



# Anfänger Handbuch

## Vorwort

---

Dieses Handbuch ist primär für die Einsteiger in unseren Sport vom Weltverband (World Archery) entwickelt worden. Dort heißt es „World Archery Beginners Manual“ und ist kostenlos auf deren Homepage verfügbar.

Für uns im BSV haben wir das Programm ein wenig abgeändert: ihr erhaltet für jede Ausbildungsstufe ein Band (Schlüsselanhänger aus Filz) statt den Pins und die Entfernungen/Ringzahlen der jeweiligen Stufen wurden angepasst. Der sonstige praktische und theoretische Teil ist gleichgeblieben.

Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg beim Sammeln der Bänder!

## Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort .....	1
Einleitung.....	4
An die Anfänger unter den Bogenschützen.....	4
Das Anfänger Auszeichnungsprogramm auf einen Blick .....	4
Gesamtübersicht .....	4
Ziele .....	4
Bewertungsgrundsätze.....	4
Treffer.....	5
Entwicklung der Fähigkeiten .....	5
Kenntnisse/Wissen .....	5
Auszeichnungsarten .....	5
Empfohlene Prüfungsrichtlinien für die Auszeichnung.....	5
Band-Auszeichnungen auf einen Blick.....	6
Die Bänder .....	7
Empfohlene Bewertungsrichtlinien für die Auszeichnung “BAND” .....	7
Treffer Bewertung .....	7
Bewertung der Fähigkeiten .....	7
Bewertung von Kenntnissen und Wissen .....	7
AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG “WEIßES BAND” .....	7
Leistung .....	7
Fähigkeiten .....	7
Fußposition (Stand) .....	7



Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils.....	8
Körperhaltung (beginnend vor dem Auszug bis zum vollen Auszug) .....	9
Beine.....	9
Körperhaltung (am Ende des Auszuges).....	10
Heben des Bogens .....	10
Kenntnisse und Wissen.....	11
Bogensicherheit.....	11
Sicherheit beim Auflegen des Pfeils .....	11
Sicherheit beim Holen / Einsammeln der Pfeile.....	11
Fachausdrücke.....	12
Optische und akustische Signale .....	12
Zusammensetzen des Bogens .....	13
Spannen des Bogens.....	13
Schuessrichtung.....	13
Sicherheit und Anstandsregeln auf der Schießlinie.....	14
Wertung.....	14
AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „SCHWARZES BAND“ .....	18
Leistung .....	18
Fähigkeiten .....	18
Auszug .....	18
Voller Auszug (Halten).....	18
Kenntnisse und Wissen.....	18
Sicherheit und Kontrolle der Pfeile .....	18
AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „BLAUES BAND“ .....	21
Leistung .....	21
Fähigkeiten .....	21
Zughand (Griff in die Sehne).....	21
Referenz- bzw. Ankerpunkt im Gesicht .....	21
Pfeil-Zugarmausrichtung .....	23
Wahrnehmung.....	24
Kenntnisse und Wissen.....	24
Bogenkenntnisse .....	24
Pfeilreparatur: Nocken ersetzen .....	25
AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „ROTES BAND“ .....	27
Leistung .....	27



Fähigkeiten .....	27
Bogenhand und Bogenarm .....	27
Lösen.....	28
Lösen.....	28
Bogenhand.....	29
Kenntnisse und Wissen.....	29
Bogendisziplinen gemäß WA.....	29
Pfeilreparatur .....	31
Befiedern eines Schaftes .....	33
AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „GOLDENES BAND“ .....	35
Leistung .....	35
Fähigkeiten .....	35
Sehnenfreiheit .....	35
Nachhalten .....	36
Schussequenz .....	37
Kenntnisse und Wissen.....	39
Turnier- und Meisterschaftsanmeldung.....	39
Pfeil einrichten.....	39
Abbildungsverzeichnis.....	43

## Einleitung

---

### An die Anfänger unter den Bogenschützen

#### **Gratulation, dass du mit dem Bogenschießen begonnen hast!**

Diese Anleitung stellt den Ausbildungsplan für jede der fünf angepassten Stufen des Anfänger Auszeichnungsprogramms dar. Sie hilft dir deine allgemeinen Schiessfertigkeiten, deine Kenntnisse über Bogenschießen und deine Leistungen zu entwickeln. Dein Fortschritt wird unterstützt und mit dem Gewinn der Anfänger Auszeichnungen belohnt. Nach Abschluss (und auch schon während) des Einsteigerprogramms kannst du an Turnieren und Meisterschaften teilnehmen. Auf diese Weise kannst du weitere Preise in jeder möglichen Disziplin des Bogenschießens gewinnen.

**Wir wünschen dir viel Vergnügen innerhalb der weltweiten Familie der Bogenschützen.**

## Das Anfänger Auszeichnungsprogramm auf einen Blick

---

Das Anfänger Auszeichnungsprogramm wurde so konzipiert, dass es in allen Ländern der Welt zu jeder Zeit durchgeführt werden kann; es umfasst Hallenschießen und Schießen im Freien. Bis zu fünf Auszeichnungsstufen führen den Anfänger durchs Programm:

- Aus sehr kurzen Schießdistanzen - 10 Meter;
- bis zur kürzesten Hallendistanz - 18 Meter, allerdings auf größere Auflagen als der offiziellen Größe für diese Distanz;
- und weiter, nahe an die erste WA-Distanz im Freien (30 m) auf eine 80cm Auflage;
- bis hin zur endgültigen Distanz und Auflage.

Dieser Prozess beruht nicht nur auf den Trefferpunkten, da Fähigkeiten und Kenntnisse/Wissen ebenfalls bewertet werden; weil als Hauptziel dieses Programms die Ausbildung der Bogenschützen als Gesamtheit angesehen wird.

## Gesamtübersicht

---

### Ziele

Wir haben dieses Handbuch auf der Basis des WA Beginner Manuals erstellt, um Anfänger anzuleiten, ihren Fortschritt über einen längeren Zeitraum zu bewerten, bevor sie an offiziellen Turnieren teilnehmen.

### Bewertungsgrundsätze

Um eine der Anfänger Auszeichnungen zu erhalten, muss ein Mindestniveau von

- Treffer;
- Fähigkeiten und
- Kenntnisse / Wissen

erfüllt sein.



## Treffer

Die Leistung wird auf der Basis einer ggf. verkürzten Schießdistanz und einer bestimmten Anzahl Pfeile ermittelt. Es sind 15 Pfeile auf einen Trefferkreis (Auflage) von (zumeist) 80 cm Durchmesser zu schießen.

### Hinweis zur Schießdistanz:

*Siehe Bewertungsformular für die Schießdistanz in Abhängigkeit der Auszeichnungsstufe.*

## Entwicklung der Fähigkeiten

Das Erreichen guter Treffer ist eine Konsequenz aus gut ausgeführten Fähigkeiten. Es wird erwartet, dass in jeder Trainingsstufe bestimmte Fähigkeiten erworben werden. Deren Bewertung wird aufgrund bestimmter Schlüsselemente im Handbuch beschrieben. Brauchst du Unterstützung in Bewertung dieser Fähigkeiten, konsultiere dieses Referenz-Handbuch. Zur Unterstützung des Trainings wird die Zusammenarbeit mit einem Bogensport-Trainer empfohlen.

## Kenntnisse/Wissen

Bogenschießen lernen beschränkt sich nicht auf das Erlernen der einzelnen Schritte des Schussablaufs. Ein Anfänger muss ebenso

- die Sicherheitsregeln kennen und einhalten
- die spezifischen Fachausdrücke kennen
- das Material richtig behandeln und pflegen können
- Unterhalt und Reparaturen ausführen können
- die Regeln kennen

In diesem Handbuch finden sich die Kenntnisse und das Wissen, das von einem Anfänger nach Durchlaufen der verschiedenen Stufen erwartet wird.

## Auszeichnungsarten

Eine Auszeichnungsart ist bei uns erhältlich:

Diese ist für Kinder ab ca. 12, Jugendliche und Erwachsene gedacht und wird bei uns mit „**BAND**“ bezeichnet.

## Empfohlene Prüfungsrichtlinien für die Auszeichnung

Für Erwachsene und Jugendliche geschieht das Training für die praktischen Inhalte während der regulären Trainingszeiten und im Techniktraining. Theoretische Inhalte werden auf Anfrage während dieser Zeiten vermittelt.

Eine Abnahme der Prüfung erfolgt nach Anmeldung für Jugendliche und Erwachsene innerhalb der normalen Trainingszeiten.

Im Schülerbereich werden sowohl die praktischen als auch die theoretischen Inhalte während des Trainings vermittelt.

Eine Prüfung findet auch hier bei Bedarf nach Anmeldung durch den Schützen oder des Trainers statt.

Ein Anfänger beginnt mit dem weißen Band. Beginnt er auf einer anderen Stufe, wird es schwierig, die Fähigkeiten, die Kenntnisse oder das Wissen der anderen Stufen zu bewerten.

## Band-Auszeichnungen auf einen Blick

Um meinen Fortschritt zu messen, führt mein Verein auf Anfrage eine dreiteilige Bewertung durch, mit der ich die verschiedenen Bandauszeichnungen erlangen kann. Jede der fünf Auszeichnungen hat eine Farbe der WA-Auflage.

Mit 15 Pfeilen (halbe Hallenrunde) muss ich folgendes erreichen:

75 Ringe auf 14 m – 80cm Auflage für das weiße Band,

75 Ringe auf 18 m - 80cm Auflage für das schwarze Band,

*(entspricht der offiziellen WA-Hallendistanz, die Auflage ist größer als offiziell. Nichtsdestotrotz ich kann von der gleichen Linie wie die erfahrenen Schützen schießen),*

90 Ringe auf 25 m – 80cm Auflage für das blaue Band,

100/105 Ringe auf 40 m – 80cm für das rote Band,

110/115 Ringe auf 50 m+ - 80/122cm Auflage für das goldene Band

*(entspricht der offiziellen WA im Freien Distanz/Auflage).*

Verschiedene Fragen über Sicherheit und Fachausdrücke im Bogenschießen muss ich korrekt beantworten und eine grobe Beschreibung der Bogenschießdisziplinen geben können.

Und ich muss wissen, wie ich:

- die Ausrüstung zusammenbaue
- die Ausrüstung behandle
- die Ausrüstung instand halte
- mich für lokale Turniere und Meisterschaften einschreibe

Meine Schießform und der Schussablauf werden bewertet.

## Die Bänder

### Empfohlene Bewertungsrichtlinien für die Auszeichnung “BAND”

#### Treffer Bewertung

- **Wo:** Halle oder im Freien
- **Einschießen:** nicht mehr als 4 Durchgänge
- **Scheibebild:** 80cm (WA-Auflage) oder kleiner (siehe Auszeichnungsstufe)
- **Scheibenhöhe:** 1 m bis 1.3 m (Scheibenzentrum ab Boden)
- **Pfeile pro Durchgang:** 3
- **Anzahl Durchgänge:** 5
- **Zeit pro Durchgang:** 2 Minuten
- **Gesamtzahl Pfeile:** 15 (halbe 30 Runde)
- **Bewertung:** gemäß WA Regeln, wobei die zu erreichende Ringzahl je nach Bogenklasse festgelegt wird.

#### Bewertung der Fähigkeiten

Ein Trainer wird jeden Kandidaten praktisch hinsichtlich der jeweiligen Fähigkeiten für die verschiedenen Band-Auszeichnungen bewerten. Die folgenden Abschnitte beschreiben die Fähigkeiten für jede dieser fünf Bandauszeichnungen.

#### Bewertung von Kenntnissen und Wissen

Die folgenden Abschnitte beschreiben die Kenntnisse und Wissen, die für die fünf Bandauszeichnungen erforderlich sind. Das Wissen wird in einer praktischen Sitzung bewertet.

## AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG “WEIßES BAND”

### Leistung

Schießdistanz: 14 Meter

Minimale Ringzahl: 75 Ringe (Blankschütze)  
75 Ringe (Visierschütze)

### Fähigkeiten

#### Fußposition (Stand)

**Ziel:** Gleichbleibendes räumliches Verhältnis zur Scheibe, Erreichung optimaler Stabilität

**Ausführung:** Füße parallel, 90° zur Schusslinie, ungefähr Schulterbreit auseinander

**Begründung:** Ermöglicht dem Bogenschützen seine Bewegungen leicht und genau zu wiederholen. Gibt eine gute Unterstützung der Zug- und Druckkräfte in der Schusslinie. Gibt dem Körper eine gleichbleibende Richtung in der Schusslinie, verhindert Rückenprobleme.

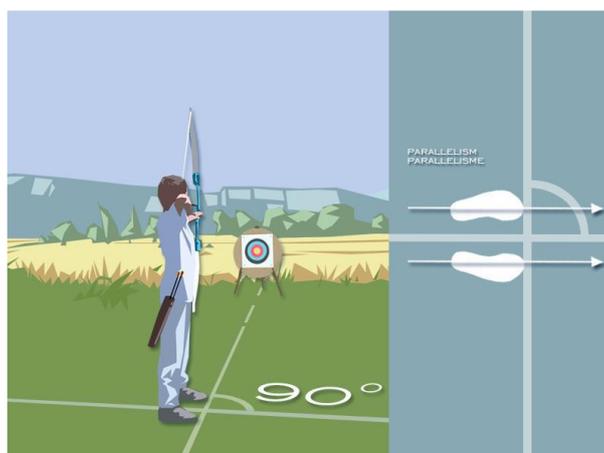


Abb. 1 Stand an der Schießlinie

### Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils

**Ziel:** Identisches Auflegen auf dem Bogen. Der Vorgang muss derartig ausgeführt werden, dass die Sicherheit des Schützen, anderer Schützen und der Ausrüstung gewährleistet ist.

