



Anfänger Leitfaden (ALF)

von

Rob, Bard und Ketzi

Dies sind ein paar Dinge, die wir, die Mitglieder des Forums www.free-Archers.de, Dir als Anfänger bei Deinen ersten Schritten mit auf den Weg geben wollen. Wir wollen versuchen, Dir hier ein paar grundlegende Dinge über das Bogenschießen zu erklären und damit die ersten Schritte zu erleichtern und hoffen, dass Du genauso viel Spaß wie wir an diesem schönen Sport haben wirst!

Aber Vorsicht: **Dies ist keine Anleitung zum Bogenschießen!** Das musst Du schon selbst lernen und das dauert seine Zeit 😊

Inhaltsverzeichnis

Einheiten	3
Welchen Bogen brauche ich?	3
Bogenlänge bei wie viel Auszugslänge?	4
Zuggewicht?	5
Und welches ist jetzt der richtige/beste Bogen?	5
Was brauche ich noch an Ausrüstung?	5
Welche Pfeile brauche ich?	6
Holz, Alu oder Carbon?	6
Welchen Spine brauche ich?	6
Welche Befiederung fliegt am Besten?	7
Mindestpfeilgewicht	7
Wo kann ich schießen?	8
Zielen oder intuitiv schießen?	8
Technikfragen	8
Zu einem sauberen Schießstil gehören	9
Fragen Allgemein zum Bogen	11
Richtiger Nockpunkt	11
Standhöhe	11
Dacron oder Fastflight-Sehne	12
Verhaltensregeln und Sicherheit	12
Literatur	12

Einheiten

Der moderne Bogensport wie wir ihn kennen kommt aus Amerika. Daher hat es sich eingebürgert vieles auf Englisch anzugeben. Die gebräuchlichsten Einheiten die einem beim Bogenschießen über den Weg laufen sind:

Zoll/Inch ist beides das Gleiche, Inch ist die Englische Bezeichnung und Zoll die Deutsche. Zoll ist die Standardeinheit im Bogenschießen: Eigentlich alle Längen am Bogen werden in Zoll angegeben

$$1 \text{ Zoll} = 1'' = 2,54 \text{ cm}$$

Grain ist eine anglikanische Gewichtseinheit und wird gerne für die Gewichtsangabe von Pfeilen und Pfeilspitzen verwendet.




$$1 \text{ Grain} = 0,064 \text{ g}$$


Pound ist das englische Pfund und wird offiziell mit „lbs.“ abgekürzt. Daher hört man auch immer mal wieder „Libs“. Pound wird generell für die Angabe des Zuggewichtes verwendet. Wenn jemand beim Bogenschießen von Pfund redet, so meint er wahrscheinlich Pound.


$$1 \text{ Pound} = 1 \text{ lbs.} = 1 \# = 0,454 \text{ kg}$$

Welchen Bogen brauche ich?

Um dies zu beantworten, muss man erstmal wissen welche Arten es gibt. Im Wesentlichen unterscheidet man zwischen Recurve, Langbogen, „Primitiv“-Bogen, Reiterbogen und Compound.

-  Der **Recurve** hat ein ausgeprägtes Griffstück, ist handlich (=verhältnismäßig kurze Baulänge) und kennzeichnet sich häufig durch einen Centershot (Pfeil liegt nicht seitlich am Bogen an, sondern ganz oder fast in der Mitte. Dadurch ist der Bogen weniger sensibel in Bezug auf das Pfeilmaterial)
-  Der **Langbogen** ist optisch in allen Varianten von traditionell bis futuristisch erhältlich. Er ist zumeist leise und recht leicht.
-  Der **„Primitiv“-Bogen** ist ein Holzbogen ohne Glas- oder Carbonlaminat, und damit auch der typischste aller Bögen, auch Robin Hood soll einen solchen als Langbogen geschossen haben. Primitivbögen haben einen großen Formenreichtum. So gibt es sie zum Beispiel als sehnenbelegte Indianerbogen, Englische Langbogen und mehr. Sie sind häufig Eigenbauten.

