuss gleichzusetzen. Die Ablenkung des Pfeils ist dann nicht vorhersehbar, es kann auch zu einem Zurückprallen des Pfeiles kommen! Allenfalls ist der Standplatz anzupassen.
- Der Bogen darf mit seinem Pfeil nur in die Richtung und in der Höhe des Ziels aufgezogen werden. Damit soll sichergestellt werden, dass ein unbeabsichtigt gelöster Pfeil trotzdem in der Schussbahn oder in der Nähe des Ziels landet.
- Am Parcours Gelände sind pro Ziel maximal 3 Pfeile erlaubt.
- Während der Pfeilsuche ist das Ziel mit einem gut sichtbaren Gegenstand (z.B. Bogen oder Kleidungsstück) zu markieren, um nachfolgende Schützen/Schützinnen zu warnen. Es kann auch jemand vor dem Ziel verbleiben.
- Den Anweisungen der Aufsichts- bzw. Kontrollorgane ist Folge zu leisten.
- Wenn der Parcours in einer Gruppe begangen wird, und im Besonderen, wenn schon andere Personen oder Gruppen unterwegs sind, gelten zusätzlich folgende Regeln:
 - Die Schützengruppe wartet immer hinter dem Schützen/der Schützin, bis die Pfeile abgeschossen wurden.
 - Die Schießreihenfolge der SchützInnen wird so gewählt, dass die Gruppe sich immer nur in Richtung Ziel bewegt. Sollten nicht alle SchützInnen vom selben Pflock schießen, beginnen immer die SchützInnen, die vom am weitesten vom Ziel entfernten Pflock schießen.
 - Erst wenn alle SchützInnen der Gruppe ihre Pfeile geschossen haben, geht die Gruppe gemeinsam zum Ziel, um die Treffer zu werten und die Pfeile zu ziehen.
 - Wenn eine langsamere Gruppe überholt werden soll (Hinweis: bei Turnieren muss ein Schiedsrichter informiert werden), muss das mit der anderen Gruppe abgesprochen werden. Dabei schießt man in der Regel gemeinsam mit der langsameren Gruppe auf ein Ziel, wertet und zieht die Pfeile gemeinsam und geht anschließend zum nächsten Ziel als erste Gruppe weiter. Umgekehrt lässt man auch schnellere Gruppen überholen.

Das Verhalten am Bogenplatz und im Parcours

Dieser Abschnitt behandelt das Verhalten, das im Bogensport erwartet wird. Diese Richtlinien sollen erreichen, dass alle SchützInnen die größtmögliche Freude an ihrem Sport erleben können. Die vorherrschenden Prinzipien sind „Umsicht“ und „Rücksichtnahme“.

Grüßen und Vorstellen

Ankommende grüßen, Neue im Klub stellen sich vor. Das Gespräch ist für das Zusammenleben wichtig und die Voraussetzung dafür ist das Kennenlernen und Grüßen.

Höflichkeit

Höflichkeit gehört zum guten Ton und sollte immer angebracht sein, selbst in Konfliktsituationen.

Pünktlichkeit beim Training

Bei Unterrichtseinheiten ergeben sich durch das Zuspätkommen einzelner „Nachzügler“, für die schon Anwesenden etliche Nachteile. Die Aufmerksamkeit leidet, der Coach muss unter Umständen auf zwei verschiedenen Niveaus weiterarbeiten. Versäumte Informationen können auch zum Sicherheitsrisiko werden. Eine Entschuldigung und ein rechtzeitiges Bescheid Geben vor Trainingsbeginn ist in jedem Fall angebracht. Ein unentschuldigtes Fernbleiben wird nirgends toleriert.

Hilfsbereitschaft

Diese kann auf vielerlei Weise gezeigt werden: Aushilfe mit Material, Mithilfe bei der Materialpflege, Pfeile holen und suchen etc. Aber Vorsicht! Nicht immer ist Hilfe erwünscht, beispielsweise beim Ziehen von teuren oder empfindlichen Pfeilen.

Zur Hilfsbereitschaft gehört es auch, dass man sich erkundigt, wann Arbeitskraft für ein Vereinsprojekt benötigt wird, und dass man sich dann an diesen Projekten auch beteiligt.

Eigentum

Mit dem Eigentum des Vereins und dem Eigentum der KollegInnen, aber auch mit der Zeit der anderen SchützInnen wird sorgfältig umgegangen. Geld ist bei den meisten Klubs knapp. Es muss daher auf die Schonung der Scheiben und Auflagen geachtet werden. Die Auflagen öfter umhängen, vor allem auch an die Ränder, damit die Scheiben nicht punktuell oder nur mittig zerschossen werden. Alte Auflagen durch Übereinanderlegen zweier benützter Auflagen oder durch Aufbringen von „Gold-Klebspunkten“ länger benutzbar machen.

Berühren fremder Ausrüstung

Fremde Bögen berühren oder gar spannen, fremde Pfeile ziehen, fremdes Werkzeug benutzen etc. darf erst nach ausdrücklicher Zustimmung des Eigentümers erfolgen. Zuwiderhandeln ist ein großes Tabu, denn manche lehnen eine Zustimmung strikt ab.

Dress Code

Viele Vereine wünschen, dass während des Trainings, aber auch bei Turnieren traditionell weiße oder die Vereinskleidung getragen wird. Vor allem dort, wo das Trainieren von der Öffentlichkeit beobachtet werden kann, sollte das Image des Klubs durch das Auftreten der Klubmitglieder (und dazu gehört auch die Kleidung) gepflegt werden. Die klassische Turnierbekleidungsfarbe ist weiß und ist immer eine gute Wahl. Tarnkleidung (camouflage), in jeder Form, ist ein absolutes „NO GO“, besonders auf 3D-Parcours!

Spielregeln

Wo mehrere Personen zusammenkommen, müssen „Spielregeln“ eingehalten werden, um das Wohlbefinden und die Sicherheit aller zu ermöglichen. Spezielle Regeln (den Gegebenheiten der Übungsstätte angepasst) sollen dafür sorgen (Einhaltung der Platzordnung, siehe dazu auch die Kapitel Platzordnung und Parcoursregeln).

Organisation

Die Einteilung der Übungsstätte muss mit den anderen SchützInnen besprochen werden (Was willst Du machen? Welche Scheibe brauchst Du? ...). Es ist sinnvoll, sich bezüglich der Benützung abzusprechen, damit jede/jeder das Optimum in seiner Trainingseinheit erreichen kann.

Sauberkeit

Jede und jeder muss seinen eigenen Müll selbst und spätestens beim Verlassen der Sportstätte ordnungsgemäß wegräumen. Weder private noch öffentliche Flächen dürfen durch weggeworfene Abfälle, Hundekot oder defekte Ausrüstungsteile verunreinigt werden. Pfeilschrott ist vom Platz oder Parcours mitzunehmen und in eigens dafür bereitgestellte Behälter zu geben, nicht in allgemeine Restmüllbehälter.

Alkohol und Rauchen

Gemäß der nationalen und internationalen Wettkampfordnungen ist Alkohol bei Wettkämpfen strikt verboten. Alkoholisiert Schießen ist durch vermindertes Gefahren-Bewusstsein ein Sicherheitsrisiko. Rauchen stellt häufig eine Belästigung dar und bedeutet auch unsportliches Verhalten. Die abgerauchten „Kippen“ müssen in dafür geeigneten Abfallbehältern (Brandgefahr) entsorgt werden. An der Schießlinie haben Zigaretten nichts verloren. Außerdem sind oft feuerpolizeiliche Richtlinien zu beachten. Im Wald ist Rauchen generell zu unterlassen. In Perioden erhöhter Waldbrandgefahr ist es ausdrücklich verboten. Und: so manches Klublokal ist abgebrannt, weil jemand einen glimmenden „Tschick“ in den Abfallbehälter geworfen hat.

Ruhe

Viele SchützInnen schießen in tiefer Konzentration bzw. betrachten den Sport als Oase der Ruhe. Man sollte wissen, mit wem man plaudern kann, und wer sich durch Reden gestört fühlt. An der Schießlinie sind angeregte Unterhaltungen jedenfalls zu vermeiden, ebenso telefonieren. Musik, Videos mit Ton etc. dürfen nur mit Erlaubnis aller, in max. Zimmerlautstärke abgespielt werden.

Rücksichtnahme auf das Training anderer

In Vereinen, in denen SchützInnen unterschiedlicher Ausbildungsstufen nebeneinander trainieren, sollten Hobby-SchützInnen auf den Trainingsbetrieb und dessen TeilnehmerInnen eines herausfordernden Wettkampftrainings oder eines geführten Kurses Rücksicht nehmen. Insbesondere die Anzahl der pro Passe geschossener Pfeile soll gemeinsam vereinbart werden. Wenn nichts Anderes ausgemacht wird, werden im Freien auf dem Platz max. 6 Pfeile pro Passe, in der Halle max. 3 Pfeile pro Passe und im Parcours max. 3 Pfeile pro Ziel geschossen. Wenn ein verschossener Pfeil nicht sofort gefunden wird, sind langwierige Pfeilsuchen erst nach Abschluss des Trainings bzw. des Kurses durchzuführen.