**Ausführung:** Halte den Pfeil an der Nocke, lege den Pfeil auf die Auflage, drehe den Pfeil in die richtige Stellung und raste ihn in die Sehne (einnocken).

**Begründung:** Wird der Pfeil vor den Federn gehalten, wird es schwierig, dem Pfeil einzunocken und rutscht die Hand beim Einnocken aus, können die Federn beschädigt werden. Die Pfeilaufgabe verträgt keine großen vertikalen Kräfte. Wird das Einnocken nicht korrekt ausgeführt, kann die Pfeilaufgabe beschädigt werden.



Abb. 2 Pfeil aus dem Köcher nehmen

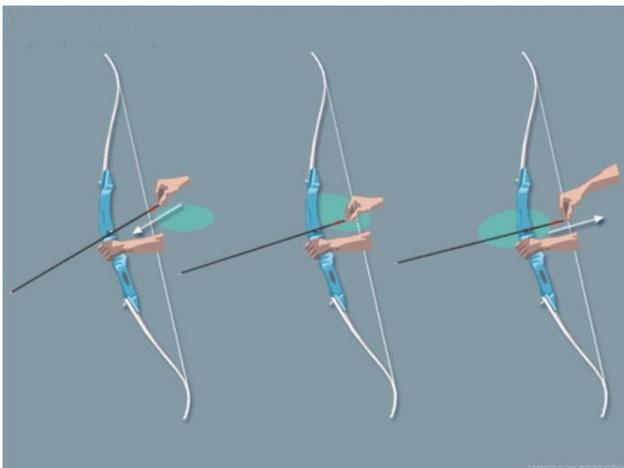


Abb. 3 Pfeil auflegen/einnocken

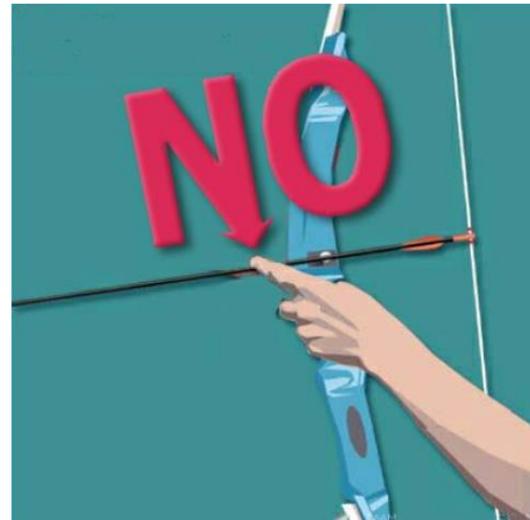


Abb. 4 keinen Druck auf den Pfeil ausüben

## Körperhaltung (beginnend vor dem Auszug bis zum vollen Auszug)

**Ziel:** Sorgt für eine identische, stabile Grundlage, 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 sind die meisten Schützen in einer vornüber gebeugten Haltung. Um von der gebeugten zur aufrechten Haltung zu gelangen und eine gute Körperhaltung für den Schußablauf einzunehmen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Nachstehend sind einige aufgeführt:

- Flacher, gestreckter Rücken
- Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt
- Aufgerichtete Kopfhaltung
- Tiefe Schulter
- Flacher, tiefer Brustkasten
- Tiefer Schwerpunkt und Spannung in den Bauchmuskeln
- Gesamter Körper in Schussrichtung
- Füße, Hüfte und Schulter übereinander
- Kopf zum Ziel gedreht, Nase und Kinn zeigen zum Ziel

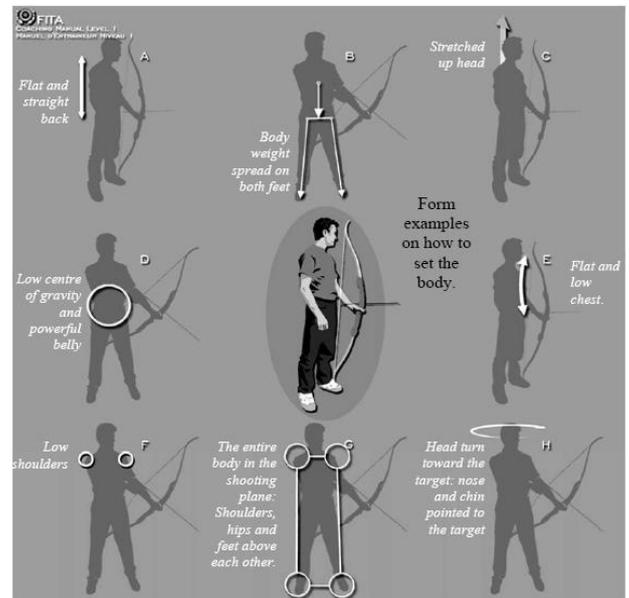


Abb. 5 Körperhaltung

## Beine

**Ausführung:** Umgekehrtes "V", symmetrisch zur vertikalen Achse durch den Scheitelpunkt. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

**Begründung:** Das Körpergewicht ist ungefähr gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Das Schwanken in der Vertikalen wird reduziert, da das Körpergewicht leicht nach vorne (in Richtung Zehen) verlagert wird. Wie die Abbildung XX gezeigt wird, trägt das hintere Bein zum Drücken und das vordere Bein zum Ziehen bei. Diese beiden Effekte verstärken deine vertikale Körperachse und erzeugen einen nach unten gerichteten Druck, was für eine solide Basis für die Arbeit des Oberkörpers und eine gute Stabilität sorgt.



Abb. 6 tiefer Schwerpunkt, Bauchmuskeln angespannt, Gewicht auf beiden Füßen

## Körperhaltung (am Ende des Auszuges)

**Ziel:** Ziehe den Bogen aus, ohne die vorher eingenommene Haltung zu ändern. Diese Haltung bleibt bis nach dem Abschluss erhalten.

**Ausführung:** Bleibe immer in Kontrolle. Schwungbewegungen sind minimal oder nicht vorhanden. Notwendige Bewegungen werden langsamer, je näher sie dem Gesicht kommen, aber stoppen nicht. Der Körper ist annähernd immobil. Wurde kein Vor-Auszug erreicht, gibt es nur eine kleine Drehbewegung des Brustkorbes, welche die Schultern in die Schusslinie führt.

Der Körper bleibt vertikal oder in einer leichten Neigung nach vorne. Die Schultern bleiben gesenkt. Der Kopf bleibt an seinem Platz und nach oben gestreckt, er soll sich während der letzten paar Zentimeter des Auszuges nicht in Richtung Sehne bewegen. Der Pfeil bleibt immer parallel zum Boden. Die Sehne bewegt sich gradlinig zum Gesicht in der Schusslinie.

**Begründung:** Leicht zu wiederholen, weil das Fundament nicht gestört wird und die Bewegung einfach ist. Die Kontrolle ist leicht zu erreichen. Mit dem Anstreben einer Symmetrie wird ein Verlust des Gleichgewichtes vermieden. Das Erzeugen der Kräfte ist nicht zentralisiert, sondern verteilt. Dies erleichtert das Erreichen der Symmetrie, reduziert lokale Ermüdungseffekte und minimalisiert 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, was die Kontrolle erhält. Weil die Auszugsgeschwindigkeit am Anfang höher ist, spart der Schütze Energie.



Abb. 7 oberer und unterer Körper bleiben während und nach am Ende des Ziehens an seinem Platz

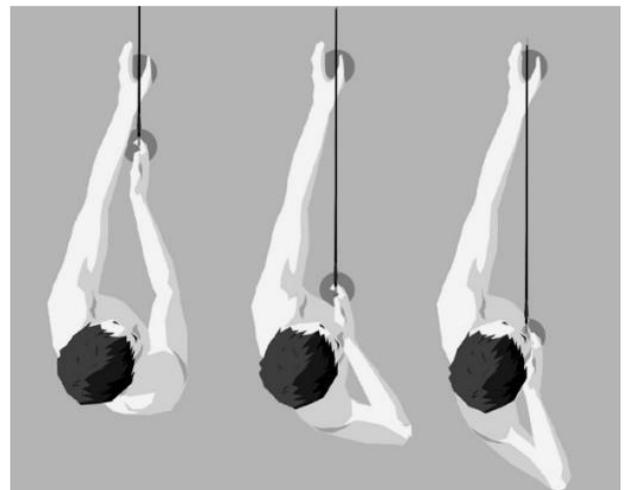


Abb. 8 Auszug mit Ansicht von oben

## Heben des Bogens

**Ziel:** Die einleitenden Bewegungen werden mit möglichst wenigen unnötigen Bewegungen und möglichst kleiner Störung der Ausgangsposition ausgeführt. Die Ausgangsstellung erlaubt einen wirkungsvollen Auszug.

**Ausführung:** Gleichzeitiges Anheben beider Hände in Richtung Ziel, bis beide Hände auf 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 nur parallel zum Boden
- sind Kopf und Wirbelsäule gestreckt
- bleibt das Becken gekippt (wenn diese Haltung gewählt wurde)

Gegen Ende des Anhebens:

- beide Hände bewegen sich auf gleicher Höhe nach oben
- der Pfeil ist weiterhin parallel zum Boden

Am Ende des Auszuges:

- ist der Pfeil auf Höhe der Nase/Augen
- ist die Schulter der Zughand tiefer als der Pfeil
- ist die Zughand in einer Linie mit dem Unterarm
- ist ein leichtes Hohlkreuz akzeptabel, eine gerade Körperhaltung wird empfohlen

**Begründung:** Einfachheit im Bewegungsablauf ist leichter zu wiederholen. Es ist eine sichere Ausgangsposition, auch wenn dem Anfänger der Pfeil aus den Fingern gleitet. Durch das Anheben der Arme werden die bereits positionierten Körperelemente, wenn überhaupt, nur geringfügig verändert. Die auf den Oberkörper ausgeübten Kräfte erleichtern die tiefe Positionierung der Schultern. Eine mögliche Rückneigung des Körpers dient als Ausgleich zum Bogengewicht. Der Schütze steht beim Abschluss des Auszuges in leichter Neigung Richtung Ziel (ein leichterer Bogen reduziert die Rücklage).

## Kenntnisse und Wissen

### Bogensicherheit

- Lösen des gespannten Bogens ohne Pfeil kann Verletzungen oder den Bruch des Bogens zur Folge haben.
- ist ein Durchgang geschossen, wird der Bogen auf den Bogenständer platziert

Werden nur wenige Pfeile auf kürzere Distanz als üblich geschossen (bspw. für eine Übung), kannst du den Bogen auch ca. 3m hinter den Bogenschützen auf den Boden legen. Ist diese Übung vorbei, wird der Bogen wieder auf dem Bogenständer platziert.

### Sicherheit beim Auflegen des Pfeils

Ein Pfeil wird nur dann aufgelegt, wenn du an der Schießlinie bist und das Signal dazu gegeben worden ist (bedeutet, alle sind hinter der Schießlinie). Bevor du den Pfeil aus dem Köcher holst,, müssen beide Füße an der Linie sein.

### Sicherheit beim Holen / Einsammeln der Pfeile

Gehst du zu den Scheiben, sei vorsichtig, dass du nicht in Pfeile trittst, die im Boden oder in der Scheibe stecken. Nocken sind sehr scharf. Hebe erst alle Pfeile auf, die vor den Scheiben liegen, ungeachtet dessen, wem sie gehören.

Es ist darauf zu achten, dass niemand direkt hinter der Person steht, die Pfeile zieht. Pfeile werden vorsichtig aus der Scheibe gezogen. Pfeile können plötzlich aus der Scheibe kommen und können Personen, die zu nahe stehen, verletzen. Sich vor der Scheibe bücken ist gefährlich (Augen). Du solltest neben der Scheibe warten, um deine Pfeile zurückzuholen.

Um einen Pfeil aus der Scheibe zu ziehen, lege eine Hand flach rund um den Pfeil auf die Scheibe. Fasse mit der anderen Hand den Pfeil nahe der Scheibe und ziehe den Pfeil gerade (ohne ihn zu biegen) in Schaftrichtung aus der Scheibe.



Abb. 9 Bögen in der Gerätezone

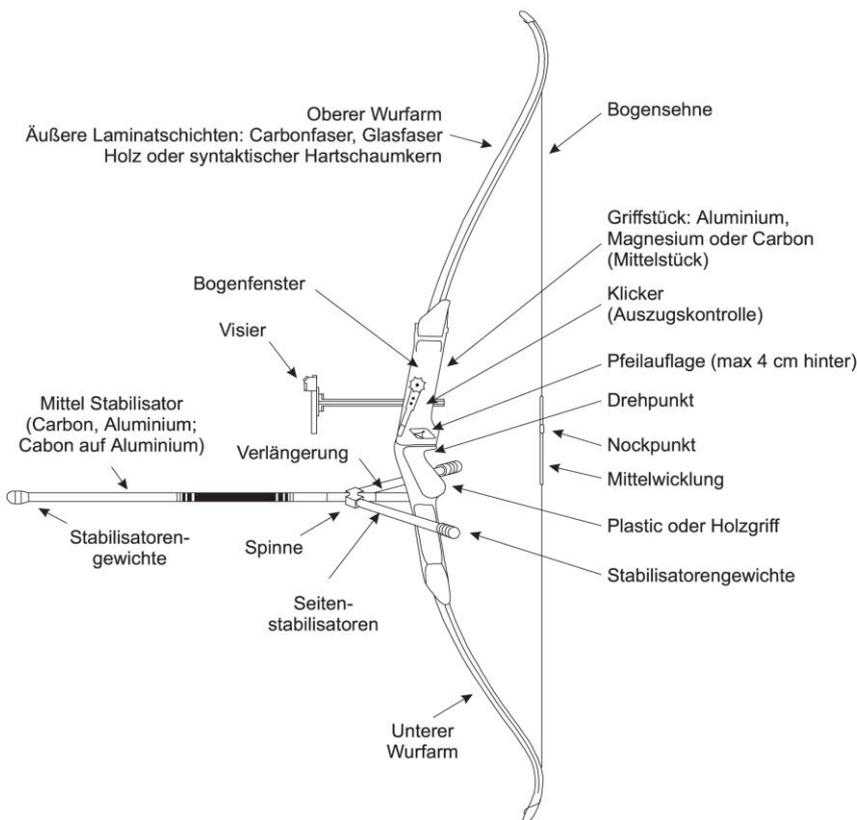
Ziehen eines Pfeils aus dem Gras: Ziehe den Pfeil nie nach oben, Du könntest den Schaft verbiegen oder brechen. Entferne das Gras rund um die Befiederung (speziell, wenn es Naturfedern sind). Dann ziehe den Pfeil in Schafrichtung rückwärts aus dem Gras. Ragt die Spitze aus dem Gras, kann der Pfeil durchs Gras durchgezogen werden.