 Der **Reiterbogen** ist eine Entwicklung der alten Reitervölker. Es sind recht kurze Bögen, die für die Verwendung zu Pferde geeignet sind. Sie bestehen meistens aus einer Kombination verschiedener Materialien, wie zum Beispiel Holz, Horn, Sehne, Haut usw. Aus diesem Grunde sind originalgetreue Reiterbögen auch sehr teuer und auch feuchteanfällig. Es gibt sie jedoch als Nachbauten mit Glasfaser und Holz, bei denen Fischhäute und ähnliches hauptsächlich der Optik wegen verwendet werden. Reiterbögen sehen rein optisch aus wie Recurves, allerdings arbeiten die Enden nicht, sondern sind starr. Reiterbögen haben keine Pfeilauflege und werden über den Handrücken geschossen. Traditionell schießt man sie mit Brustanker und Daumenrelease, was aber natürlich kein Muss ist. Sie gelten als recht empfindlich bei Ablassfehlern.

 Der **Compound** ist ein sehr schneller Bogen, welcher handlich, aber auch recht schwer ist. Es gibt für ihn alle möglichen Varianten von technischem Zubehör. Er ist der präziseste aller Bogentypen. Ein besonderes Merkmal ist die Zuggewichtsreduktion im Vollauszug.

Weiß man nun, welcher Bogen einem persönlich am passendsten erscheint, geht es um das technische. Dazu zählt vor allem die Auszugslänge und das Zuggewicht.

Bogenlänge bei wie viel Auszugslänge?

Die maximale Auszugslänge ist von Bogen zu Bogen unterschiedlich. Dessen muss man sich vor allem bewusst sein, wenn man selbst einen recht langen oder auch recht kurzen Auszug hat.

Seinen persönlichen Auszug misst man am besten mit einem langen Pfeil, stabilen Meterstab oder ähnlichem. Eine gute Möglichkeit ist es, wenn man das eine Stabende an seine Brust setzt und beide Hände nach vorne ausstreckt. Dort, wo die Fingerspitzen noch den Stab berühren, lässt man sich von einem Helfer eine Markierung anbringen. Dann kann man abmessen, wie lang der Auszug in etwa sein wird. Da er auch von der Technik abhängt, ist das nur ein Anhaltswert.

Weiß man nun, dass das Verhältnis von Auszugslänge zu Bogenlänge bei Recurves etwa 1:2 beträgt (d.h. für 28“ Auszug genügen als Richtwert häufig 56“ an Bogenlänge), kann man schon seine ungefähre Bogenlänge berechnen. Dies ist jedoch von Hersteller zu Hersteller häufig noch etwas verschieden.

Für Langbögen gilt 64-66“ für 28“ Auszug als „Standard“, moderne Hybridkonstruktionen können oft deutlich kürzer ausfallen.

Bei Primitivbögen geben Design, Zuggewicht und verwendetes Holz die Länge im Verhältnis zum Auszug vor.

Reiterbögen haben konstruktionsbedingt häufig eine deutlich größere maximale Auszugslänge, sie sind oft für 32“ oder mehr ausgelegt.

Beim Compound ist dies alles Sache der Feinjustierung. Compounds, die nicht mit technischer Lösehilfe (Release) geschossen werden sollen, sollten alleine schon aus Komfortgründen eine Mindestlänge von ca. 40“ aufweisen.

Noch ein Wort zur Bogenlänge: Je länger der Bogen, umso fehlerverzeihender und gutmütiger ist er im Allgemeinen.

Zuggewicht?





Das persönliche Zuggewicht wird sich im Laufe der Zeit etwas nach oben verändern. Als Anhaltspunkt sei hier die Faustformel vom Bogenbauer Rudolf G. Schmidt genannt: „Der Bogen, der 10 lbs schwächer ist als der, den man 5 mal sauber ohne große Anstrengung zum Ankerpunkt ziehen kann ist der Richtige zum anfangen.“ Für Herren sind dies am Anfang meist 30-35 lbs, für Damen meist 18-25 lbs. Bedenke, dass Dein Körper gerade am Anfang Zeit benötigt um die nötigen Muskeln auszubilden und vor Allem die Sehnen und Gelenke an die Belastung zu gewöhnen. Überfordere ihn nicht – dauerhafte Gesundheitsschäden können die Folge sein!

Und welches ist jetzt der richtige/beste Bogen?