Die Platzordnung

Der Verein muss als Gemeinschaft verstanden werden, die nur durch die Mitarbeit *aller* optimal funktionieren kann. Diese Mitarbeit gilt es durch Ideen, Arbeit und auch Einsatz materieller Mittel zu erbringen. Dafür leistet die Einhaltung der Platzordnung einen großen Beitrag.

Diese wird sich zwar von Klub zu Klub etwas unterscheiden, aber wesentliche Punkte sind überall gleich. Entscheidend ist das Einhalten aller Sicherheitsstandards und Sicherheitsregeln und der sorgsame, sparsame Umgang mit den Ressourcen und dem Material.

Beispiele:

Auflagen regelmäßig bis zum Scheibenrand verschieben, damit die Dämpfer nicht vorzeitig durchschossen werden. Auflagen möglichst lange verwenden, eventuell mit Aufklebern die Mitten ausbessern. Nicht die ganze Anlage beleuchten, wenn man nur eine Bahn braucht. Auch das Abschalten von Strom und Wasser sowie das Abschließen gehören dazu, wenn man als Letzter geht. Auch der sparsame Umgang mit der Zeit der anderen Schützinnen und Schützen gehört dazu: Wer mehr Pfeile als die anderen schießt oder ständig umständlich nach Pfeilen sucht, oder erst an die Schießlinie tritt, wenn die anderen schon fertig zum Pfeile holen sind, nimmt den anderen kostbare Übungszeit!

Die besonderen Zeitregelungen des Klubs sind zu beachten. Trainingseinheiten für Jugendliche, Kader, Kurse etc. sollten respektiert werden. Fehler im System nicht anstehen lassen, sondern entweder gleich selbst beheben oder sofort an kompetente Personen weitermelden. Klubnachrichten (Post, Anschläge, usw.) lesen und beachten!

Die Pünktlichkeit bei Erscheinen zu Verabredungen (vor allem zum Unterricht und zu gemeinsamen Arbeiten) ist ein Erfordernis der Fairness. Auch die pünktliche Erledigung von Zahlungen erspart den ehrenamtlichen Mitarbeitern viel Mühe.

Den eigenen Platzbedarf so gering halten, dass eine faire Aufteilung entsteht und andere nicht behindert werden. Dies gilt für die Ausrüstungsgegenstände wie Bogentasche und Bekleidung, aber auch für Bögen, welche, an der Schießlinie abgestellt, damit oftmals andere SchützInnen stören.

Verletzungsprävention

Bogenschießen ist eine Sportart mit geringem Verletzungsrisiko, wenn ein paar Grundregeln beachtet werden:

- Einhalten der Sicherheitsregeln,
- sorgfältiger Umgang und Kontrolle des Materials zur Vermeidung von akuten Verletzungen,
- dem Gelände und der Witterung angepasstes Verhalten, angepasste Ausrüstung und entsprechende Kleidung sowie Verpflegung (ausreichend Flüssigkeit!),
- angepasstes Zuggewicht, richtige Schiesstechnik, regelmäßiges angepasstes Training und eine ausreichende allgemeine Kondition zur Vermeidung von chronischen Verletzungen,
- dem Trainingszustand angepasstes Aufwärmen und Vorbereiten auf das Schießen.

Bei zu hohem Zuggewicht, einer falschen Schießtechnik und/oder ungenügender Vorbereitung können Überlastungen in den Schulter- und Ellbogengelenken, aber auch der Fingergelenke und im Nackenbereich auftreten.

Gründliches Aufwärmen der Muskulatur der Arme, des Schultergürtels, des oberen Rumpfs und des Nackenbereichs schützt vor Überlastungsschäden.

Die Dauer des Trainings muss auf die Belastbarkeit und den Trainingszustand abgestimmt sein. Sowohl Kraft als auch Konzentration lassen im Trainingsverlauf mit der Zeit nach. Dies führt zu Fehlhaltungen und Fehlbewegungen, die Schaden an der sauberen Schießtechnik und im Körper verursachen können. Neben mangelnder Kraft führt auch eine zu geringe Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich zu Problemen. Bei hohem Bogenzuggewicht sollten die Trainingseinheiten anfänglich kürzer gehalten und aktive Pausen zur Lockerung und Entspannung genützt werden.

Zusätzlich zum gründlichen Aufwärmen ermöglicht eine gute Ausdauerfähigkeit ein längeres sinnvolles Trainieren. Außer dem eigentlichen Schießtraining sollte man daher unter anderem auch Krafttraining und Ausdauer trainieren.

Bei steigender Ermüdung sollte man kleinere Passen (Runden) schießen (z.B. 3 statt 6 Pfeile) und die Abstände zwischen den einzelnen Schüssen und den einzelnen Passen vergrößern.

Schießtechnik für die Auszeichnung „Rot-Weiß-Roter Pfeil“

Nach Abschluss der Ausbildung weist die Schießtechnik grundsätzlich die im Folgenden beschriebenen Elemente und Kennzeichen auf. Anpassungen auf Grund von dauerhaften körperlichen Einschränkungen sind so zu wählen, dass dennoch eine stabile, strukturschonende, wiederholbare und effiziente Schießtechnik entwickelt wird.

Für die Prüfung zum rot-weiß-roten Pfeil sind alle Elemente bis zum Anker relevant. Die Druck-Zug-Erhöhung, das Lösen und das Nachhalten werden in der aufbauenden Ausbildung für die Turnierreife detailliert erläutert und geübt.

Fußposition (Stand)

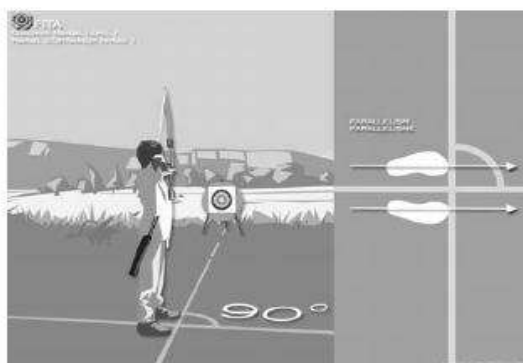


Abbildung [WA]: Paralleler Stand

Es soll eine gleichbleibende räumliche Ausrichtung zur Scheibe und eine optimale Stabilität erreicht werden („Stabiler Stand“).

Ausführung:

Füße (Schuhinnenkanten) parallel, 90° zur Schießlinie, ungefähr schulterbreit auseinander. Ein quer über die Fußspitzen auf den Boden gelegter Pfeil zeigt in Schießrichtung auf das Ziel.

Begründung:

Die korrekte und gleichbleibende Position der Füße ermöglicht es den SchützInnen, die Bewegungen leicht und genau zu wiederholen, und unterstützt den Aufbau der Zug- und Druckkräfte. Des Weiteren gibt sie dem Körper eine gleichbleibende Richtung in Schießrichtung und verhindert Rückenprobleme.

Beine

Ausführung:

Umgekehrtes "V", annähernd symmetrisch zur vertikalen Achse durch den Scheitelpunkt. Die Beine sind aktiv stabil, gerade aber nicht überstreckt, das Becken ist leicht nach oben gekippt. Der Schwerpunkt verteilt das Gesamtgewicht gleichmäßig auf beide Füße.

Begründung:

Das Körpergewicht muss gleichmäßig auf beide Beine verteilt sein. Das Gewicht liegt am Fußgewölbe und ist leicht auf die Zehenballen nach vorne verlagert. Das Bein der Zugseite unterstützt beim „Drücken“ und das Bein in Schießrichtung beim „Ziehen“. Diese beiden Effekte verstärken die vertikale Körperachse und erzeugen einen nach unten gerichteten Druck, was für eine solide Basis für die Arbeit des Oberkörpers und eine gute Stabilität sorgt. Für den Schießablauf ist das Becken normalerweise leicht gekippt (flacher unterer Rücken), so dass nur der Oberkörper positioniert werden muss.



Abbildung [WA]: Position der Beine

Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils

Der Pfeil soll immer gleich auf den Bogen (auf die Pfeilauflage oder das „shelf“ des Bogens) aufgelegt werden. Der Pfeil und der Bogen zeigen dabei immer in Schießrichtung, der Bogen wird senkrecht gehalten. Der Vorgang muss derartig ausgeführt werden, dass die Sicherheit anderer Schützinnen und das ordnungsgemäße Funktionieren der Ausrüstung gewährleistet sind.