## Fachausdrücke

Du solltest die Bezeichnungen für die verschiedenen Teile deiner Ausrüstung kennen. Bei der Bewertung musst du fünf Teile oder Komponenten des Bogens benennen.

## Recurvebogen

Abbildung Recurvebogen



## Pfeil



## Optische und akustische Signale

Der Schütze muss die optischen und vor allem die akustischen Signale kennen. Vor Beginn des Schießens müssen sich alle hinter der Warteslinie aufstellen. Der Schütze kann den Bogen aufnehmen und auf die beiden akustischen Signale warten. Nun kann er sich an die Schießlinie begeben. Nach dem nächsten einzelnen akustischen Signal kann das Schießen beginnen und endet spätestens, wenn die nächsten zwei akustischen Signale zu hören sind.

### Zusammensetzen des Bogens

Dein Trainer zeigt Dir, wie du die Wurfarme richtig am Mittelstück montierst oder demontierst (wenn du einen sogenannten Takedown- Bogen verwendest). Bei einem nicht gespannten Recurve- bzw. Blankbogen zeigen die Wurfarmspitzen zur Scheibe (nicht zu dir). Aufgrund einer früheren WA-Regel ist bei den meisten Bogen die innere Seite (zeigt zu dir) des oberen Wurfarmes nicht beschriftet, während die Innenseite des unteren Wurfarmes mit den technischen Daten (Zuglänge und Zuggewicht) beschriftet sind (siehe nebenstehendes Bild).



Abb. 10 Beschriftung der Wurfarme

### Spannen des Bogens

Dein Trainer kann dir den Bogen für das erste Training spannen. Das Auf- und Abspannen des Bogens wird dir spätestens beim zweiten Training beigebracht. Im Folgenden empfehlen wir einige sichere Methoden zum Spannen des Bogens.

Eine Schnurschleufe ist ein billiges Hilfsmittel und einfach anzuwenden. Damit lässt sich der Bogen ohne großen Kraftaufwand spannen. Wie bei allen anderen Methoden ist die Kontrolle der richtigen Position der Schleufe, bevor mit dem Spannen begonnen wird, wichtig. Zum Schutze der Spitze des unteren Wurfarmes wird ein Stück Teppich oder Gummi auf dem harten oder rauen Boden platziert. Ein Spitzenschutz dient der gleichen Funktion und hilft die Sehne festzuhalten.

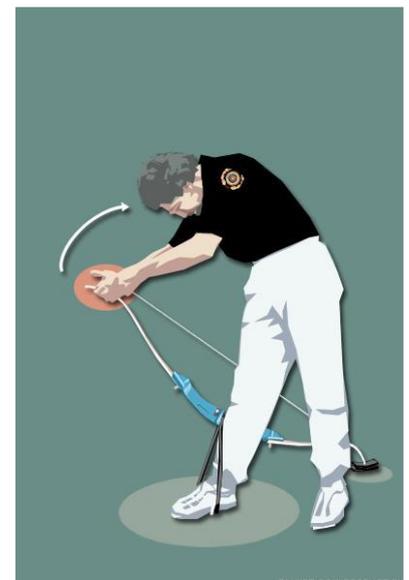


Abb. 11 Schnurschleufe mit einem Fuß

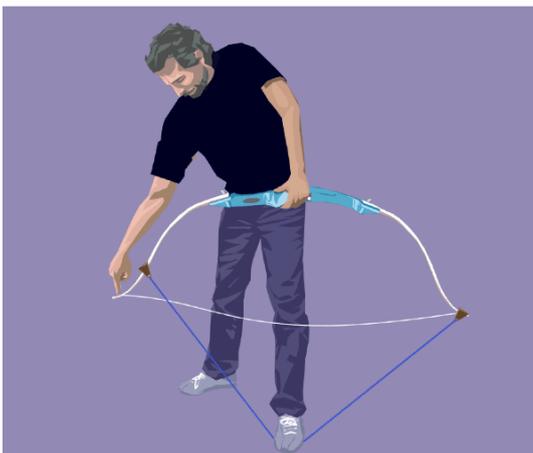


Abb. 12 Spannschnur

Eine Spannschnur ist ein weiteres ausgezeichnetes Hilfsmittel zum Spannen. In jedem Bogensportgeschäft ist eine Spannschnur erhältlich. Anfänglich kann es etwas schwierig sein, sie richtig anzuwenden. Mit etwas Übung wird es sehr einfach.

### Schiessrichtung

Unter keinen Umständen wird geschossen, solange sich jemand auf dem Feld zwischen Schießlinie und den Scheiben aufhält. Pfeile können das Ziel streifen oder von ihrem vorgesehenen Weg abweichen. Die Schießlinie muss gerade und nicht versetzt sein. In einer Gruppe, in der die Bogenschützen nicht auf die gleiche Entfernung schießen, ist es am sichersten, wenn sich die Zielscheiben in der gewünschten Entfernung befinden und alle Bogenschützen auf der gleichen Schießlinie stehen.

## Sicherheit und Anstandsregeln auf der Schießlinie

Du spannst Deinen Bogen ausschließlich an der Schießlinie. Wenn du den Bogen spannst, ist die Bogenhand auf der gleichen Höhe wie die Zughand (nicht höher) und du schießt nicht diagonal, sondern ausschließlich geradeaus.

An der Schießlinie wird nicht gesprochen, die anderen Schützen werden während einem Durchgang nicht anderweitig abgelenkt.

Überlasse es einem Trainer mit einem schießenden Bogenschützen zu sprechen. Ansonsten sind ermutigende Kommentare jederzeit willkommen.

Fällt dir dein Bogen oder dein Pfeil vor der Schießlinie zu Boden, so wird gewartet, bis alle Schützen beidseitig fertig geschossen haben. Erst dann wird die Ausrüstung zurückgeholt. Jeder Pfeil oder Ausrüstungsgegenstand, der nicht zurückgeholt werden kann, ohne die Füße von der Schießlinie zu bewegen, wird erst zurückgeholt, wenn das Schießen beendet ist.

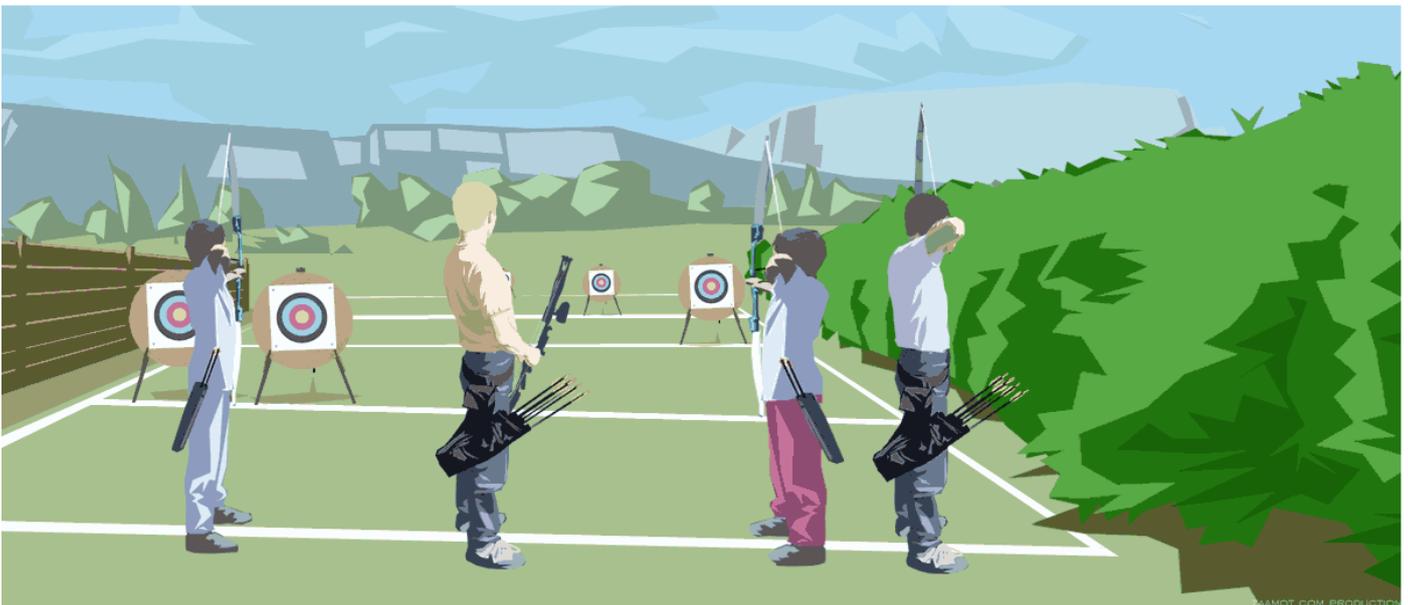


Abb. 13 Ansicht Schießlinie

## Wertung

Du musst in der Lage sein, den Wert eines Pfeils zu erkennen.

Der Wert für jeden Treffer muss in absteigender Reihenfolge notiert werden, so wie sie vom Schützen, dem die Pfeile gehören, angesagt werden. Die anderen Schützen kontrollieren den angesagten Trefferwert und holen bei Nichtübereinstimmung den verantwortlichen Kampfrichter, der dann die abschließende Entscheidung fällt.

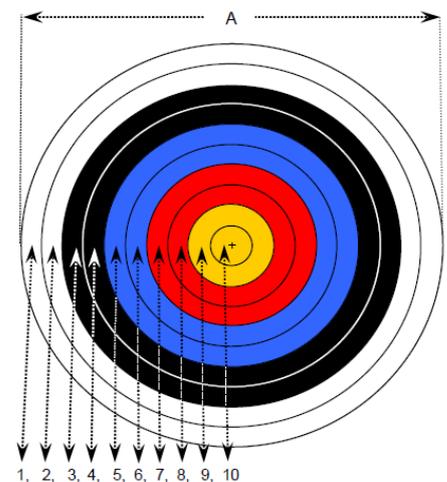


Abb. 14 Wertungsringe



## Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Weißes Band“

<b>Name, Vorname:</b>				
<b>Datum:</b>				
LEISTUNG	MINDESTTREFFER	ERREICHT	NOCH NICHT ERREICHT	BEMERKUNG
<b>Distanz: 14m</b> <b>Auflage: 80cm</b>	75 Ringe			
FÄHIGKEITEN	SCHLÜSSELELEMENTE			
<b>Fußposition</b> (Stand)	Füße auf beiden Seiten der Schießlinie			
	Füße ca. Schulterbreit auseinander			
	Füße 90° zur Schießlinie			
	Füße parallel			
<b>Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils</b>	Bogen vertikal			
	Finger drücken den Pfeil nicht auf die Auflage			
	Leitfeder weist vom Bogenfenster weg			
<b>Körperhaltung</b> (vor und bei vollem Auszug)	Senkrechter Körper			
	Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen			
	Wirbelsäule und Schultern bilden eine T-Form			
<b>Anheben des Bogens</b>	Hände bewegen sich synchron			
	Schultern bleiben unten			
	Hände auf gleicher Höhe wie die Nase oder die Augen, wenn angehoben			
	Pfeil parallel zum Boden			
<b>Körperhaltung</b> (am Ende des Auszugs)	Die Zughand geht zum Gesicht (Kinn oder Lippen), der Kopf geht nicht in Richtung Sehne			

KENNTNISSE/ WISSEN	ERFORDERLICHE KENNTNISSE UND WISSEN			
<b>Signale</b>	Signale zum Schießen und Wiederholen			
<b>Bogensicherheit</b>	Kein Leerschuss			
	Nach dem Schießen gehört der Bogen in den Ausrüstungsbereich			
<b>Sicherheit beim Pfeilauflegen</b>	Pfeil wird erst aufgelegt, wenn alle hinter der Schießlinie sind und das Signal kam			
	Pfeil wird erst aufgelegt, wenn Füße richtig an der Linie stehen			
KENNTNISSE/ WISSEN	ERFORDERLICHE KENNTNISSE UND WISSEN			
<b>Sicherheit beim Wiederholen der Pfeile</b>	Gehen zur Scheibe, kein Rennen			
	Steht neben der Scheibe			
	Zieht die Pfeile korrekt aus der Scheibe (oder dem Boden)			
<b>Fachausdrücke</b>	Kann fünf Teile oder Komponenten eines Bogens benennen			
<b>Vorbereiten des Bogens</b>	Demonstriert das korrekte Zusammenbauen und Auseinandernehmen des Bogens			Nur bei Take-Down Bögen möglich
	Kann den Bogen sicher spannen			
<b>Schießrichtung</b>	Von der Schießlinie aus wird nur in Richtung Scheibe ausgezogen (nicht in Richtung anderer Schützen oder gen Himmel)			
<b>Sicherheit und Anstandsregeln auf der Schießlinie</b>	Andere Schützen werden nicht gestört (durch Sprechen oder Berühren)			
	Korrektes Zurückholen eines heruntergefallenen Pfeils			
<b>Trefferwertung</b>	Kann die Werte einzelner Pfeiler ermitteln			
	Kann einen Schusszettel für eine Runde ausfüllen			
<b>TOTAL</b>	<b>32 erfüllte Punkte werden benötigt</b>			Verliehen ___ oder Noch nicht verliehen ___

Name und Unterschrift des Trainers: \_\_\_\_\_

## AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „SCHWARZES BAND“

---

### Leistung

Schießdistanz: 18 Meter

Minimale Ringzahl: 75 Ringe (Blankschütze)  
75 Ringe (Visierschütze)

### Fähigkeiten

#### Auszug

Siehe Kapitel „Oberkörper“ im Abschnitt „Fähigkeiten“ des Ausbildungsplanes für das „Weiße Band“.