Immer der, mit dem man persönlich am besten klarkommt und der einem am besten gefällt! Hier hängen die Vor- und Nachteile vom Geschmack und der Zielsetzung eines jeden einzelnen Schützen ab. Viele Händler bieten Leihbögen an, die man für vergleichsweise wenig Geld ein halbes Jahr lang mieten kann. Häufig sind dies Takedown-Recurves (also zerlegbare Recurve-Bögen), bei denen man alle paar Wochen die Wurfarne gegen eine geringe Gebühr seinem Trainingsstand entsprechend gegen stärkere tauschen kann. Dies ist für Anfänger die günstigste und geeignetste Möglichkeit das Bogenschießen zu erlernen.






Was brauche ich noch an Ausrüstung?

Wirklich wichtig sind neben dem Bogen eigentlich nur wenige Dinge. Die folgende Liste zeigt ein paar Dinge auf, die mit zu den wichtigsten gehören.

-  Köcher (zum Beispiel Seiten-, Rücken- oder Bogenköcher)
-  Fingerschutz (Tab oder Handschuh) / mechanische Lösehilfe
-  Armschutz
-  Zielscheibe/Schießsack

Welche Pfeile brauche ich?

Gute Pfeile sollten auf jeden Fall folgendes sein:

-  gerade
-  untereinander gleich schwer
-  gleich steif
-  auf den Bogen abgestimmt
-  gut wieder zu finden (auffällige Farben)

Pfeildurchmesser werden normalerweise in Bruchteilen von Zoll angegeben, so z.B. 5/16“, 11/32“ und 23/64“ bei Holzpfeilen.

Holz, Alu oder Carbon?

Pfeile können aus Holz, Aluminium oder auch Carbon bestehen. Jedes Material hat gewisse Vorteile.

Pfeile aus **Holz** bestehen meist aus Zeder, Kiefer oder Fichte. Holz ist ein günstiges Pfeilmaterial, welches eigentlich auf allen Parcours und Turnieren erlaubt ist, aber es ist am wenigsten robust. Wirklich fein abgestimmte Pfeile erfordern viel Arbeit.

Aluminium hat die höchste Rundlaufgenauigkeit. Es gibt eine große Auswahl unterschiedlicher Spinewerte und Gewichte. Es ist relativ robust, neigt allerdings auf Dauer zum Verbiegen.

Carbon ist extrem robust, wird nicht krumm, muss allerdings bei Defekten in jedem Fall aussortiert werden (evtl. können die Schäfte durch Einkürzen gerettet werden). Sie dürfen auf manchen Turnieren und Parcours nicht geschossen werden.

Welchen Spine brauche ich?

Der Spine bezeichnet die Durchbiegesteifigkeit des Pfeils, welche zu Zuggewicht, Bogentyp und Schütze passen muss, um einen sauberen Pfeilflug zu gewährleisten.

Er wird bei Holzpfeilen in Pfund angegeben (z.B. 50-55#). Ein solcher Schaft sollte bei 28“ Auszug zu einem fiktiven Normbogen mit der angegebenen Pfundzahl als Zuggewicht passen.

Bei Carbon wird Spine in der exakten Durchbiegung des Schaftes in Tausendstel Zoll angegeben. (z.B. bedeutet Spine 600, dass sich der Schaft bei einer Belastung mit 2 Pfund um 0.600“ durchbiegt)

Der Spine von Pfeilen ist wegen einem besonderen Phänomen beim Bogenschießen so wichtig – dem „Paradoxon des Bogenschießens“: Ein Pfeil kommt niemals gerade aus

dem Bogen, er „windet“ sich quasi um den Griff herum (siehe [Abbildung 1](#)). Um danach einen sauberen Pfeilflug zu gewähren, ist der eben besprochene korrekte Spinewert des Pfeiles nötig.