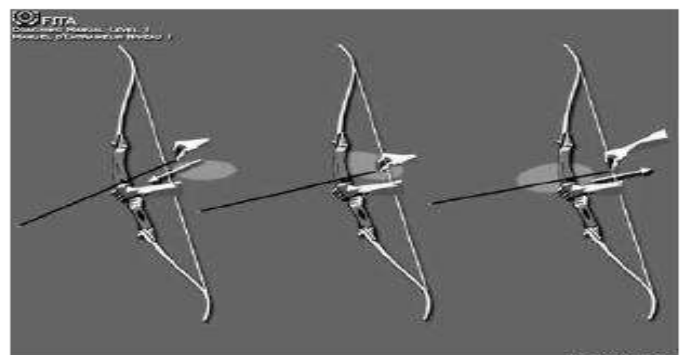


Abbildung [WA]: Auflegen des Pfeiles

Ausführung:

Halte den Pfeil an der Nocke, lege ihn auf die Auflage, drehe ihn in die richtige Stellung und raste ihn hörbar in die Sehne ein (Einnocken).

Begründung:

Wird der Pfeil vor den Federn gehalten, wird es schwieriger, den Pfeil einzunocken, sobald ein Klicker verwendet wird. Rutscht die Hand beim Einnocken aus ihrer Position, können empfindliche Federn (Spin-Wings) beschädigt werden. Die Recurve-Pfeilauflage verträgt keine großen vertikalen Kräfte. Wird zu starker Druck ausgeübt (z.B. durch den Zeigefinger, siehe rechtes Bild) kann die Pfeilauflage beschädigt (verbogen oder abgebrochen) werden.



Abbildung [WA]:
Einnocken des
Pfeils

Bogenhand - Griff

Ausführung:

Die Bogenhand formt mit dem Zeigefinger und dem Daumen ein "V", der Daumenballen liegt hoch im Griffstück auf, sodass der Druckpunkt genau auf der Mittellinie des Bogenmittelsstücks liegt. Die Drucklinie des Daumenballens in der Griffmitte erweitert die V-Form zum Y.

Begründung:

Die Bogenhand muss über den Druckpunkt immer gleichmäßig in der Mitte des Bogens unter dem Pfeil einwirken können, um ein Verdrehen oder „Verdrücken“ des Bogens im Lösen zu verhindern, und um die Muskulatur der Bogenhand und des Unterarms des Bogenarms locker zu halten.



Abbildungen [ÖBSV]:

Der Druckpunkt liegt hier fest auf dem Griffstück, die Finger sind locker gebeugt.



Der Bogen ist keine schwere Bratpfanne, die man fest am Griff packen muss! Es ist nicht notwendig, während des Schusses das Mittelstück festzuhalten. Ab dem Vorspannen liegt das Griffstück ohnedies fest in der Hand. Ganz im Gegenteil - das Handgelenk und die Finger der Bogenhand stützen den Griff kraftlos. Damit kann sich die Hand genau in die Form der Griffschale anpassen.

Abbildung [ÖBSV]: falsche Position der Bogenhand

Zugfinger

Ausführung:

Die drei Zugfinger formen einen tiefen Haken und legen sich gleichmäßig um die Sehne. Die Sehne liegt neben der Beuge des obersten Fingergelenks, nicht auf der Fingerbeere! Der

Handrücken wird parallel zur Ebene des Bogens senkrecht gehalten. Wenn man am Handrücken ein kurzes Stäbchen aufklebt, kann die korrekte Ausrichtung erkannt werden.

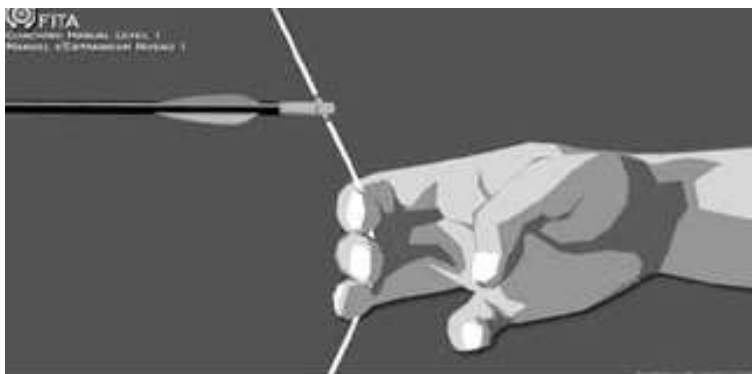


Abbildung [WA]:
Tiefer Haken der
Zugfinger

Begründung:

Der tiefe Haken ermöglicht ein weiches, sauberes Lösen (= Lockerlassen der Finger) und eine entspannte Muskulatur der Zughand.

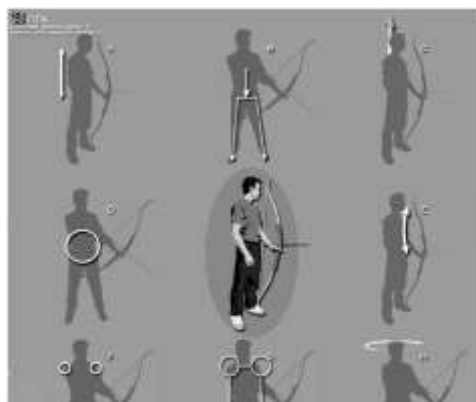
Körperhaltung (beginnend vor dem Auszug bis zum vollen Auszug)

Das Ziel ist eine identische, stabile Basis, welche eine gleiche Wiederholung der Bewegung des oberen Körpers erlaubt und eine optimale allgemeine Balance gewährleistet. Es ermöglicht ebenso die Positionierung des Zielauges im immer gleichen Punkt im Raum.

Ausführung:

Beim Ergreifen von Bogen und Sehne befinden sich die meisten SchützInnen in einer leicht vornüber gebeugten Haltung (siehe die 3 vorausgehenden Schritte des Schussablaufs).

Um von der gebeugten zur aufrechten Haltung zu gelangen und eine gute Körperhaltung für den Schussablauf einzunehmen, sind beim Aufrichten zusätzliche Bewegungselemente und Positionen notwendig. Beginnend von unten nach oben sind dies folgende:



Abbildung[WA]: Richtige Körperhaltung in der Vorbereitungsphase

- a) Große Zehen schulterbreit aufstellen, Füße parallel
- b) Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt
- c) Gestreckte Beine, Knie drehen dabei leicht auswärts
- d) Flacher, gestreckter Rücken durch leichtes nach oben Kippen des Beckens
- e) Flacher, tiefer Brustkasten, damit tiefer Schwerpunkt, kraftvoller Rumpf durch senkrecht stellen des Brustbeins
- f) Füße, Hüfte und Schultern befinden sich in einer Ebene direkt übereinander
- g) Tiefe Bogen-Schulter
- h) Aufgerichtete Kopfhaltung, langer Nacken

- i) Kopf zum Ziel gedreht, Nase und Kinn zeigen zum Ziel und neigen dabei nicht aufwärts, Augen sind horizontal

Begründung:

Das Ausrichten des Körpers und das Langmachen der Wirbelsäule sichern eine aufgerichtete Haltung, welche mit der geeigneten Körperspannung in eine bestmögliche Körperstabilität münden. Die Beinspannung unterstützt dies. Das Resultat ist Stabilität und geringstmögliches Körperschwanken.

Rumpf und Oberkörper

Nach dem Aufstellen der Füße werden der Rumpf, die Schultern und der Kopf annähernd in die Position gebracht, die sie schlussendlich einnehmen sollen.

Ausführung:

Kippe das Becken („Aufstellen des Beckens“, abgeflachter unterer Rücken), die Wirbelsäule ist gestreckt, die Schultern und die Hüften sind in der gleichen Ebene. Die Schultern werden gesenkt und das Brustbein wird so abgesenkt, dass es senkrecht steht, der Brustkorb ist abgeflacht. Drehe den Kopf mit horizontaler Augenposition zum Ziel (halte dabei die Streckbewegung), bis die Nase zum Ziel gerichtet ist, ohne diese dabei anzuheben.

Begründung:

Das Aufrichten des Kopfes und das Langmachen der Wirbelsäule sichern einen aufgerichteten, vertikalen Stand. Das Kippen des Beckens, das Flachziehen des Brustkorbes und das Setzen der Schultern senken den Schwerpunkt und machen den Körper stabiler gegen das Körperschwanken. Die Erhöhung der vorderen Rumpfspannung (durch Becken nach oben kippen und Brustbein vertikal Stellen) bewirkt einen Gegenpol zur zumeist überhöhten Muskelspannung im unteren Rückenbereich (Hohlkreuz). Des Weiteren wird die gefühlte „Energie“ vom Oberkörper zum Unterkörper verschoben, was die SchützInnen beim entspannten Schuss unterstützt. Schultern und Kopf sind beinahe in ihrer Endposition, womit die Bewegungen während des Ausziehens minimiert werden.

Heben des Bogens

Die einleitenden Bewegungen werden mit möglichst wenigen unnötigen Zusatzbewegungen, so wie mit geringster Abweichung von der Ausgangsposition ausgeführt. Die Ausgangsstellung erlaubt einen wirkungsvollen und ökonomischen Auszug.