#### Voller Auszug (Halten)

**Ziel:** Stabilität von Körper und Ausrüstung für ein effektives Zielen. Halten des Bogens bei vollem Auszug, ohne durch das Zuggewicht oder die Masse des Bogens zusammenzubrechen.

**Ausführung:** Der Rumpf ist unbeweglich. Der Körper ist in aufrechter Position. Brust und Schultern üben einen konstanten Druck Richtung Boden aus, dabei werden die Schultern gespreizt. Wirbelsäule und Kopf sind aufgerichtet. Sorge für ein Gleichgewicht zwischen den Druck- und Zugkräften, unterstützt durch den gleichmäßigen Einsatz beider Beine und einen angespannten Bauchbereich. Die Konstanten sind:

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

**Begründung:** Diese Form wirkt dem Federeffekt des Bogens - der dazu führen kann, dass der Bogenschütze zusammensackt - stark entgegen und zieht die Brust ein, was die Verschiebung der Sehne erleichtert. Der Kraftaufwand wird gestreut, was das Erreichen von Symmetrie erleichtert, lokale Ermüdungseffekte reduziert und das Verletzungsrisiko minimiert. Außerdem werden bei der Erzeugung der Bewegung und der Anstrengung wichtige Muskeln eingesetzt, die die Streckung der Wirbelsäule fördern und dem Bogenschützen helfen, aufrecht und senkrecht zu bleiben. Durch das Abflachen des Brustkorbs und das Absenken der Schultern wird der Schwerpunkt gesenkt, wodurch der Körper stabiler wird. Die Kombination der oben genannten Aktionen trägt dazu bei, die Zuglänge beizubehalten und hilft, den Kopf und das Zielauge auf einer konstanten Höhe zu halten. Außerdem ist ein gewisser Muskeltonus erforderlich; schwache Muskeln werden wahrscheinlich unter der Federwirkung des Bogens zusammenbrechen.

### Kenntnisse und Wissen

#### 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.

Pfeile müssen immer gerade sein. Bei Aluminiumpfeilen beeinflussen kleine Beschädigungen die Genauigkeit nicht wesentlich (für Anfänger). Führe Sichtkontrollen entlang des Pfeiles durch oder drehe den Pfeil und stelle Taumeln oder Vibrationen fest. Zur Kontrolle kann der Schaft auch auf einem 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.

Zum Ausrichten eines verbogenen Pfeils, sofern es sich um ein unbeschädigtes Holz- oder Aluminiumpfeil handelt, kann ein Streckwerkzeug verwendet werden. Das Ausrichten kann von Hand ausgeführt werden, braucht aber einige Erfahrung. Es ist sorgfältig vorzugehen, da bei dieser Arbeit der Schaft brechen könnte.

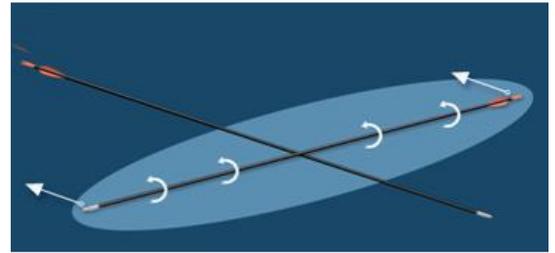


Abb. 15 Kontrolle eines Pfeils

## Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Schwarzes Band“

<b>Name, Vorname:</b>				
<b>Datum:</b>				
<b>LEISTUNG</b>	<b>MINDESTTREFFER</b>	<b>ERREICHT</b>	<b>NOCH NICHT ERREICHT</b>	<b>BEMERKUNG</b>
<b>Distanz: 18m</b> <b>Auflage: 80cm</b>	75 Ringe			
<b>FÄHIGKEITEN</b>	<b>SCHLÜSSELEMENTE</b>			
<b>Auszug</b>	Die Hände bleiben immer auf gleicher Höhe (bzw. der Pfeil parallel zum Boden)			
	Auszug erfolgt in Schusslinie			
<b>Hauptaktion</b> (Was passiert im Vollauszug?)	Die Pfeilspitze bleibt stehen - oder besser - wandert konstant nach hinten			
	Konstanter Abstand zwischen Pfeil und Bogenschulter (horizontal + vertikal)			
<b>Beobachtung</b>	Kann sich selbst im Spiegel beim Lösen beobachten			
<b>KENNTNISSE/ WISSEN</b>	<b>ERFORDERLICHE KENNTNISSE UND WISSEN</b>			
<b>Sicherheit und Kontrolle der Pfeile</b>	Weiß, was bei einem hängenden Pfeil in der Scheibe zu tun ist			
	Kann die Geradheit eines Alu-Pfeils oder den Zustand eines Carbonpfeiles kontrollieren			
<b>TOTAL</b>	<b>8 erfüllte Punkte werden benötigt</b>			<i>Verliehen ___ oder Noch nicht verliehen ___</i>

Name und Unterschrift des Trainers: \_\_\_\_\_

## AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „BLAUES BAND“

### Leistung

Schießdistanz	Auflage	Erforderliche Ringzahl
25m im Freien	80cm	90 für Blankschütze 90 für Visierschütze
18m in der Halle	60cm	90 für Blankschütze 90 für Visierschütze

### Fähigkeiten

#### Zughand (Griff in die Sehne)

**Ziel:** Immer gleiche Positionierung der Finger an der Sehne und zu dem Pfeil.

**Ausführung:** Die Finger greifen die Sehne an der Mittenwicklung zwischen den beiden oberen Gelenken. Die Handfläche ist entspannt und der Handrücken ist flach. Die drei Finger übernehmen die Last gleichmäßig. Der Handrücken bleibt vertikal, nicht verdreht, das Handgelenk so flach wie möglich. Die Innenseite des Unterarms bleibt entspannt. Unterarm, Hand und Pfeil liegen in der gleichen Achse.

Bei den meisten visierlosen Bögen werden drei Finger verwendet, die unter dem Pfeil liegen. Bei der Schaft-Ziel-Methode (gerade Linie) beträgt der Abstand zwischen Nocke und Zeigefinger etwa zwei bis drei Fingerbreiten, je nach Knochenstruktur des Gesichts und Größe der Sehnenfinger.

**Begründung:** Ein „tiefer“ Griff in die Sehne ermöglicht es den Muskeln der Zughand und des ganzen Zugarmes sich zu entspannen. Je entspannter diese Körperteile sind, desto weniger stören sie die Sehne und desto sauberer löst sich die Sehne von den Fingern.

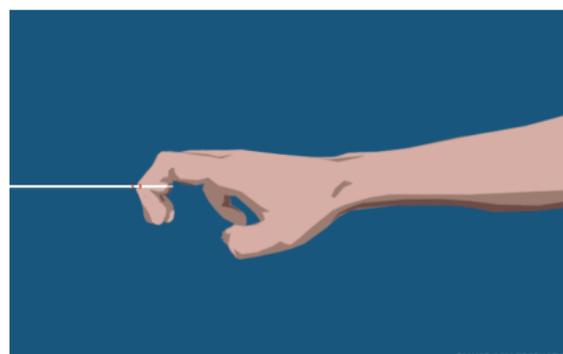


Abb. 16 Griff in die Sehne (flacher Handrücken)

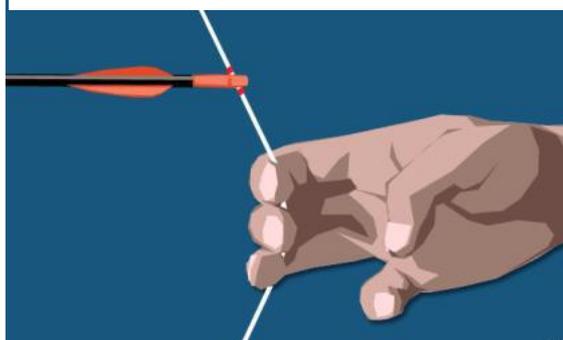


Abb. 17 Griff in die Sehne

#### Referenz- bzw. Ankerpunkt im Gesicht

##### Gerade Linie

Der Bogenschütze schaut gerade entlang des Pfeilschafts zum Zielpunkt auf der Scheibe.

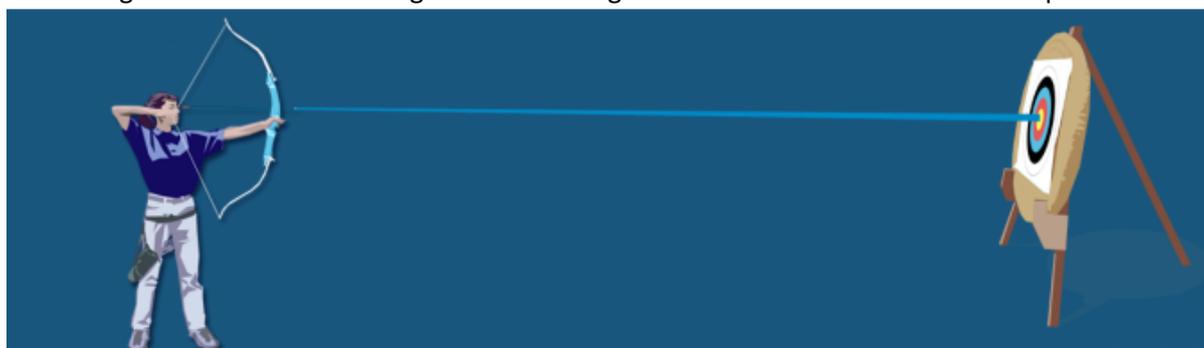


Abb. 18 Zielen über gerade Linie

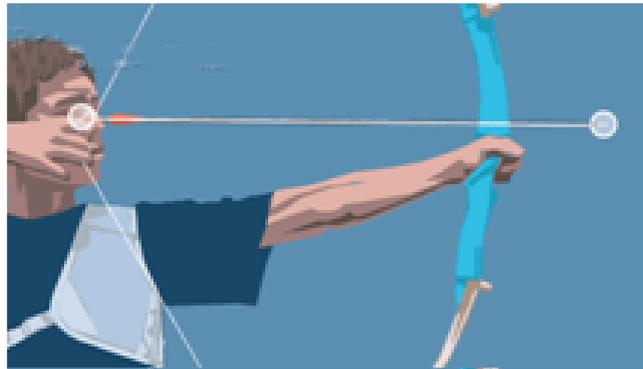
Diese Art des Zielens hat ihre Vorteile:

- Kein Zwang, die Ankerpunkte bei vollem Auszug zu finden (siehe Dreieck- und Viereckmethode weiter unten); ein einfaches optisches Ausrichten des Pfeils zur Mitte der Scheibe ist ausreichend.
- Kein Positionieren des Auges in Referenz zur Schusslinie (kein Ausrichten der Sehne)
- Keine Sorgen um eventuellen Druck der Finger auf den Pfeil (auf- oder abwärts) mit dem Zeigefinger



Abb. 19 Ankerpunkt

Abb.



21

Abb. 20 Zielpunkt gerade Linie

### Dreiecksmethode

Der Pfeil wird mit Hilfe von zwei Referenzpunkten positioniert:

- Pfeilspitze, optisch auf die Scheibe platziert
- Pfeilnocke, via Kontakt mit der Zughand im Ankerpunkt

Zur einwandfreien Reproduktion des Dreiecks muss der Schütze:

- einen konstanten Auszug einhalten
- das Auge mit der Sehne ausrichten

Bei der Dreiecksmethode ist die korrekte Platzierung des Zielauges unbedingt notwendig.