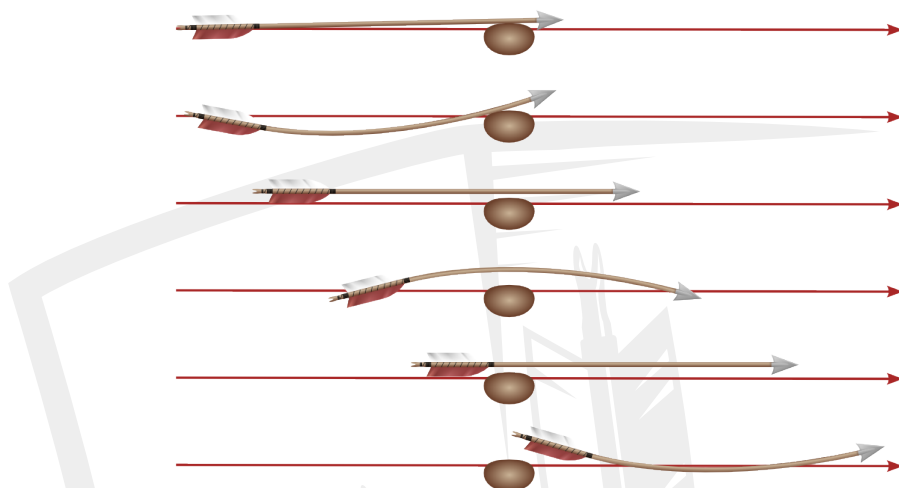


Abbildung 1: „Paradoxon des Bogenschießens“: Der Pfeil windet sich beim Abschuss um den Bogen

Welche Befiederung fliegt am Besten?

Grundsätzliches zur Befiederung: Sie übernimmt keine „Leitwerk-Funktion“! Sie bremst lediglich das hintere Ende des Pfeils so weit ab, dass es nicht die Spitze überholt und sorgt dadurch für die Stabilisierung des Pfeilflugs, nachdem dieser den Bogen verlassen hat.

Es gilt: je länger oder höher die Befiederung ist, umso stärker „bremst“ sie, dadurch erhöht sich auch die stabilisierende Wirkung. Für Zuggewichte unter 50 lbs sind 4“ lange Federn normalerweise ausreichend. Bis auf wenige Ausnahmen ist die Federform absolut irrelevant und dem persönlichen Geschmack und den Vorlieben unterworfen.

Noch ein Tipp: versuche, bei Deinen ersten Pfeilen gut sichtbare Federn zu verwenden (rot, weiß, gelb, pink, orange). Du wirst sie im Gelände sehr viel besser wieder entdecken und es macht Spaß, gut sichtbare Pfeile zu schießen.

Mindestpfeilgewicht

Viele Hersteller schreiben Mindestpfeilgewichte für Ihre Bögen vor, z.B. 8 Grain Pfeilgewicht pro Pfund tatsächliches Zuggewicht, welches nicht unterschritten werden darf, möchte man nicht die Garantie für den Bogen verlieren.

Wo kann ich schießen?

SAFETY FIRST AND ALWAYS - schieße nur, wenn Du absolut sicher bist, dass niemand in Deine Schusslinie gerät. Falls möglich, such Dir einen Schießplatz, wo ein natürlicher Pfeilfang (Hang, Sandhaufen etc) existiert. Unterschätze nie, wie weit ein abgeprallter Pfeil fliegen kann!

Der einsehbare Bereich hinter dem Ziel sollte so groß wie möglich sein, mindestens doppelt so groß wie der Abstand zwischen dir und dem Ziel. Ein Pfeil der ungünstig abprallt kann gut noch 50m weit fliegen.

Aus Höflichkeit und um Ärger vorzubeugen frage am besten den Jagdpächter und/oder Besitzer des Geländes auf dem du schießen möchtest.

Und vergiss nie: ein Bogen kann eine tödliches Sportgerät sein!

Zielen oder intuitiv schießen?

Das ist alles eine Frage deiner Zielsetzung: Wenn du auf 90 Meter Tischtennisball große Gruppen fabrizieren willst, wirst du nicht um ein Visier herum kommen. Um auf 20 Meter sauber ins Gold zu schießen, ist das nicht von Nöten. Im Gelände mit wechselnden Verhältnissen ist ein Visir nicht so von Vorteil wie auf einem ebenen Schießplatz

Technikfragen

Einen sauberen Schießstil zu erlernen erfordert konstante Rückmeldung von außerhalb. Es ist somit fast unmöglich, sich einen solchen alleine an zueignen. Es ist ratsam, sich einen Verein oder erfahrenen Schützen zu suchen, der einem beim Training auf die Finger schaut