Ausführung:

Gleichzeitiges Anheben beider Hände in Richtung Ziel, bis beide Hände auf ca. Nasenhöhe sind. Während der ganzen Bewegung:

- bleibt die Bogenschulter so tief wie möglich
- bleibt der Oberkörper (Schulter, Brustkorb, Schwerpunkt) in seiner tiefst möglichen Position
- bewegt sich der Pfeil in der Schießlinie nach oben
- sind Nacken und Wirbelsäule gestreckt
- bleibt das Becken aufgekippt (wenn diese Haltung gewählt wurde)

Gegen Ende des Anhebens:

- beide Hände befinden sich ca. auf Nasenhöhe (Bogenhand) bzw. Augenhöhe (Zughand)
- der Pfeil ist parallel zum Boden und auf Augenhöhe

Begründung:

Eine Einfachheit im Bewegungsablauf ist leichter zu wiederholen. Es ist eine sichere Ausgangsposition, auch wenn versehentlich der Pfeil gelöst wird. Die bereits erworbenen Elemente werden nicht gestört aber zum Abschluss vervollständigt. Die Kräfte, die auf den oberen Wurfarm ausgeübt werden, erleichtern das tiefe Positionieren der Schultern. Die SchützInnen stehen beim Abschluss des Auszuges in leichter Vorwärts-Neigung.

Ein leichterer Bogen (Gesamtgewicht) reduziert ein entstehendes Wegneigen aus der aufrechten Haltung mit der senkrechten Wirbelsäule. Eine geringe Zugstärke reduziert die Bildung einer Rücklage bzw. Hohlkreuz.

Voller Auszug, Öffnen des Bogens, Anker

Für einen wirksamen Schuss und ein ruhiges Zielen ist eine in sich stabile Körperhaltung notwendig. Der Bogen muss bei vollem Auszug gehalten werden können, ohne durch das Zuggewicht ein zu jähes Zusammenbrechen der Muskelspannungen zu erzielen.

Ausführung:

Der Rumpf bzw. der Körper ist in aufrechter Position stabil. Brust und Schultern üben einen konstanten Druck Richtung Boden aus, dabei werden die Schultern weit gemacht (ähnlich wie bei der Expansionsphase). Die Wirbelsäule und der Kopf sind aufgerichtet. Beim Öffnen des Bogens (Auszug) herrscht ein Gleichgewicht zwischen Zug- und Druck-Kräften. Dies wird durch die Beine unterstützt, was ein Aktivieren bzw. Anspannen des Rumpfes (Gesäß, gesamte Bauchmuskulatur) wie beim Heben einer schweren Last zur Folge hat.

Kennzeichen sind:

- der Abstand zwischen Pfeil und Bogenschulter in der horizontalen Ebene ist groß
- die Distanz zwischen Kinn und Bogenschulter ist groß
- die Höhendifferenz zwischen Pfeil und Bogenschulter (in der Vertikalebene) ist groß
- die Höhe der Schultern ist wiederholbarer
- die vertikale Position des Bogens
- Stellung von Rumpf und Kopf



Abbildung [WA]: Körperhaltung im vollen Auszug

Begründung:

Hier zeigt sich, ob das Zuggewicht gut gewählt wurde. Ein zu hohes Zuggewicht des Bogens resultiert in einem „Zusammenbrechen“ der SchützInnen. Einziehen der Brust erleichtert die Sehnenbewegung. Eine gleichmäßige Druck-Zug-Verteilung und eine starke vertikale Achse reduzieren lokale Ermüdungen und minimieren das Verletzungsrisiko. Außerdem werden die Hauptmuskeln trainiert, um die Leistung aufzubringen. Das Langmachen der Wirbelsäule hilft, aufgerichtet und senkrecht zu stehen. Abflachen der Brust und Senken der Schultern senkt den Schwerpunkt, was den Körper stabiler macht. Die Kombination dieser Aktionen trägt zur Einhaltung der Auszugslänge bei und hilft den Kopf und das Zielauge auf konstanter Höhe und ca. über dem Körperschwerpunkt zu halten.

Hilfsmittel

Aus der Vielzahl der anwendbaren Hilfsmittel für die Schuss-Simulation aus dem Bereich Bogenschießen sollen häufig verwendete erwähnt werden:

Ein „Nullbogen“ (abgeleitet aus „Null Zugkraft“) aus elastischem PVC-Rohr und unelastischer „Sehe“, um AnfängerInnen die Möglichkeit zu geben, die Bewegungen leichter auszuführen. Die Sehne kann sogar ohne Pfeil gelöst werden, ohne den „Bogen“ zu gefährden. Somit kann der gesamte Bewegungsablauf – auch abseits der Schießlinie – mit Trockenschüssen geübt werden.

Eine Elastik-Sehne aus 3mm Schnurgummi kann zusätzlich am aufgespannten Bogen eine ähnliche Simulation ermöglichen. Hierbei kann mit dem Sportgerät realitätsnäher geübt werden als es mit dem Nullbogen möglich ist.

Der Bewegungsablauf kann andererseits, ebenso mit einem Fitnessband ohne Bogen eingeübt werden. Das Fitnessband ist entsprechend den körperlichen Fähigkeiten der SchützInnen auszuwählen (gelb/leicht bis schwarz/stark). Der letzte Abschnitt des Aufwärmens ist eine Simulation des ganzen Bewegungsablaufes mit einem Fitnessband.

Ein Spiegel ermöglicht, die Ausführung der Bewegung und/oder die Haltung im Vergleich zur Vorführung zu überprüfen. Durch Fixieren des Spiegels auf einem Stativ wird den SchützInnen ein selbständiges Üben im Live-Streaming ermöglicht.

Verwendet man anstelle des Handspiegels ein Tablet mit einer Video-Delay App (zeitverzögerte Wiedergabe des Videobildes), lassen sich auch Perspektiven der Beobachtung ermöglichen, welche mit Spiegeltraining nicht realisierbar sind.

Körperhaltung (am Ende des Auszuges)

Der Bogen wird ausgezogen (= geöffnet) ohne die vorher eingenommene Haltung zu ändern.

Diese Haltung bleibt



*Abbildung [WA]:
Ober- und Unterkörper
bleiben während und am
Ende des Ziehens in der
gleichen Position*

bis zum Ende des Schusses erhalten.

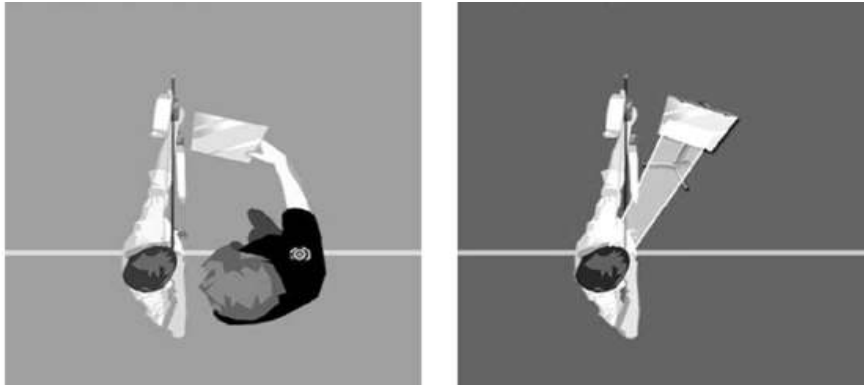


Abbildung [WA]:
Beobachtung der Ankerposition mithilfe eines Partners und Spiegels

Ausführung:

Der Bewegungsablauf ist zügig und ruhig. Schwungbewegungen sind minimal oder nicht vorhanden. Notwendige Bewegungen werden langsamer, je näher sie dem Gesicht kommen, aber stoppen nicht! Der Körper ist aktiv stabilisiert, es gibt keine Schwankungen der vertikalen Ausrichtung. Es gibt eine kleine Drehbewegung des Brustkorbes oberhalb der Taille, welche die Schultern in die Schießlinie führt (Rotation des Schultergürtels gegen die Hüftachse).

Der Körper bleibt aufrecht mit in einer leichten Neigung in Richtung der Fußballen (Vorlage). Die Schultern bleiben tief. Der Kopf bleibt an seinem Platz mit langem Nacken und nach oben gerichtetem Scheiteldach, er darf sich während der letzten paar Zentimeter des Auszuges gar nicht mehr bewegen. Der Pfeil bleibt immer parallel zum Boden. Die Sehne bewegt sich gradlinig zum Gesicht.

Die Balance zwischen Zug- und Druckkraft muss während des Auszugs stetig aufgebaut/erhöht werden. Die Zug- und Druckkräfte werden durch die stabile aufrechte Körperhaltung und den aktiv-stabilen Stand unterstützt. Die Wirbelsäule und der Schultergürtel bilden ein rechtwinkeliges „T“.

Begründung:

Der Ablauf ist leicht zu wiederholen, da die Basis nicht gestört wird und die Bewegung einfach ist. Die Kontrolle über die Körperausrichtung und den Ablauf ist leicht zu erreichen. Mit dem Aufbau einer symmetrischen Druck-Zug-Verteilung wird es vermieden, dass die SchützInnen aus dem Gleichgewicht geraten. Für das Erzeugen der notwendigen Kräfte zum Spannen des Bogens wird der ganze Körper eingesetzt. Dies erleichtert das Erreichen einer symmetrischen Verteilung der Kräfte, reduziert lokale Ermüdungseffekte und minimiert das Risiko von Verletzungen. Die stärksten Muskeln werden für die Krafterzeugung gebraucht. Volle Auszugskraft ist dann erreicht, wenn die Auszugsgeschwindigkeit mit Annäherung an das Gesicht sinkt. Dabei kann die Kontrolle erhalten werden. Weil die Auszugsgeschwindigkeit am Anfang höher ist, sparen die SchützInnen Energie.