Abb. 22 Sehnenschatten

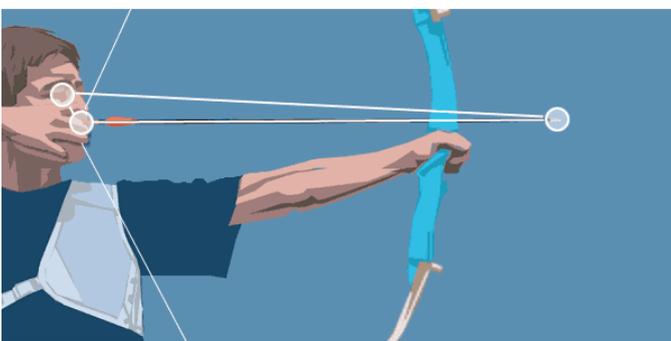


Abb. 23 Zielpunkte Dreieck

## Viereckmethode

Der Pfeil wird mit Hilfe zweier Referenzpunkte positioniert:

- die Pfeilspitze, durch visuelle Platzierung des Visierpunktes auf der Scheibe, daher muss ein Visier eingeführt werden, wenn diese Methode geschult wird
- die Pfeilnocke, durch taktisches Platzieren im Ankerpunkt

Weiter muss der Schütze zur sicheren Wiederholung der Viereckmethode folgende Punkte einhalten:

- den Bogen in der vertikalen Ebene oder immer um den gleichen Betrag gekippt halten
- ein konstanter Auszug
- genaue Ausrichtung von Auge und Sehne



Abb. 24 Übersicht Viereckmethode

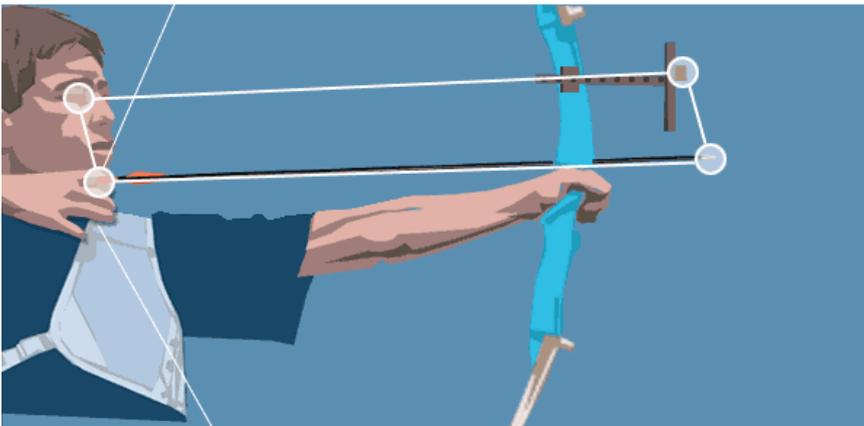


Abb. 25 Zielpunkte Viereck

## Pfeil-Zugarmausrichtung

**Ziel:** Herausfinden derjenigen Körperposition, die mit dem geringsten Aufwand ein Maximum an Stabilität während des vollen Auszugs bringt.

**Ausführung:** Der Unterarm des Zugarmes sollte so gut wie möglich in der vertikalen Ebene sein, welche durch den Pfeil geht

**Begründung:** Eine Stellung, die wenig Kraft braucht, ist aus physischen Gründen empfehlenswert. Weiter erlaubt sie, die Muskeln von Zugarm, Unterarm und Handgelenk entspannt zu halten. Diese Entspannung der oberen Extremitäten erleichtert den Gebrauch der Muskeln im Rücken und hinter der Zugschulter.

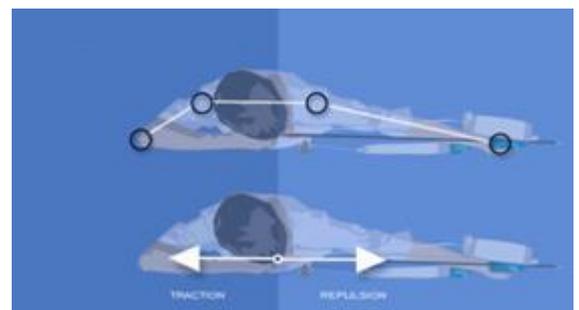


Abb. 26 Ausrichtung Pfeil/Zugarm

## Wahrnehmung

Zur Verbesserung der physischen (oder kinästhetischen) Wahrnehmung in Bezug auf die erworbenen Fähigkeiten wird empfohlen, auf ganz kurze Distanz (ungefähr 3 m) mit geschlossenen Augen zu schießen. Ebenso kann Schießen auf eine leere Scheibe die physische Wahrnehmung erleichtern.

## Kenntnisse und Wissen

### Bogenkenntnisse

Du sollst in der Lage sein, eine allgemeine Beschreibung von drei Bogentypen zu geben. Im Folgenden ist eine allgemeine Beschreibung des Recurve-, Compound- und Blankbogens gegeben.

### Recurvebogen

Der Bogen besteht aus mehreren Bestandteilen und kann komplett zerlegt werden. Das Herzstück des Bogens ist das Mittelstück, an dem oben und unten jeweils ein Wurfarm befestigt ist. Die Sehne macht den „einfachen“ Bogen komplett. An dieser dürfen zwei Nockpunkte befestigt werden, zwischen denen später der Pfeil „eingenockt“ wird. Zu den weiteren Bestandteilen des Recurvebogens gehören die Pfeilaufgabe, ein Visier, die Stabilisatoren und ein Button, der den Pfeil während des Abschusses stabilisiert. Die Sehne wird mit drei Fingern gezogen, als Schutz dafür gibt es einen Tab. Der Tab (Fingerschutz) besteht aus Leder, der an einer Platte aus Aluminium oder Messing montiert ist.

### Compoundbogen

Der Compoundbogen besteht aus einem Mittelteil und zwei Wurfarmen, die über die Wurfarmtaschen und -schrauben miteinander verbunden sind. Am Ende der Wurfarme sind die Rollen, bzw. Cams montiert. Das obere und untere Cam ist über Kabel und Sehne miteinander verbunden. Die Sehne wird beim Schuss ausgezogen, die Kabel halten das System zusammen. Das Compound-Cam funktioniert nach dem Hebelgesetz und verhält sich wie ein starrer Hebel, während es sich beim Ausziehen des Bogens nach außen dreht. Im Verlauf des Auszugs wird die Kraft am größten. Wenn der Gipfel erreicht wird, reduziert sich im weiteren Verlauf das Zuggewicht um 65-85 Prozent. Im sogenannten Tal ist die Kraft am geringsten. Hier wird der Anschlag der Cams positioniert, der den Auszug begrenzt. Der Einsatz von Scope (Zieloptik mit Wasserwaage und Vergrößerung) und Peep (dt.: Sehnenlochvisier) ermöglicht ein genaues Zielen. Der Compoundbogen entfaltet seine Präzision erst dadurch, dass er mit einem Release (Lösehilfe) geschossen wird. Es wird entweder direkt mittels einer Schlaufe in die Sehne gehakt oder mit einem Zangenmechanismus oder Haken in einem Loop eingehängt. Wie beim Recurvebogen ergänzen Stabilisator und Dämpfer den Wettkampfbogen.

### Blankbogen

Der Bogen besteht aus mehreren Bestandteilen und kann komplett zerlegt werden. Das Herzstück des Bogens ist das Mittelstück, an dem oben und unten jeweils ein Wurfarm befestigt ist. Die Sehne macht den „einfachen“ Bogen komplett. An dieser dürfen zwei Nockpunkte befestigt werden, zwischen denen später der Pfeil „eingenockt“ wird. Zu den weiteren Bestandteilen des Blankbogens gehören die Pfeilaufgabe und ein Button, der den Pfeil während des Abschusses stabilisiert. Die Sehne wird mit drei Fingern gezogen, als Schutz dafür gibt es einen Tab oder Handschuh. Da beim Blankbogen kein Visier verwendet werden darf, ist es erlaubt, die Zugfinger auf der Sehne in der Höhe (String-Walking) zu variieren. Je höher die Hand in die Sehne eingreift, desto höher bzw. weiter fliegt der Pfeil. Greift die Hand bei identischem Ankerpunkt weiter unten in die Sehne, umso niedriger bzw. kürzer fliegt der Pfeil. Ebenfalls muss der Schütze nicht zwingend unterhalb des Kinns ankern, sondern darf die Hand auch unterhalb des Auges (Face-Walking) platzieren.

## Pfeilreparatur: Nocken ersetzen

### Für Aluminiumpfeile mit aufklebten Nocken

1. Entferne alle noch verbliebenen Reste der kaputten Nocke. Damit dies leichter geht, kannst du die verbliebenen Teile vorsichtig wärmen (Föhn, Vorsicht mit offener Flamme).
2. Reinige die Stelle, wo die neue Nocke angebracht wird mit Reinigungsalkohol (91% Isopropylalkohol). Vorher kannst du die Stelle mit feinem Schleifpapier abreiben
3. Bringe einen Tropfen Kleber auf die Stelle, wo die Nocke montiert wird (siehe Bild)
4. Bringe die Nocke auf den Schaft und drehe sie, damit sich der Kleber gleichmäßig verteilt
5. Drehe die Nocke so, dass der Schlitz quer zur Leitfeder gerichtet ist (siehe Bild)
6. Gib dem Kleber Zeit, sich richtig zu setzen, bevor du den Pfeil mit der neuen Nocke schießt.

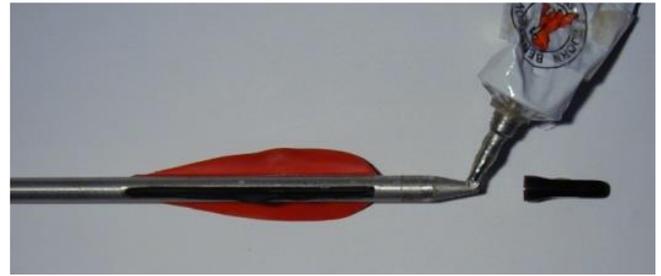


Abb. 27 Kleben einer Nocke

### Für Carbon- und Alupfeile mit eingesteckten Nocken

1. Entferne alle noch verbliebenen Reste der kaputten Nocke.
2. Kontrolliere den Schaft auf Beschädigungen.
3. Bringe die neue Nocke in den Schaft
4. Drehe die Nocke so, dass der Schlitz quer zur Leitfeder gerichtet ist (siehe Bild)

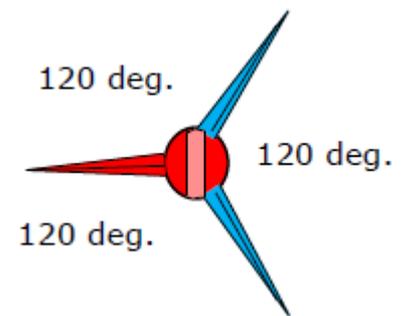


Abb. 28 Orientierung der Nocke

<b>Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Blaues Band“</b>				
<b>Name, Vorname:</b>				
<b>Datum:</b>				
LEISTUNG	MINDESTTREFFER	ERREICHT	NOCH NICHT ERREICHT	BEMERKUNG
Distanz: 25m Auflage: 80cm Halle: 18m/60cm	90 Ringe			
FÄHIGKEITEN	SCHLÜSSELEMENTE			
<b>Zughand</b>	Flacher Handrücken (keine Knöchel zu sehen)			
	Sehne wird mit 3 Fingern gefasst			
	Handrücken senkrecht			
	Gleichbleibender Griff			
<b>Ankerpunkt</b>	Gleichbleibende Position			
	Sorgt für „angemessene“ Ausrichtung von Pfeil und Unterarm (Zugarm)			
	Ausrichtung der Sehne			
<b>Wahrnehmung</b>	Kann mit geschlossenen Augen schießen			
KENNTNISSE/ WISSEN	ERFORDERLICHE KENNTNISSE UND WISSEN			
<b>Bogenkenntnisse</b>	Kann drei Bogentypen allgemein beschreiben			
<b>Pfeilreparatur</b>	Weiß, wie eine Nocke ersetzt wird			
<b>TOTAL</b>	<b>11 erfüllte Punkte werden benötigt</b>			Verliehen ___ oder Noch nicht verliehen ___

Name und Unterschrift des Trainers: \_\_\_\_\_

## AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „ROTES BAND“

### Leistung

Schießdistanz	Auflage	Erforderliche Ringzahl
40m im Freien	80cm	100 für Blankschütze 110 für Visierschütze
18m in der Halle	60cm	100 für Blankschütze 110 für Visierschütze

### Fähigkeiten

#### Bogenhand und Bogenarm

##### Ziel:

- gleichbleibender Kontakt der Bogenhand mit dem Griff
- möglichst wenig Druck mit der Bogenhand auf das Griffstück ausüben
- genügend Spielraum für die Sehne während des Schießens (genauere Beschreibung für dieses Ziel im Ausbildungsplan für das goldene Band)

**Ausführung:** Die Finger sind entspannt, leicht gefaltet, ohne den Bogen zu fassen oder zu drücken. Das Handgelenk ist gebogen. Das „V“ zwischen Zeigefinger und Daumen ist in der Unterarmachse zentriert. Der Bogen drückt in das Zentrum des „V's“, dass durch Daumenachse und Lebenslinie gebildet wird. Der Hauptdruckpunkt liegt etwa 1 bis 2.5 cm tiefer als der V-Punkt. Der andere Teil der Handfläche (außerhalb der Lebenslinie) sollte nicht auf den Griff drücken.

Der Bogenarm ist gerade, aber nicht durchgestreckt. Der Ellbogen ist fest, nicht gebeugt. Der Ellbogen ist nach Außen gedreht, zeigt nicht zum Boden.

**Begründung:** Der Bogenhandgriff benötigt sehr wenig Muskelkontraktion, was die Entspannung fördert. Je entspannter der Schütze ist, umso bessere Leistung zeigt er und es ist eher unwahrscheinlich, dass er einen Gegendruck auf den Bogen ausübt.



Abb. 29 Griff in den Bogen



Abb. 30 Bogenarm und Ellenbogen



Abb. 31 Bogenhand "V"



Abb. 32 Griff in den Bogen und Druckpunkt

## Lösen

Was passiert auf der Zugseite des Schützen?

**Ziel:** Führe alle Bewegungen nach dem Lösen der Sehne weiter

**Ausführung:** Beim Lösen der Sehne springt die Zughand unmittelbar in der Schusslinie nach hinten. Sie bewegt sich entweder dem Kinn entlang (Gerade Linie oder Dreiecksmethode) oder dem Nacken (Viereckmethode). Die Zughand stoppt auf einer vertikalen Linie hinter dem Ohr. Der Bereich, wo die Zughand stoppt wird üblicherweise Abschluss genannt. Der Zugarm stoppt in der Schulterachse.

**Begründung:** Die Muskeln des hinteren Teils der Zugschulter und des Rückens ziehen sich weiter zusammen. Der ganze Zugarm verfolgt seine Rückwärtsbewegung, wie sie beim Ziehen aufgebracht wurde.