Zum Training: Lieber weniger Pfeile schießen, dafür diese mit voller Konzentration, als so lange in der Gegend herum zu holzen, bis dir die Schultern und Finger weh tun. Lieber 3-4 die Woche nur 20-30 Minuten, als einmal die Woche 6 Stunden. Normalerweise reichen 3 Pfeile pro Durchgang, danach Pfeile holen und dann (WICHTIG!) mach Dir Gedanken darüber, warum sie da gelandet sind, wo sie nun tatsächlich sind. Gerade hier ist am Anfang wichtig, dass man nicht alleine schießt, sondern zusammen mit einem erfahrenen Schützen, der Dich auf mögliche Fehler hinweisen kann, bevor Du sie dauerhaft übernimmst. Ein Nachmittag genügt, sich einen Fehler anzutrainieren, aber es kann Jahre dauern, diesen wieder loszuwerden!

Es dauert, bis man seinen eigenen Schießstil gefunden hat. Auch wenn es für andere komisch aussehen mag, was du da tust, wenn es aber für Dich so funktioniert (und keine groben Haltungsschäden auslöst), dann stimmt es so („Wer-konstant-trifft-hat-recht“-Prinzip)

Zu einem sauberen Schießstil gehören

- 🏹 korrekter Auszug (immer die exakt selbe Länge, ansonsten ändert sich die Flugbahn des Pfeils)
- 🏹 Ermittlung des dominanten Auges (eventuelle Kreuzdominanz?)
- 🏹 T-Stellung: Die Linie Bogenhand-Zugarmellenbogen bildet einen rechten Winkel mit der Wirbelsäule, wie in [Abbildung 2](#) unten zu erkennen.



Abbildung 2: T-Stellung

Das Ganze sollte natürlich auch bei Bergauf- und Bergabschüssen eingehalten werden (siehe [Abbildung 3](#))



Abbildung 3: T-Stellung bergauf und bergab

- Rückenspannung: man sollte einen Bogen nicht mit der Muskulatur der Arme ausziehen, das mag zwar ein paar mal gut klappen, aber es geht dir wahrscheinlich recht schnell die Puste dabei aus. Besser ist es, den Hauptteil der Arbeit aus dem Rücken heraus zu verrichten (quasi die Schulterblätter aufeinander zu bewegen). Das ist zu Beginn extrem anstrengend, aber daher kommt ja auch der Ratschlag, sich für den Anfang einen leichten Bogen zu zulegen um dem Körper Zeit zu geben, sich an die ungewohnte Bewegung zu gewöhnen und entsprechende Muskeln aufzubauen.
- Nachhalten: Bogenarm und Zughand sollten sich nicht bewegen, bis der Pfeil im Ziel steckt. Ein Wegziehen des Bogens (unmittelbar nach dem Schuss) nach unten, seitlich oder nach oben wird den Pfeilflug verfälschen. Die Pfeile werden dann unweigerlich in diese Richtung abgedrängt.
- fixer Ankerpunkt: Es hat sich bewährt, den Mittelfinger oder Zeigefinger zum Anker an den Mundwinkel zu legen (siehe [Abbildung 4](#)). So liegt die virtuelle Schussbahn unmittelbar vor dem räumlichen Sehfeld des Schützen und der Auszug bleibt konstanter.



Abbildung 4: Fester Ankerpunkt (hier: Mittelfinger am Mundwinkel)

Fragen Allgemein zum Bogen

Richtiger Nockpunkt

Ohne den geht nichts, zumindest nicht dorthin, wo du hin willst. Hilfreich beim Einstellen des Nockpunktes ist ein Checker, den man in jedem Bogensportgeschäft für relativ wenig Geld bekommt. Für die erste Einstellung gilt: ca. 2 Schaftbreiten über dem Auflagepunkt deines Pfeils am Bogen, wenn du unterhalb des Nockpunktes einnockst, 1 Schaftbreite, wenn du darüber einnockst. Wichtig: befestige den Nockpunkt auf einer neuen Sehne nicht gleich so, dass man ihn nicht mehr ändern kann, während des Einschießens wird sich die Sehne erfahrungsgemäß noch etwas dehnen/setzen, du wirst den Nockpunkt also noch verändern müssen. Kabelbinder oder Zahnseide und Superkleber haben sich für den ersten Nockpunkt sehr bewährt.