Lösen und Nachhalten

Die Balance zwischen Zug- und Druckkraft wird bei festem Anker weiter aufgebaut. Der Blick und die Konzentration bleiben im Ziel. Aus dieser Spannungserhöhung wird die Sehne losgelassen und der Schuss gelöst. Alle Bewegungen werden weiter fortgeführt, die Zughand gleitet der Wange entlang bis die Finger ungefähr das Ohr berühren, der Blick bleibt immer noch im Ziel. Dieses Nachhalten endet, wenn der Pfeil im Ziel gelandet ist.

Schießen im Gelände

Das Besondere am Schießen im Parcours auf 3D-Ziele oder Feldscheiben ist die Anpassung der Körperhaltung an die Geländeneigung. Wichtig ist hier, das rechtwinkelige „T“, das durch die Wirbelsäule und den Schultergürtel gebildet wird, beizubehalten.

Zum Ausgleich der Geländeneigung muss daher der Körper entweder bergab oder bergauf geneigt werden. Diese Ausrichtung muss vor dem Auszug, nach dem Einnehmen eines stabilen Standes, erfolgen, damit der Pfeil, wenn er unbeabsichtigt gelöst wird, nicht außerhalb des Sicherheitsbereiches landet. Der Auszug erfolgt daher immer in Richtung des Zieles.



Abbildungen [ÖBSV]:
Anpassung der Schießhaltung bei unterschiedlichen Geländeneigungen



Abbildungen [ÖBSV]:
Anpassung der Schießhaltung bei unterschiedlichen Geländeneigungen

Materialkunde

Zusammensetzen des Bogens

Der Coach zeigt, wie die Wurfarme richtig am Griffstück montiert oder demontiert werden (Take-down - Bogen).

Bei einem Recurvebogen zeigen die Wurfarmspitzen zum Ziel. Aufgrund einer früheren WA Regel ist bei den meisten Bögen die Innenseite des oberen Wurfarmes unbeschriftet, während die Innenseite des unteren Wurfarmes mit den technischen Daten (Zuglänge und Zuggewicht) beschriftet ist.

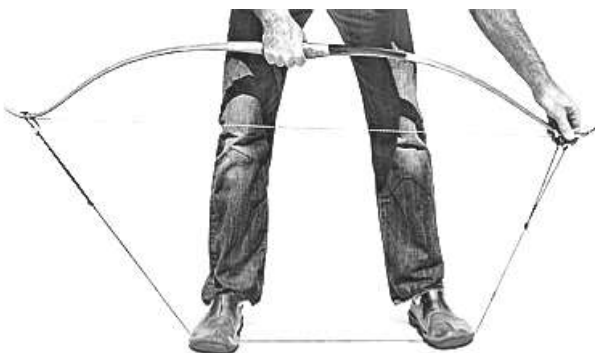


Abbildung [MF]: Wurfarmbeschriftungen

Meistens haben Wurfarme Aufkleber, an denen neben den technischen Daten die Vermerke „Upper“ (Oberer) und „Lower“ (unterer Wurfarm) zu finden sind (siehe Bild unterhalb).

Spannen des Bogens

Spätestens ab der 3. Unterrichtseinheit sollen die SchützInnen in der Lage sein, den Bogen selbständig zu spannen. Folgende Methoden stehen für ein sicheres Auf- bzw. Abspinnen des Bogens zur Verfügung:



In jedem Bogensportgeschäft ist eine (Bogen-)Spannschnur erhältlich. Anfänglich kann es etwas schwierig sein, sie richtig anzuwenden. Mit etwas Übung wird es sehr einfach. Sie bietet die sicherste und schonendste Methode den Bogen auf- und abzuspannen.

Abbildung [ÖBSV]:
Spannen mittels Spannschnur

Ein fest verbauter Bogenspanner (Wandspannvorrichtung) ist ein weiteres ausgezeichnetes Hilfsmittel zum Spannen. Er besteht beispielsweise aus zwei Metallzylindern, welche mit einem Überzug zum Schutz der Wurfarme versehen und an eine Wand oder einer Stange montiert sind.

Verhalten beim Aufbauen des Bogens:

Der Bogen soll nicht unmittelbar neben anderen Personen aufgespannt werden, sondern man geht ein paar Schritte zur Seite, damit beim Misslingen des Spannvorgangs die hochschellenden Wurfarmenden (Tips des Bogens) niemanden verletzen würden.

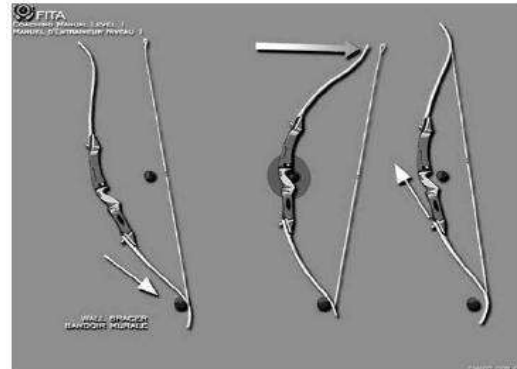


Abbildung [WA]: Spannen mittels fixer Spannvorrichtung

Beim Aufspannen soll man sich aufs Aufbauen konzentrieren, insbesondere während des Einhängens der Sehne. Bei Recurve- und Langbögen erfolgt danach ein kurzes „Zupfen“ der Sehne zur Kontrolle der Geräusche des Bogens und der Schwingung der Wurfarme. Dies stellt sicher, dass die Wurfarme an den Wurfarmtaschen des Mittelteils sicher arretiert sind. Anschließend werden die wichtigen Abstände des Bogens (Aufspannhöhe, Tiller) gemessen.

Das Ausziehen eines Bogens – mit und ohne Pfeil - erfolgt immer nur auf der Schießlinie in Schießrichtung. Beim ersten Abheben der Sehne am Wurfarm zentriert sich der Sehnen Sitz in den Sehnenkerben.

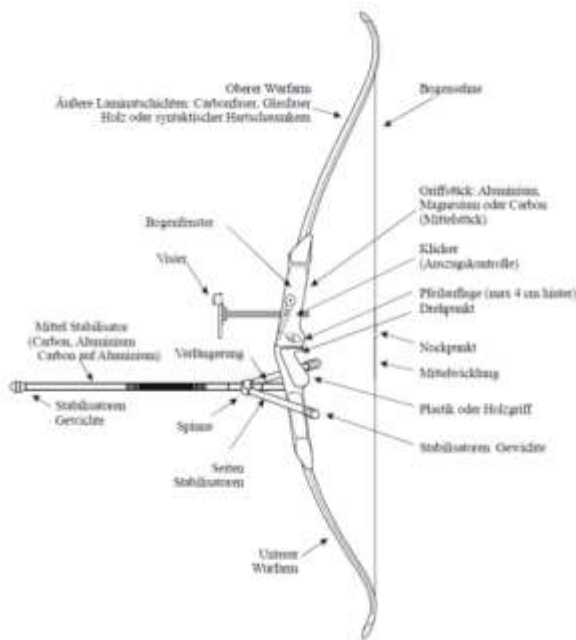
Fachbezeichnungen für die Ausrüstung

Die SchützInnen müssen die Bezeichnungen für die verschiedenen Teile der Ausrüstung kennen und zumindest zwei grundlegende Kenngrößen des Bogens messen können.

Instinktiv oder Blankbogen:

Beim Instinktivbogen ist das Mittelstück/Griffstück meist aus Holz, beim Blankbogen aus Metall. Der Schulbogen – welcher auch als **Standardbogen** bezeichnet wird – gehört in die Klasse der Instinktivbögen bzw. Blankbögen. Diese Bögen werden auch „take down“ – Bögen genannt, da sie in drei Teile zerlegt werden können.

Olympic Recurve-Bogen:

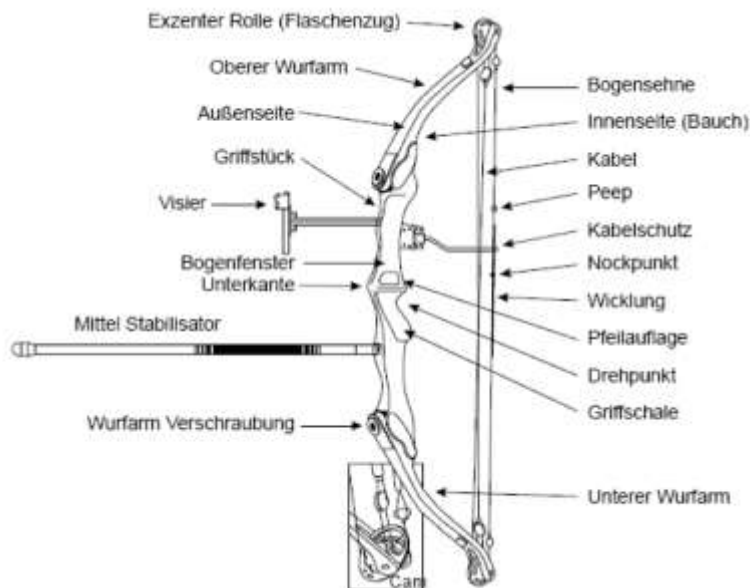


Er unterscheidet sich durch zusätzliche Stabilsationsvorrichtungen, und ein Visier vom Standardbogen und verfügt über einen Klicker.