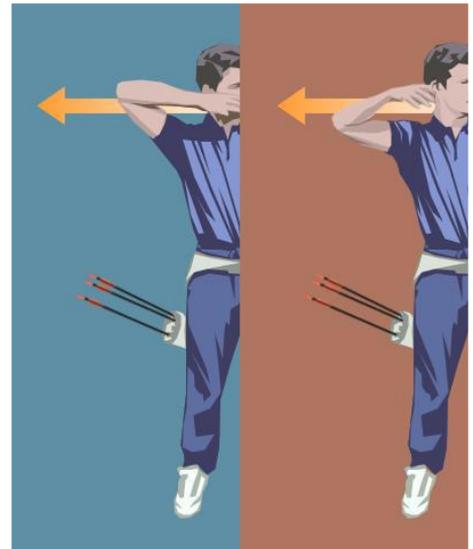


Abb. 33 Lösen

## Lösen

Was passiert auf der Bogenseite des Schützen?

**Ziel:** Führe alle Bewegungen nach dem Lösen der Sehne weiter. Der Bogenarm und ebenso der ganze Körper bewegen sich leicht nach vorne.

**Ausführung:** Beim und nach dem Lösen bewegt sich der Bogenarm gegen den Rücken des Schützen.

**Begründung:** Die Bewegung des Bogenarms zur Rückseite wird durch die kontinuierliche Anspannung der rückwärtigen Muskeln (Bogenschulter) verursacht. Die Vorwärtsbewegung Richtung Ziel wird durch die anhaltende Stoßkraft des ganzen Körpers (vom Bogenarm bis zum hinteren Bein) während des Auszuges ausgelöst.

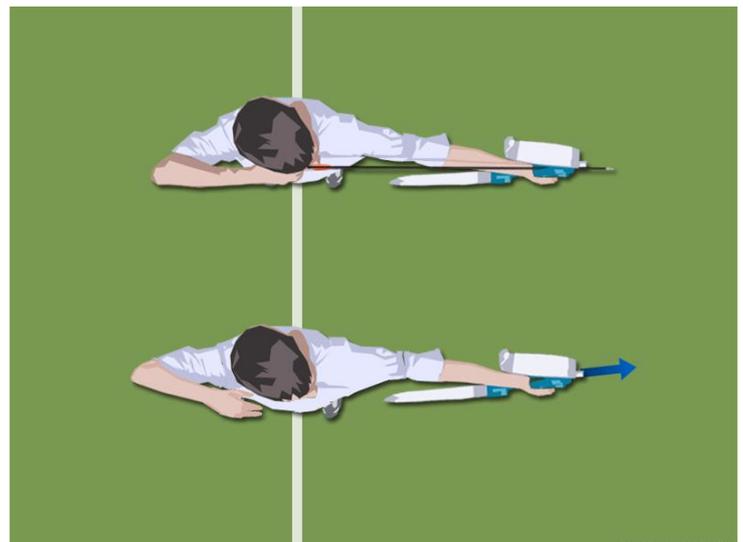


Abb. 34 Bogenarm beim Lösen

## Bogenhand

**Ziel:** Führe alle physischen Aktivitäten während des Pfeilfluges gleichermaßen weiter (unmittelbar nach dem Lösen)

Entwickle eine passive Haltung der Bogenhand und der Finger, so dass der Pfeil den Bogen verlassen kann, ohne durch zusätzliche Kräfte in seinem Flug gestört zu werden (Verdrehen des Bogens, etc.)

**Ausführung:** Bewegt sich der Bogen nach dem Lösen nach vorne, wird das Handgelenk gestreckt. Der Bogen wird von der Schlinge aufgefangen. Dann kantet der Bogen vorwärts und nach unten, das Handgelenk wird nach unten gebeugt.

**Begründung:** Der Bogen drückt in die entspannte Hand und das Gelenk. Verschwindet die Unterstützung (wenn der Bogen durch die Sehnenbewegung nach vorne geschleudert wird), bleibt die Hand komplett entspannt und folgt der Bewegung des Bogens.

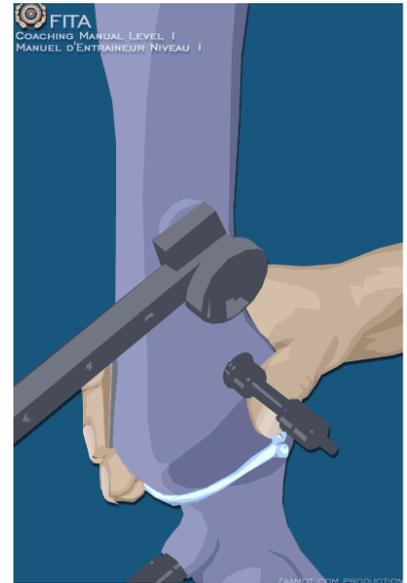


Abb. 35 entspannte Bogenhand

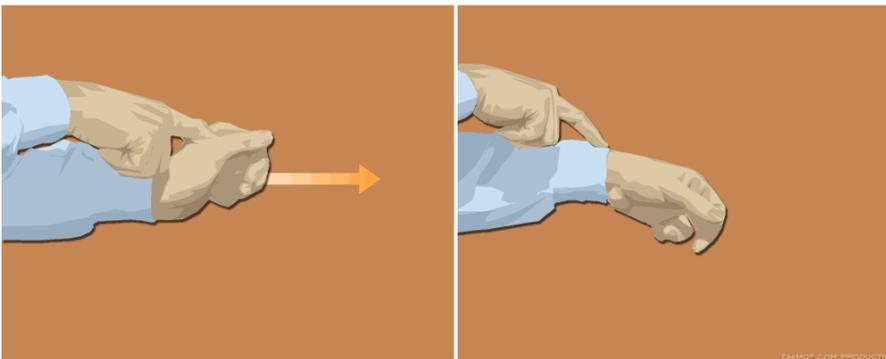


Abb. 36 Simulation eines entspannten Handgelenks und der Hand

## Kenntnisse und Wissen

### Bogendisziplinen gemäß WA

#### WA im Freien

Die WA im Freien-Runden können sowohl von Blank-, Recurve- als auch von Compound-Schützen in getrennten Klassen geschossen werden. Allerdings nimmt nur die Recurveklasse an den Olympischen Spielen teil. Die WA-Standardrunde darf nur von Schützen geschossen werden, die sich an die Regeln der WA Standard Bogenklassen halten.

- Die 50m-Runde für Blank besteht aus 72 Pfeilen auf die 122cm-Auflage.
- Die 50m-Runde für Compound besteht aus 72 Pfeilen auf die 80cm-Auflage.
- Die 60m-Runde (für Recurve) für Jugend und Masters besteht aus 72 Pfeilen auf die 122cm-Auflage geschossen werden.
- Die 70m-Runde (für Recurve) besteht aus 72 Pfeilen, die auf die 122cm-Auflage geschossen werden.

Die WA 1440 Runde (auch „große FITA“) für Compound und Recurve besteht aus 36 Pfeilen aus jeder der folgenden Entfernungen, die in dieser Reihenfolge geschossen werden:

- 60, 50, 40, 30 Meter für Jugend weiblich [w];
- 70, 60, 50, 30 Meter für Damen, Jugend männlich [m], Juniorinnen und Master Damen;
- 90, 70, 50, 30 Meter für Herren, Junioren und Masters Herren.

Oder in der Reihenfolge:

- 30, 40, 50, 60 Meter für Jugend w;
- 30, 50, 60, 70 Meter für Damen, Jugend m, Juniorinnen und Master Damen;
- 30, 50, 70, 90 Meter für Herren, Junioren und Masters Herren.

Die 122-cm-Auflage wird für die 90-, 70-, 60-Meter- (und 50 Meter für Jugend w) Distanzen und die 80-cm-Scheibe für die 50- (außer Jugend w), 40- und 30-Meter-Distanzen verwendet.

### WA in der Halle

WA in der Halle Runden kann sowohl von Blank-, Recurve- als auch von Compound-Schützen in getrennten Klassen geschossen werden.

Die 25-Meter-Runde bei WA in der Halle besteht aus 60 Pfeilen auf einer Scheibe mit einem Durchmesser von 60 cm oder der dreifachen 60-cm-Auflage für Recurve und Compound.

Die 18-Meter WA in der Halle Runde besteht aus 60 Pfeilen auf eine 40cm Durchmesser Scheibe oder 40cm Dreifachscheibe für alle Klassen.

Die kombinierte WA in der Halle Runde besteht aus den beiden oben genannten Runden, die nacheinander in der oben genannten Reihenfolge geschossen.

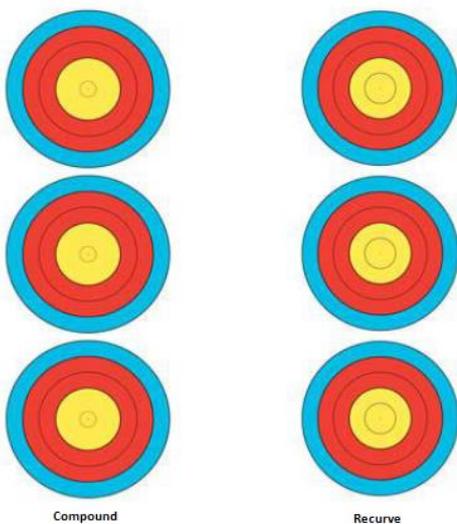


Abb. 38 3-er Spots

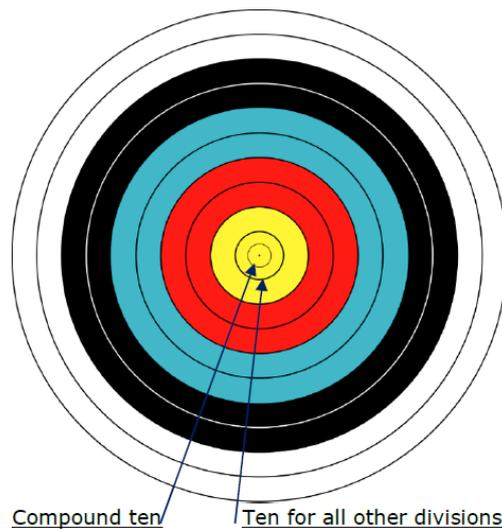


Abb. 37 Vollauflage

## WA Feldbogen

Die WA-Feldrunde kann sowohl von Blankbogen, Recurve und Compound in getrennten Klassen geschossen werden.

Die WA-Feldrunde besteht aus 12, 16, 20 oder 24 Zielen. Es werden drei Pfeile pro Schütze auf jede Scheibe geschossen. Die Ziele sind in einem Parcours angeordnet, der erhöhte Schwierigkeit beim Zielen und Schießen bietet, sowie sie das Gelände anbietet und die Disziplin erfordert. Die Zielscheiben sind zwischen 5 Metern und 50 Meter für Blankbogen und zwischen 10 Meter und 60 Meter für Recurve und Compound entfernt. Der Parcours kann markiert oder unmarkiert sein. Die WA Arrowhead Runde besteht aus einer beliebigen Anzahl von Zielen, die zwischen 24 und 48 Zielen, die durch vier teilbar ist, oder in anderen Worten, zwei komplette WA-Feldrunden. Die Runden können auf markierten oder unmarkierten Parcours oder auf einem von beiden geschossen werden.

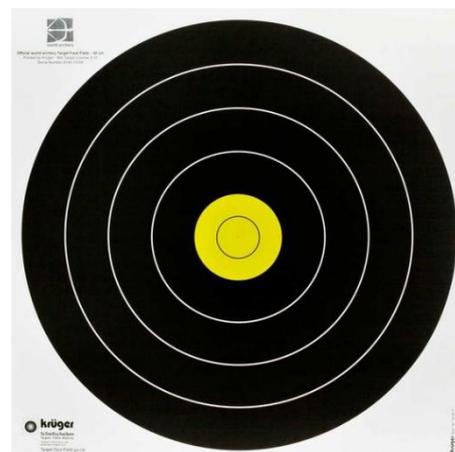


Abb. 39 Felddarstellung

## WA 3D

Die WA 3D Runde können sowohl von Blank-, Recurve-, Lang-, Instinktivbögen und Compound in getrennten Klassen geschossen werden.

Die WA 3D Runde besteht aus 24 Zielen in Form von GummiTieren. Es werden zwei Pfeile auf die Ziele geschossen. Die Ziele sind einem Parcours angeordnet, der erhöhte Schwierigkeit beim Zielen und Schießen bietet, sowie sie das Gelände anbietet und die Disziplin erfordert. Die Zieltiere sind zwischen 10 Metern und 45 Metern für Recurve und Compound entfernt (roter Pflock) und zwischen 5 Metern und 30 Meter für Blank-, Lang- und Instinktivbogen (blauer Pflock). Es gibt nur unbekannte Entfernungen.