Standhöhe

Der Hersteller des Bogens gibt üblicherweise einen Bereich an, innerhalb dem die Standhöhe, gemessen vom tiefsten Punkt des Griffs zur Sehne, liegen sollte. Die genau passende Standhöhe muss durch probieren ermittelt werden: Sie ist dann richtig, wenn die Pfeile sauber aus dem Bogen kommen und der Bogen schön leise ist. Je niedriger, desto lauter

ist der Bogen in der Regel, dafür gewinnt man durch den zusätzlichen Anschubweg ein klein wenig an Pfeilgeschwindigkeit.

Dacron oder Fastflight-Sehne

Das hängt primär davon ab, ob dein Bogen für Fastflight vom Hersteller/Bogenbauer freigegeben wurde. Fastflight dehnt sich im Gegensatz zu Dacron kaum mehr, wenn es einmal eingeschossen wurde. Dementsprechend werden die Wurfarms noch abrupter gestoppt, was mehr Stress für den Bogen bedeutet.

Verhaltensregeln und Sicherheit

Wie schon weiter oben erwähnt: Sei Dir immer bewusst, dass Dein Bogen eine tödliche Waffe darstellen kann! Richte niemals einen Pfeil auf einen Menschen, auch nicht aus Spaß! Störe auch niemals einen Schützen, der gerade beim schießen ist (sprich im Auszug): Sollte er sich erschrecken, wird sein Pfeil irgendwo landen und ist somit eine Bedrohung für alles, was in seiner Flugbahn ist!






Wenn Du der Meinung bist, mit Deinem Bogen auf die Jagd gehen zu müssen (das ist jetzt keine Kritik!), dann mach das BITTE im Ausland, wo es erlaubt ist, erspare Dir den Ärger mit dem Gesetz wegen Wilderei und erspare dem Sport Bogenschießen die negative Publicity!

Wenn Du einen fremden Parcours besuchst, halte Dich an die dort geltenden Regeln und hinterlasse keinen Müll dort (dazu gehören auch kaputte Pfeile!).

Literatur

Generell empfehlenswert sind die Bücher aus dem Verlag Angelika Hörnig, dort erscheint auch das Magazin „Traditionell Bogenschiessen“.

Speziell kann man empfehlen:

-  Instinktiv Schießen 1 + 2 von G. Fred Asbell
-  Praktisches Handbuch für traditionelle Bogenschützen von Hillary Greenland
-  Traditionelles Bogenschiessen von Vorderegger + Kaiser
-  Step by step - Schule des traditionellen Bogenschießens von D. Vordergger
-  Fitness für Bogenschützen Ausgleichs- und Ergänzungsübungen von Jens Mellies

Solltest Du nun nach Adressen für Internet-Shops suchen, benutze doch den [Bogensport-Index](#) hier im Forum. Dort findest Du auch weitere Bücher. Wenn Du weitere Fragen hast, benutze doch mal die Suchfunktion des Forums, vielleicht ist sie ja schon mal gestellt und beantwortet worden. Solltest Du nichts finden, scheu Dich nicht davor, zu fragen! Wir alle haben mal klein angefangen und waren sehr froh über gute Ratschläge und Erfahrungen von anderen Schützen.

So und nun viel Spaß beim Bogenschießen und alles ins Kill,

Rob, Bard und Ketzi





Commons Deed

Namensnennung - Keine kommerzielle Nutzung - Keine Bearbeitung 3.0

Es ist Ihnen gestattet:


 das Werk vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen


Zu den folgenden Bedingungen:

 *Namensnennung*. Sie müssen den Namen des Autors/Rechtsinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.

 *Keine kommerzielle Nutzung*. Dieses Werk darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

 *Keine Bearbeitung*. Dieses Werk darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.

 Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter die dieser Inhalt fällt, mitteilen.

 Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.

 Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte unberührt.

Das Commons Deed ist eine Zusammenfassung des Lizenzvertrags in allgemeinverständlicher Sprache. Um den Lizenzvertrag einzusehen, besuchen Sie die Seite

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>

oder senden Sie einen Brief an Creative Commons, 543 Howard Street, 5th Floor, San Francisco, California, 94105, USA.