Die Olympische Disziplin wird für beide Geschlechter auf 70 m in Freiluftsportanlagen mit dem Recurve-Bogen in der dargestellten Konfiguration durchgeführt.

Abbildung [WA]: Recurve-Bogen

Compoundbogen:



Er verfügt an den Wurfarmen über Umlenkrollen (Cams), die die benötigte Kraft für den Vollauszug verringern (Let-Off; Prinzip des Wellenrades).

Er besitzt für diese Übersetzung Kabel und die Sehne.

Der Compoundbogen erzielt mit Hilfe eines Release-Aid, welches das Greifen der Finger an der Sehne ersetzt, die höchste Präzision des Abschussvorganges.

Abbildung [WA]: Compound-Bogen

Bestandteile eines Pfeiles:

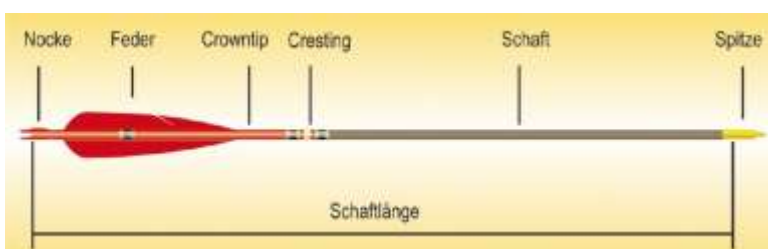


Abbildung [WA]: Bestandteile eines Pfeiles

Tiller-Abstände / der Tiller

Die Tiller-Abstände unterteilen sich in oberer Tiller, unterer Tiller und dem Tiller an sich. Der obere Tiller ist der kürzeste Abstand zwischen der Stelle, an der der obere Wurfarm aus dem Mittelstück ragt (take down Bögen) und der Sehne.



Für die Messung von wichtigen Kenngrößen des Bogens (Aufspannhöhe, Tiller Nockpunktüberhöhung) nimmt man einen sogenannten Checker, den man immer mit sich führt.

Abbildung [ÖBSV]: (Sehnen-)Checker



Abbildung [ÖBSV]: Messung des oberen Tiller-Abstandes

Um den oberen Tiller zu messen legt man den Checker auf das Ende des Mittelteiles auf und misst von der Wurfarm-Innenfläche bis zur Sehne den kürzesten Abstand (ohne die Sehne selbst mitzumessen). Der untere Tiller wird genauso bestimmt.

Der eigentliche Tiller ergibt sich aus der Differenz zwischen dem oberen Tiller und dem unteren Tiller. Er ist in den meisten Fällen ein positiver Wert, da der obere Tiller zumeist größer als der untere sein sollte.

Tiller = Oberer Tillerabstand – Unterer Tillerabstand in mm (als positiver Wert)

In der Praxis liegt der Tiller zumeist zwischen 2mm und 12mm. In anderen Worten: Der Tiller-Abstand ist am oberen Wurfarm um 2mm bis 12mm größer als am unteren Wurfarm. Je asymmetrischer der Bogen gegenüber seiner geometrischen Mitte ausgespannt wird, desto größer sollte der Tiller sein. Ein empfohlener Startwert für den Recurvebogen liegt bei ca. 5 mm.

Aufspannhöhe



Die Aufspannhöhe definiert sich als kürzester (Normal-) Abstand zwischen dem Tal der Griffschale (Pivot Punkt) und der Sehne. Der Punkt, an dem der Pfeil auf der Pfeilaufgabe liegt (später auch die Button-Achse), befindet sich dabei idealer Weise genau über diesem Pivot-Punkt. Die Aufspannhöhe wird ebenso mit einem Sehnen-Checker gemessen und ist eine wichtige Kenngröße für den effizienten Einsatz des Bogens.

Abbildung [ÖBSV]: Messen der Aufspannhöhe

Damit der Bogen effizient arbeitet, sollte die Aufspannhöhe im vom Hersteller angegebenen Bereich liegen. Informationen dazu liefert das Handbuch des Bogens, eventuell findet man diese Informationen auch auf der Webseite des Herstellers. Beim 68 Zoll langen Recurve-Bogen sollte das energetische Optimum der Energie-Übertragung auf dem Pfeil bei einer Aufspannhöhe von etwa 22mm bis 22,5 mm liegen (8 ¾ bis 9 Zoll).

Material-Sicherheit

Bogen und Pfeile:

Materialermüdung und –bruch lassen sich naturgemäß nie ganz verhindern. Durch richtige Materialauswahl, regelmäßige Kontrolle des Materials und rücksichtsvolles Verhalten beim Schießen und beim Aufbauen/Abspannen des Bogens lassen sich das Ausmaß und die Folgen solcher Materialschäden aber begrenzen.

Mögliche Defekte:

- Brechen von Nocken, Pfeilen oder Wurfarmen;
- Riss der Sehne oder des Kabels, etc.;
- Brechen von Schrauben, Mittelstücken;
- Lockern von Halteschrauben, Pfeilspitzen, etc.

Materialauswahl und Benutzung:

- Das Zuggewicht ist so zu wählen, dass ein lehrbuchhafter, sicherer Schuss möglich ist und dieser auch wieder kontrolliert abgebrochen („abgesetzt“) werden kann.
- Die Pfeile müssen mindestens so lang sein, dass sie nicht von der Pfeilauflage gezogen werden können;
- Die Pfeilstärke (spine) muss an den Bogen, das persönliche Zuggewicht und an die benötigte Pfeillänge angepasst sein, ebenso das Material des Schaftes (siehe Herstellerhinweise);
- Das Sehnenmaterial und die Art der Sehne (Endlossehne oder gespleißte Sehne) müssen an den Bogen angepasst sein (siehe Herstellerhinweise);
- Der Bogen darf nie ohne eingelegten Pfeil geschossen werden ("Trockenschuss")

Die regelmäßige Kontrolle und Wartung des Materials umfassen:

- Messen der wichtigen Abstände des Bogens (Aufspannhöhe, Tiller, Nockpunkthöhe, Peepsight-Höhe);
- Kontrollieren von Verbindungsstellen, Schrauben, Cams, Nockpunktfixatoren;
- Kontrolle und Wachsen der Sehne;
- Funktionskontrolle des Releases, sicherer Sitz der Handschlaufe;
- Kontrolle der Pfeile: Schaft, Spitze, Nocken, Befiederung (Defekte Pfeile werden sofort aussortiert - Nocke entfernen!).

Zuggewichtsbeschränkungen:

Beachte die Zuggewichtsbeschränkungen der jeweiligen Platz- oder Parcoursordnung (bei Turnieren Pflicht)! Die Gestaltung des Platzes und die Dämpfer/3D-Ziele sind in der Regel auf maximales Zuggewicht von 60 lbs ausgelegt; höhere Zuggewichte erfordern einen wesentlich größeren Sicherheitsbereich hinter dem Dämpfer/dem 3D-Ziel bzw. einen entsprechenden Pfeilfang (z.B. Erdwall).

Sicherheit und Kontrolle der Pfeile

Beim Schießen kann es sein, dass ein Pfeil nicht richtig in der Scheibe steckt oder herunterhängt. Dauert das Schießen weiter an, so kann der Pfeil durch einen anderen getroffen werden. Dies kann zu Schäden am getroffenen oder treffenden Pfeil führen. Der treffende Pfeil kann auch abprallen.

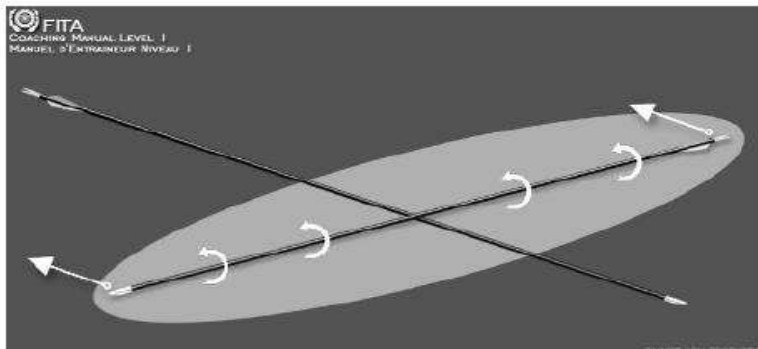


Abbildung [WA]: Kontrolle des Pfeiles

Pfeile müssen immer gerade sein. Bei Aluminiumpfeilen beeinflussen kleine Beschädigungen die Genauigkeit auf kurze Entfernungen nicht wesentlich. Führe Sichtkontrollen entlang des Pfeiles durch oder drehe den Pfeil und stelle Taumeln oder Vibrationen fest. Zur Kontrolle kann der Schaft auch auf einem ebenen Tisch gerollt werden.