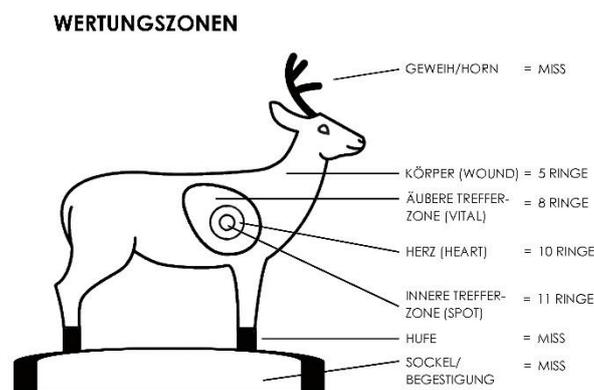


Abb. 40 Wertung 3D Tier

## Pfeilreparatur

### Entfernen von Spitzen (und/oder Inserts)

Wird eine Metallspitze (Insert/Spitze in einem Stück oder Einsatz und Spitze in zwei Stücken) entfernt, musst du:

1. Das Ende der Spitze für einige Sekunden (3-5) über einer Gasflamme leicht erhitzen  
VORSICHT: Die Spitze oder der Schaft darf nicht überhitzt werden!
2. Fasse die Spitze sofort mit einer Zange
3. Drehe die Spitze und ziehe sie heraus (oder das Insert)
4. Kann die Spitze / der Einsatz nicht entfernt werden, heize die Komponente nochmals für einige Sekunden auf und versuche es nochmals
5. Wiederhole diesen Vorgang so lange, bis der Klebstoff weich genug und die Komponente entfernt ist

## Installieren von neuen Spitzen oder Inserts in den Schaft

Benötigtes Material für den Einbau:

- 91 % Isopropylalkohol, Papiertücher
- Wattestäbchen
- Heißkleber (speziell für Bogenschießen)
- Flamme oder Brenner

Die folgende Anleitung kann sowohl für Spitzen als auch für Aluminiumeinsätze (Inserts für Schraubspitzen) angewendet werden.

Nachdem der Schaft auf die richtige Länge zugeschnitten ist, folge sorgfältig den Installationsanweisungen, um ein Überhitzen der Spitzen zu vermeiden. Überhitzen der Spitzen kann die Verbindung zwischen Carbon und Aluminium zerstören, die Festigkeit von Aluminiumschäften an dieser Stelle verändern oder die Epoxydverbindung zwischen den Carbonfasern zerstören. Für das Einkleben von Spitzen und Einsätzen kann Heißkleber verwendet werden (alternativ Sekundenkleber → keine Hitze nötig).

1. Reinige ungefähr 5 cm der Schaftinnenseite mit Hilfe eines Wattestäbchens und Reinigungsalkohol. Wiederhole dies, bis ein frisches Wattestäbchen frei von Spänen, Staub und anderen Verunreinigungen ist. Lasse den Schaft gründlich austrocknen.
2. Heize ein Stück Heißkleber vorsichtig auf, dann trage etwas Heißkleber auf der Innenseite des Schaftes auf.

**VORSICHT:** *Der Schaft darf nicht direkt erhitzt werden.*

Der Schmelzpunkt des Heißklebers ist tief genug, um Beschädigungen des Schaftes während der Installation auszuschließen und hoch genug, um die Spitze sicher im Schaft festzuhalten (wenn der Pfeil die Scheibe trifft). Wird ein zu tiefer Schmelzpunkt gewählt, könnte sich die Spitze durch die Erwärmung beim Eindringen in das Scheibenmaterial lösen.

3. Halte das Ende der Spitze mit den Fingern (Verwende keine Zange, weil die Spitze sonst zu heiß werden kann). Heize den Schaft der Spitze oder des Inserts, bis du die Wärme fühlst. Dies ist heiß genug, um den Heißkleber zu schmelzen.

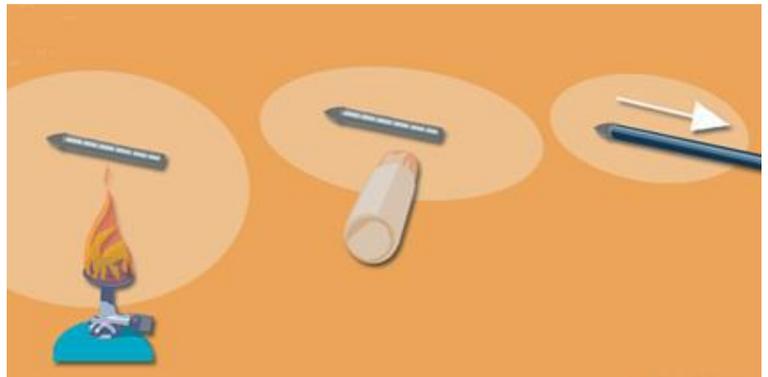


Abb. 41 Einkleben von Spitzen mit Heißkleber

**VORSICHT:** *Überhitze die Spitze nicht. Wird sie zu heiß, um sie noch in den Fingern halten zu können, ist sie zu heiß, um in den Schaft eingesetzt zu werden. Lege sie zum Abkühlen auf eine nichtbrennbare Unterlage.*

4. Erwärme den Heißkleber und bringe genug davon auf den Schaft der Spitze oder des Einsatzes.
5. Stecke die Spitze / das Insert ohne Verzögerung und solange der Heißkleber noch flüssig ist, mit einer drehenden Bewegung in den Pfeilschaft. Drücke die Spitze so lange in den Schaft, bis sie bündig sitzt. Zur gleichmäßigen Verteilung des Heißklebers drehe dann die Spitze noch zweimal rundherum.

**HINWEIS:** *Drücke die Spitze / den Einsatz nicht mit großem Kraftaufwand in den Pfeilschaft. Kann die Spitze nicht komplett eingepasst werden, heize sie nochmals kurz auf und versuche es nochmals.*

6. Wische sofort mit einem Papiertuch die überschüssigen Kleberreste, solange sie noch flüssig sind, weg.

**VORSICHT:** *Bringe nie Hitze direkt auf den Schaft (ungeachtet des Materials), weil so die Struktur oder die Festigkeit des Materials in diesem Bereich zerstört werden kann. Überhitze ebenso niemals die Spitzen, da dies dieselben Schäden verursachen können.*

Ist der Pfeil vorne beschädigt, kann er immer noch verwendet werden, sofern er vor der Beschädigung lang genug war (Pfeil kürzen). Es wird empfohlen, in diesem Falle alle Pfeile auf die neue Länge zu kürzen.

### Befiedern eines Schaftes

Federn oder Vanes können mit einem Befiederungsgerät ersetzt werden. Ohne dieses Werkzeug ist es schwierig, die Federn/Vanes gerade am Schaft zu halten, bis der Kleber trocken ist. Die meisten Bogensporthändler führen diese Arbeiten günstig durch. Idealerweise besitzt der Verein ein Befiederungsgerät.

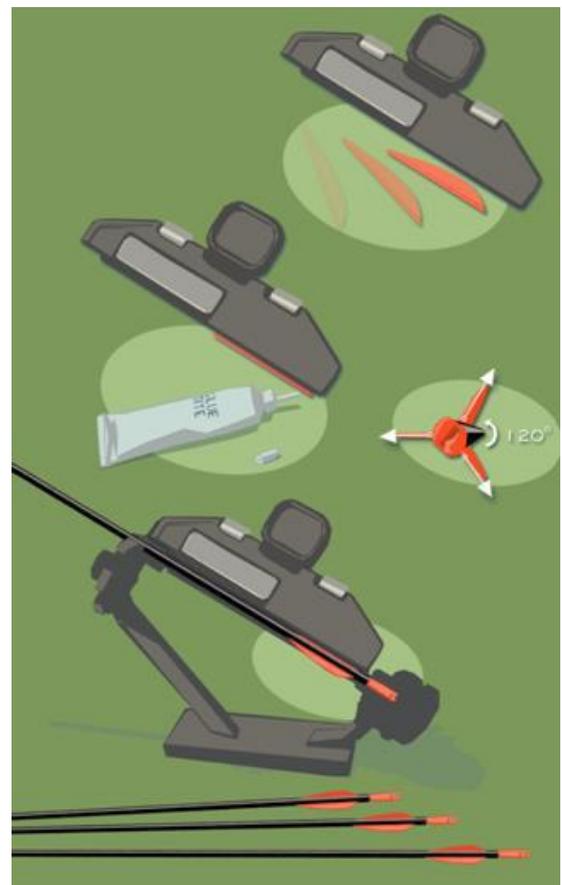


Abb. 42 Befiedern eines Schafts

<b>Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Rotes Band“</b>				
<b>Name, Vorname:</b>				
<b>Datum:</b>				
<b>LEISTUNG</b>	<b>MINDESTTREFFER</b>	<b>ERREICHT</b>	<b>NOCH NICHT ERREICHT</b>	<b>BEMERKUNG</b>
<b>Distanz: 40m Auflage: 80cm Halle: 18m/60cm</b>	100 Ringe (Blank) 110 Ringe (Visier)			
<b>FÄHIGKEITEN</b>	<b>SCHLÜSSELEMENTE</b>			
<b>Lösen</b>	Entlang Kinn oder Nacken			
	Rückwärtsbewegung durch nachfolgende Kontraktion der Rücken- und rückwärtigen Schultermuskeln			
<b>Bogenhand</b>	Gleichbleibender Griff			
	Entspannte Bogenhand, Verwendung einer Schlinge			
<b>Bogenarm</b>	Ellenbogen richtig ausgerichtet			
	Beim Lösen stehen bleibend oder leichte Rückwärtsbewegung aufgrund der Muskelanspannung			
<b>KENNTNISSE/ WISSEN</b>	<b>ERFORDERLICHE KENNTNISSE UND WISSEN</b>			
<b>Bogendisziplinen</b>	Kann die drei Disziplinen allgemein beschreiben			
<b>Pfeilreparatur</b>	Weiß, wie eine Spitze eingesetzt und ein Pfeil befiedert wird			
<b>TOTAL</b>	<b>9 erfüllte Punkte werden benötigt</b>			<i>Verliehen ___ oder Noch nicht verliehen ___</i>

Name und Unterschrift des Trainers: \_\_\_\_\_

## AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „GOLDENES BAND“

### Leistung

Schießdistanz	Auflage	Erforderliche Ringzahl
50m, 60m oder 70m im Freien	80cm Spot (Compound) 122cm Vollaufgabe (Blank, Recurve)	110 für Blankschütze 120 für Visierschütze
18m in der Halle	40cm (Vollaufgabe oder Spot)	110 für Blankschütze 120 für Visierschütze

### Fähigkeiten

#### Sehnenfreiheit

**Ziel:** Einen freien Weg für die Sehne zu gewährleisten, wenn der Pfeil abgeschossen wird

**Ausführung:** Siehe die beiden Tests weiter unten. Du musst einen der beiden Tests erfolgreich bestehen.

**Begründung:** Irgendeine Beeinflussung der Sehne auf ihrem Weg nach vorne wird:

- Schwierigkeiten in der Reproduzierung von Stoß Achse und Antriebskraft verursachen
- die kinetische Energie, die auf den Pfeil übertragen wird, reduzieren

#### Test auf Bogenarmhöhe

Hebe den Bogen ohne Hand an der Sehne und stelle fest, wo die Sehne den Armschutz oder den Vorderarm berührt. Klebe ein Stück Klebeband, das in der Mitte wie eine Brücke gebogen ist, ungefähr zwei Zentimeter in Richtung Hand an den Arm/Armschutz. Das gebogene Stück sollte ca. 2 mm Höhe haben. Die „Brücke“ ist vertikal ausgerichtet, parallel zur Sehne. Markiere mit einem Stift die Seite, die zur Sehne gerichtet ist. Die Färbung erlaubt festzustellen, ob die Sehne das Klebeband berührt, wenn sie den Pfeil nach vorne treibt oder wenn sie zurückschlägt. Schieße einen Pfeil mit diesem Klebeband montiert, stelle dabei sicher, dass das Klebeband beim Aufziehen nicht berührt wird. Nach dem Schuss kontrolliere das Klebeband, ob und wie es berührt worden ist. Ist die Sehnenfreiheit ungenügend, so frage Deinen Trainer für Unterstützung und Verbesserungsmaßnahmen.



Abb. 43 Sehnenfreiheit Bogenarm

### Test auf Bogenseite - Höhe Brustkorb

Entweder beobachte dich selbst im Spiegel oder lasse durch einen Helfer feststellen, wo die Sehne bei vollem Auszug Deine Brust berührt (wenn überhaupt). Klebe ein Stück Klebeband, das in der Mitte wie eine Brücke gebogen ist, ungefähr zwei Zentimeter in Vorwärtsrichtung an die Kleidung/den Brustschutz. Das gebogene Stück sollte ca. 2 mm Höhe haben. Die „Brücke“ ist vertikal ausgerichtet, parallel zur Sehne. Siehe nebenstehendes Bild. Der kritische Punkt ist üblicherweise die Ecke des Brustschutzes. Markiere mit einem Stift die Seite, die zur Sehne gerichtet ist. Die Färbung erlaubt festzustellen, ob die Sehne das Klebeband berührt, wenn sie den Pfeil nach vorne treibt oder wenn sie zurückschlägt. Schieße einen Pfeil mit diesem Klebeband montiert, stelle dabei sicher, dass das Klebeband beim Aufziehen nicht berührt wird. Nach dem Schuss kontrolliere das Klebeband, ob und wie es berührt worden ist. Ist die Sehnenfreiheit ungenügend, so frage Deinen Trainer für Unterstützung und Verbesserungsmaßnahmen.

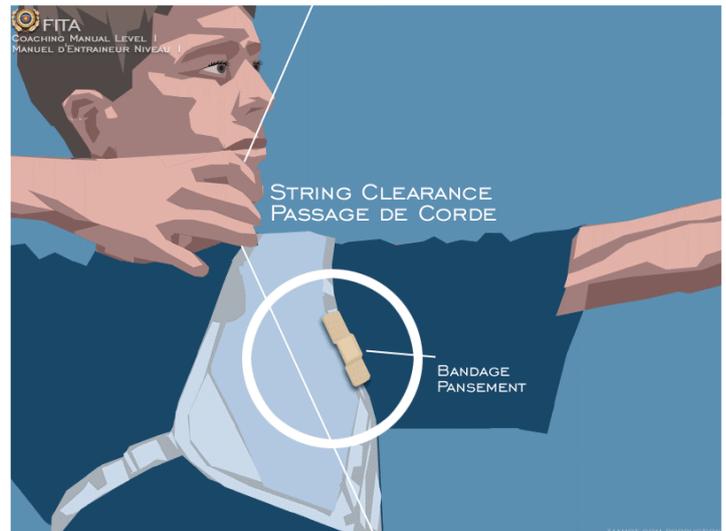


Abb. 44 Sehnenfreiheit Brustkorb

### Nachhalten

**Ziel:** Führe alle Aktivitäten - physische, visuelle, mentale - nach dem Lösen weiter, bis der Pfeil in der Scheibe einschlägt.