Kontrolliere den Pfeilschaft immer auf Schäden, wie Splitter, Späne, Druckstellen, Risse, etc. Ein solchermaßen beschädigter Pfeil kann Verletzungen verursachen und schießt sich nicht mehr genau. Beschädigte Pfeile sind umgehend zu reparieren oder zu entsorgen.

Wesentlich ist auch der Sitz der Nocke auf der Sehne: Er soll fest, aber nicht zu fest sein, so dass der Nock sich im eingekockten Zustand an der Sehne leicht verschieben lässt.

Dafür gibt es einen einfachen Klemmsitz-Test: Bogen waagrecht mit der Sehne nach unten halten und den Pfeil hängend einnocken. Mit einem Finger auf die Sehne tippen. Der Pfeil darf keinesfalls gleich herunterfallen, sondern erst nach dem Schlag auf die Sehne. Er soll aber auch nicht so fest sitzen, dass er bei diesem Test gar nicht von der Sehne fällt.

Zielmethoden

Das Schießen mit Zielen über die Pfeilspitze

Grundsätzlich wird mit entspanntem Blick und beiden Augen offen geschossen. Das dominante Auge übernimmt die „Zielarbeit“, wobei beide Augen horizontparallel bleiben sollen.

Beim Zielen ist es wichtig, bei jedem Schuss im Moment des Lösens den Pfeil immer in derselben Position in Bezug auf das Ziel, in Bezug auf die Schützin/den Schützen und in Bezug auf den Bogen zu halten. Konkret sind für die Position des Pfeils folgende Punkte entscheidend:

- Der Position der Nocke im Verhältnis zum Zielauge, also ein fixer, gleichbleibender Anker/Kontakt der Zughand im Gesicht, und
- die Pfeilspitze, die auf das Ziel zeigt.

Um das Ergebnis bei jedem Schuss wiederholen zu können, müssen die Auszugslänge und die Neigung des Pfeils und des Bogens (kein Kippen nach links oder rechts) immer gleich sein!

Das Schießen (Zielen) mit einem Visier

Das Visier ermöglicht eine bessere Konzentration und Fokussierung auf die Mitte des Ziels. Auch hier ist eine konstante, wiederholbare Position des Pfeils zum Zeitpunkt des Lösens notwendig.

Konkret sind für die Position des Pfeils folgende Punkten entscheidend:

- die Position der Nocke im Verhältnis zum Zielauge, also ein fixer, gleichbleibender Anker/Kontakt der Zughand im Gesicht (in der Regel unter dem Kinn!),
- die Position der Pfeilspitze im Verhältnis zum Visier, und
- das Visier, das auf das Ziel zeigt.

Auch hier müssen die Auszugslänge und der Ankerpunkt im Gesicht immer gleich sein, ebenso die Neigung (seitwärts) des Bogens.

Einstellen des Visiers:

Beginnend bei einer kurzen Entfernung von ca. 10 m wird eine Gruppe von Pfeilen geschossen. Die Trefferlage (die „Gruppierung“) zeigt die notwendige Verstellung der Seitenabweichung und der Höhe am Visier:

- Wenn die Pfeile unter dem anvisierten Ziel stecken, wird das Visier nach unten gestellt, wenn sie oberhalb liegen, nach oben.
- Stecken die Pfeile rechts vom anvisierten Ziel, wird das Visier nach rechts verstellt, stecken sie links, verstellt man das Visier nach links.



Abbildung [ÖBSV]:
Visier am Recurve-Bogen

Die Regel lautet also: „Folge dem Pfeil!“

Beginnend bei einer kurzen Entfernung werden in 5 m – oder 10 m-Schritten (durch Wechsel zu einem Dämpfer, der auf einer größeren Entfernung steht!) die weiteren Entfernungseinstellungen ermittelt.

Das Schätzen von Winkeln und Entfernungen im Gelände

Für die Bestimmung der Entfernungen zum Ziel im Gelände gibt es einfache Methoden für deren Schätzung.

Die Methode der regelmäßigen Teilstrecke

Kurze Distanzen können mit wenig Übung gut geschätzt werden. Daher kann z.B. ein Abstand von 5 m als Referenzstrecke genommen und die Entfernung zum Ziel in solche Distanzabschnitte gedanklich unterteilt werden. Die Abschnitte werden anschließend zusammengezählt. Üben kann man das mithilfe von Pfeilen, die bei fixen, ausgemessenen Abständen im Boden stecken, oder mit aufgelegten Distanzmarken.

Halbstrecken-Methoden

Gedanklich halbiert man hierzu die gesamte Strecke zum Ziel in zwei gleich lange Abschnitte und schätzt die Distanz der näheren Hälfte. Der doppelte Abstand sollte dann etwa die Zielentfernung sein. Als Kontrolle kann man die nähere Hälfte mit einer Handfläche abdecken

und schätzt nun die entferntere Distanzhälfte zum Ziel erneut. Die Halbstrecken lassen sich auch noch zusätzlich mit der Methode der regelmäßigen Teilstrecke nachprüfen.

Eine Erweiterung dieser Methode eignet sich besonders gut für sehr weit entfernte Ziele. Man halbiert zuerst wieder gedanklich die gesamte Strecke zum Ziel in zwei gleich lange Abschnitte. Nun wiederholt man den Vorgang für die nähere Hälfte erneut und schätzt nun die Distanz der nächsten Hälfte, also ein Viertel der Gesamtdistanz. Der vierfache Abstand sollte dann etwa die Zielentfernung sein. Als Kontrolle kann man, wie zuvor mit einer Handfläche die weiter entfernte Halbstrecke abdecken und schätzt nun erneut das weiteste Distanzviertel zum Ziel. Die Teilabschnitte lassen sich auch noch zusätzlich mit der Methode der regelmäßigen Teilstrecke nachprüfen. Es gilt zu bedenken, dass Schätzfehler sich durch die Addition der Einzelstrecken leicht zu bedeutenden Fehleinschätzungen der Gesamtentfernung entwickeln können.

Daumensprung-Methode

Bei dieser indirekten Entfernungsmessung streckt man einen Arm Richtung Ziel aus, ballt die Finger zu einer Faust und streckt den Daumen nach oben weg. (man kann auch einen gespitzten Bleistift oder die Pfeilspitze in der Faust nach oben halten oder den Pin des Bogenvisiers). Dabei schließt man ein Auge und peilt über den Daumen (bzw. die Bleistiftspitze oder den Visier-Pin) das Ziel an, dessen tatsächliche Breite man allerdings vorher kennen muss (z.B. eine 80er-Feldscheibe ist bekanntlich 0,8 m breit). Hilfreich ist es wenn man dabei eine der beiden Daumenseiten als Referenz nimmt. Man wechselt anschließend das schauende Auge (ohne den Daumen zu bewegen) und erkennt, dass der Daumen scheinbar im Gelände auf die Seite springt. Diese Daumen-Sprungdistanz bestimmt man im Vergleich zur bekannten Größe des Ziels (z.B. der Feldscheibe). Diese multipliziert man mit dem „persönlichen Faktor“ (näherungsweise mit dem Faktor 10) und erhält somit die ungefähre Entfernung zum Ziel.

Der Faktor „10“ ergibt sich als vereinfachter Mittelwert des durchschnittlichen Verhältnisses zwischen der Armlänge und dem Augenabstand eines erwachsenen Menschen. Will man den genauen Wert dafür ermitteln so setzt man den exakten Augenabstand mit der Distanz Auge Daumen ins Verhältnis. Beispielsweise ist bei 60mm Augenabstand und einer 600 mm Armlänge das Verhältnis 1:10 und der persönliche Korrekturfaktor somit 10.

Geländeneigungen

Bei Steilschüssen im Gelände verkürzt sich die Flugbahn durch Abflachung der Flugparabel. Dies führt zu einer Reduktion der zum Zielen benutzten Entfernung in Bezug auf den Flachbahn-Schuss. Diese ist von der Neigung eines Geländes abhängig, welche mit einfachen Methoden zu schätzen ist, z.B. mit der „Daumenpeilung“.

Bei ausgestrecktem Arm entspricht die Breite des Handrückens inklusive dem Daumen einem Winkel von ca. 10°, eine Daumenbreite ca. 2°, die Handbreite plus abgespreizte Finger ca. 20°.

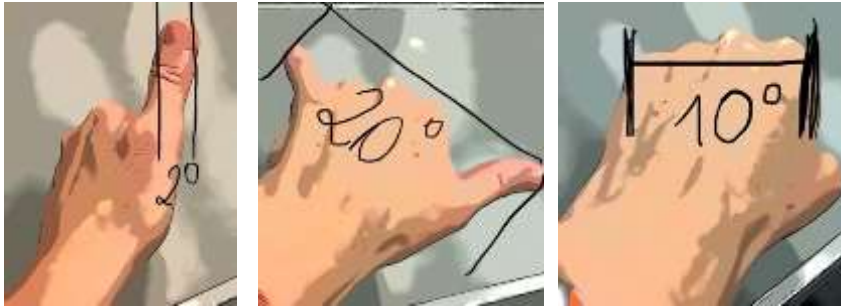


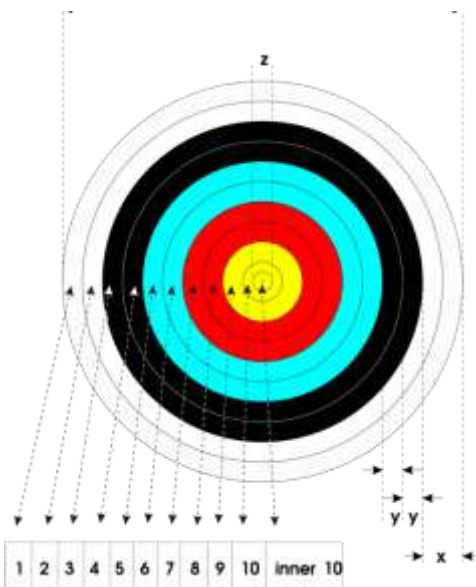
Abbildung [ÖBSV]:
Hilfsmittel, Schätzen
der Winkel

Aus den Winkeln der Geländeneigung kann man die notwendige Anpassung der Entfernung im Vergleich zur Flugbahn in der Ebene ausrechnen. Dies kann einerseits mit den Winkel-funktionen oder andererseits mit dem Satz von Pythagoras erfolgen.

In der Praxis kann man sich mit der Faustregel helfen, dass von der geschätzten oder gemessenen Entfernung 5% bis 10 % abzuziehen sind.

Das Werten von Pfeilen

WA Scheibe (früher FITA) im Freien und in der Halle



Jeder Pfeil erhält die Punktezahl, deren Ring er mit dem Schaft berührt, es gilt jeweils der höhere Ring. Ein Pfeil, der außerhalb der Wertungszonen landet, wird mit einem „M“ für „miss“ notiert und zählt 0 Ringe. Der innere 10er wird bei outdoor-Bewerben als „X“ geschrieben, bei Hallenbewerben gibt es kein „X“.

Die Pfeile, die Scheibe und die Auflage dürfen nicht berührt werden, ehe nicht alle Wertungen aufgeschrieben sind!

Abbildung [Bildnachweis: World Archery Rule Book 3, Target Faces and Equipments, abgerufen am 15.11.2019]: Scheibe mit Wertungszonen 10 bis 1



In der Halle werden für die Bogenklassen Compound und Olympic Recurve oft sogenannte Dreifach-Auflagen gewählt, in denen drei Scheibenbilder mit den Wertungszonen 10 bis 6 untereinander angeordnet sind.

Für Compound gilt dabei der kleinste innerste Ring als 10, für Recurve der zweitkleinste Ring.

Abbildung [ÖBSV]: Dreifach-Auflage für Hallenbewerbe

3D-Ziele:

Die Trefferzonen sind direkt am 3D-Ziel als Erhebungen, Gravierungen oder Markierungen erkennbar. Zusätzlich sind sie auf einem Scheibenbild des 3D-Zieles markiert, wenn ein solches in der Nähe des Abschusspflockes aufgestellt ist.

Nach dem **WA-Regelwerk** ist das 3D-Ziel in vier Wertungszonen (markierte Zonen) unterteilt, die jeweils 11, 10, 8 bzw. 5 Punkte zählen. 5 Punkte gibt es für alle Treffer außerhalb der markierten Wertungszonen für alle Bereiche, die dieselbe Körperfarbe haben. Wenn die Trennlinie zwischen zwei Zonen vom Pfeil berührt wird, zählt die höhere Zone. Treffer auf Huf oder Horn oder einem anderen Teil des Ziels, das nicht mehr die Körperfarbe aufweist, gilt als „M“ = „miss“.



Abbildung [ÖBSV]: Wertungszonen an einem 3D-Ziel

Wenn auf einem 3D-Ziel mehrere Wertungszonen markiert sind, ist jene auszuwerten, die in Richtung Pflock zeigt. Es werden 2 Pfeile geschossen, die beide gewertet werden.

Die Pflöcke, die die zulässigen Abschussbereiche markieren, sind je nach Entfernung und Bogenklasse mit verschiedenen Farben markiert:

- Rot: 5 bis 45 m (Compound und olympic Recurve)
- Blau: 5 bis 30 m (Langbogen, Instinktivbogen, Blankbogen), Compound und olympic Recurve für Schüler I/II
- Weiß: max 25 m, Langbogen, Instinktivbogen, Blankbogen für Einsteiger und Schüler I/II.

Nach dem **IFAA-Regelwerk** sind Entfernungen von 9 bis 54 m zulässig. Die Pflockfarben sind nach Altersgruppen¹ getrennt: der Standardpflock ist gelb, für junge Erwachsene blau und für die Schülerklassen schwarz.

Die Wertung der Pfeile hängt nicht nur von der Trefferzone, sondern auch davon ab, ob es der erste, zweite oder dritte Pfeil ist, welcher das Ziel als erstes getroffen hat. Außerdem muss die Trennlinie ganz durchtrennt sein, damit die höhere Zone zählt.

Pfeil	Zone 1	Körper
1.	20	18
2.	16	14
3.	12	10

Es gibt auch eine Reihe anderer Wertungssysteme, z.B. eine 2-Pfeil-Runde (= Standardrunde, die auch international geschossen wird), sowie die sogenannte Hunter-Runde („1-Pfeil-Runde“).

¹ Altersklassen bei IFAA-Turnieren siehe [WKO](#), Abschnitt 4.13.

WA Feld:

Die Feldscheibe weist eine gelbe Mittelzone und vier schwarzen Zonen mit gleichem Abstand auf. Die gelbe Zone ist in zwei Wertungszonen (6 und 5) unterteilt. Zwischen den anderen Wertungszonen befinden sich weiße Trennlinien. Treffer (Berührung des Schafts) auf den Trennlinien zählen für die höhere Zone. Treffer außerhalb der Wertungszonen gelten als „M“ = „miss“.

Die Abschussplätze sind mit gelben, blauen, roten und weißen Pflöcken markiert:

- Gelb: Kadetten mit Blankbogen und Langbogen aller Altersklassen,
- Blau: Blank- und Instinktivbogen, Kadetten mit Recurve und Compound
- Rot: Recurve und Compound Bogen
- Weiß: Schüler I/II

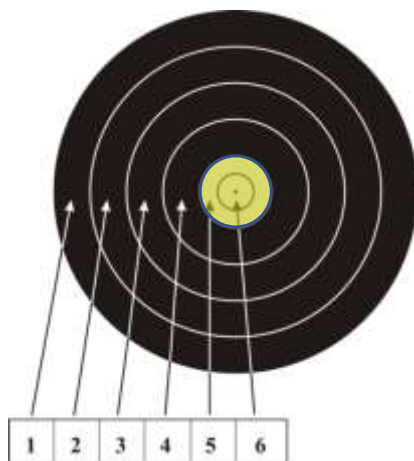


Abbildung [Bildnachweis: World Archery Rule Book 2, Field of Play Setup – Field Archery, <https://worldarchery.org/rulebook/article/1360>, abgerufen am 15.11.2019; ergänzt]: Feldscheibe mit Wertungszonen 6 bis 1

Wettkampffregeln

Regelwerke für Turniere stellen einen sicheren und fairen Ablauf sicher, damit alleine das Können der Schützinnen und Schützen für die Platzierung den Ausschlag gibt.

Es gibt mehrere internationale Verbände für den Bogensport, die die Wettkampffregeln vorgeben, insbesondere die World Archery (WA) und die für den Breitensport relevante IFAA.

Die nationale Wettkampfordnung (WKO) ergänzt diese allgemein gültigen Regelwerke z.B. um Altersklassen, die international nicht festgelegt sind (z.B. Schüler I und Schüler II).

Einen Überblick über die Regelwerke findet man auf der Homepage des ÖBSV

<https://www.oebstv.com/oebstv/regelwerke>.

Anhang LITERATUR

WA Beginner´s Manual Version 2005 https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award_Schemes/Beginners_Manual.pdf , abgerufen am 23.11.2019, dazu die deutsche Übersetzung und Überarbeitung von Ebi Wyrsh, https://www.oebsv.com/media/Kwc_Basic_DownloadTag_Component/41-681-243-downloadTag/default/abb44d17/1528476759/2015-7-2005-und-ab-2015-juli-weiterlaufen-fita-anfaenger-hb-de.pdf, abgerufen am 23.11.2019

Kapitel 13 im WA Coaches Manual Level 1, Kapitel 13, herausgegeben 2015: https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award_Schemes/Beginners_Awards_Programme_ENGLISH.pdf , abgerufen am 23.11.2019