**Ausführung:** Der Schuss muss für den Beobachter überraschend fallen, keine vorausseilenden Signale sollten erkennbar sein. Der Körper, das Gesicht und der Ausdruck bleiben vor, während und nach dem Schuss „teilnahmslos“.

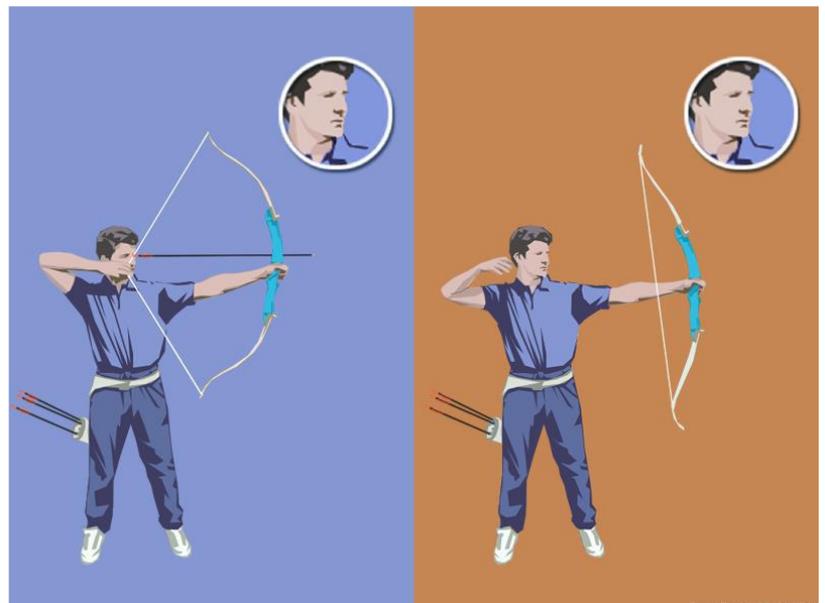
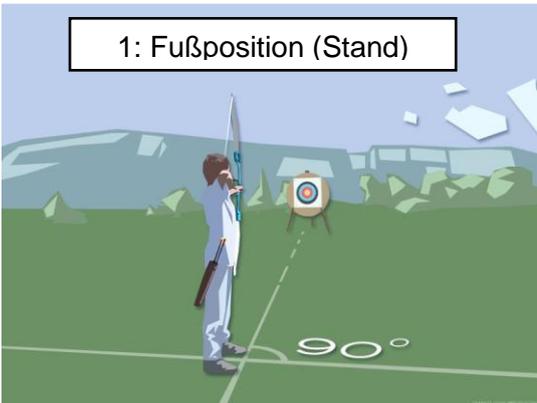


Abb. 45 regungsloses Gesicht

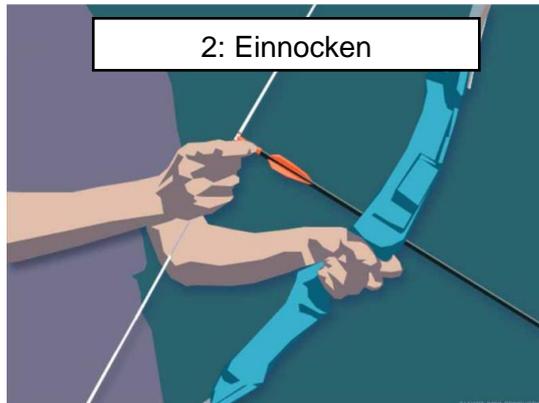
## Schussesequenz

Wiederhole möglichst gleichbleibend die Schießschritte:

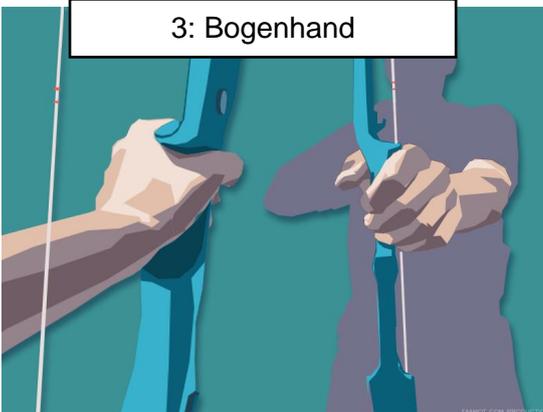
1: Fußposition (Stand)



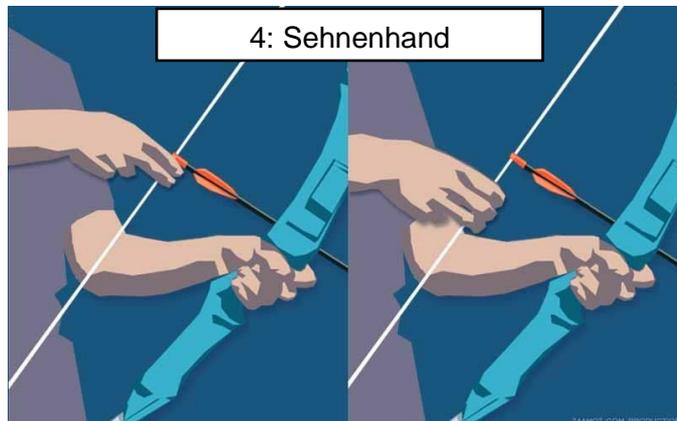
2: Einnocken



3: Bogenhand



4: Sehnenhand

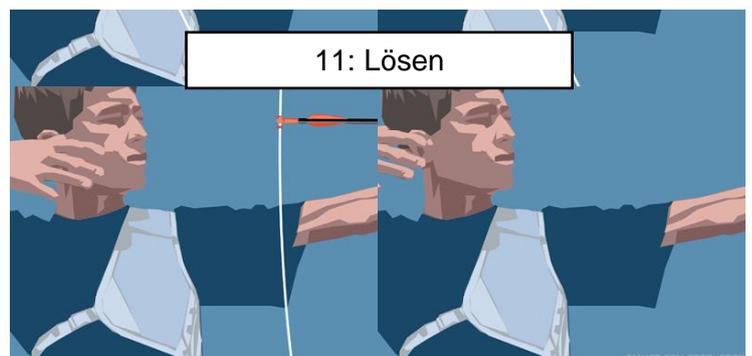
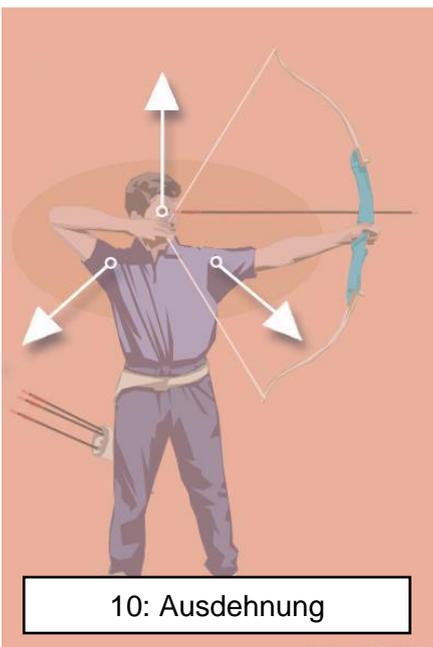
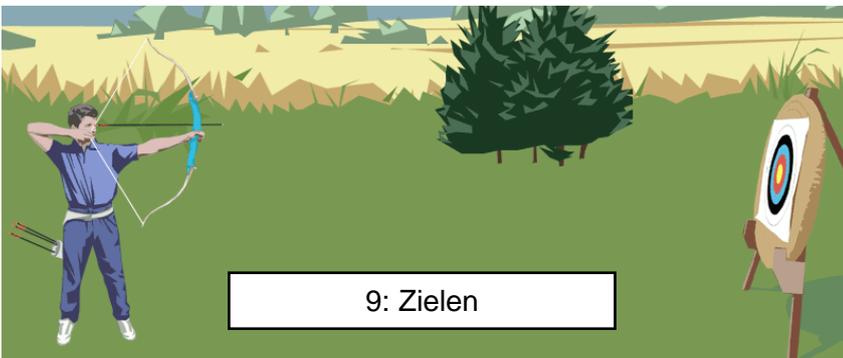
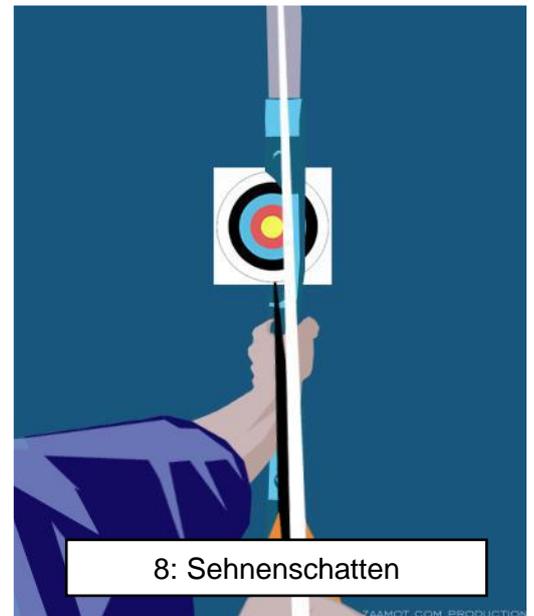
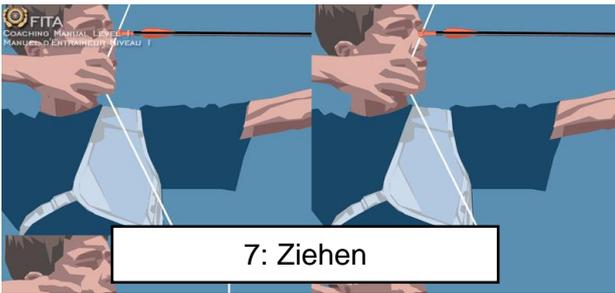


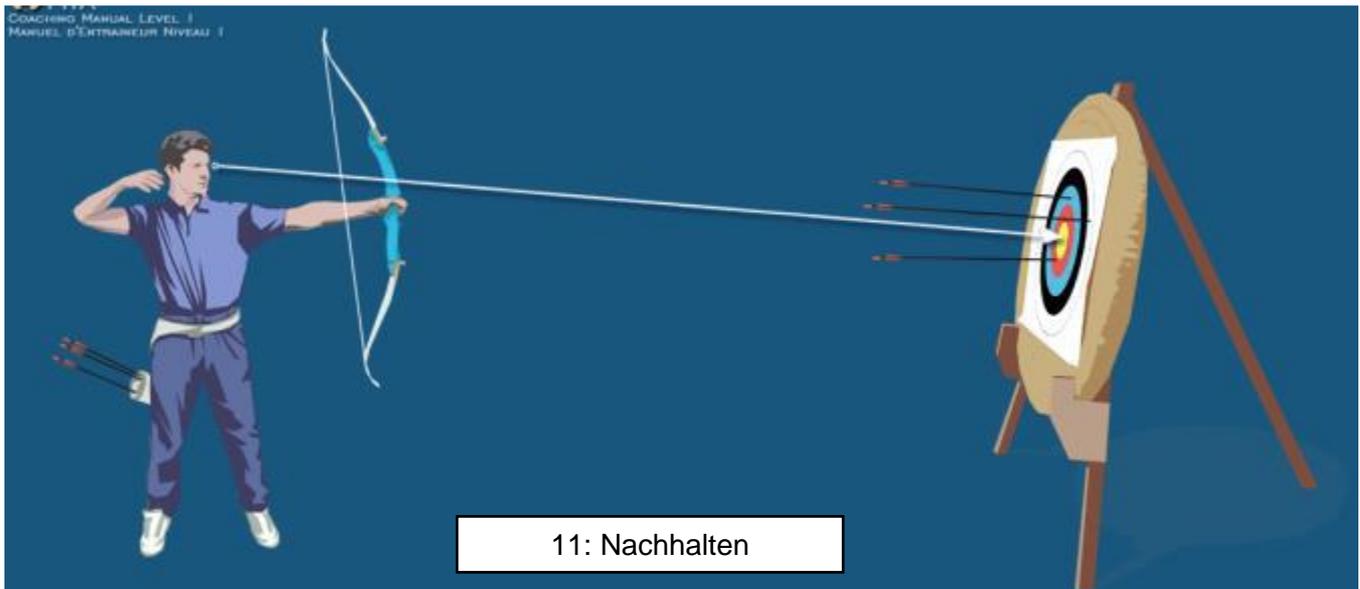
5: Körperhaltung



6: Bogen heben







## Kenntnisse und Wissen

### Turnier- und Meisterschaftsanmeldung

Du musst wissen, wie du dich an einem örtlichen Turnier eines Vereins oder einer Meisterschaft des Verbands einschreiben kannst.

Bei uns erhältst du alle nötigen Infos zu den Meisterschaften zum Start der jeweiligen Saison per Mail. Infos zu den Terminen findest du auch im Kalender auf der Homepage. Die Anmeldung machst du dann per Mail oder mündlich beim Training. Das Startgeld für Meisterschaften zahlt der Verein.

Für Meisterschaften benötigst du ab der Landesmeisterschaft einen Wettkampfpass, diesen kannst du beim Verband (NWDSB) über uns beantragen.

Im Laufe des Jahres leiten wir dir per Mail, falls vorhanden, weitere Ausschreibungen zu. Teilweise musst du dich dort direkt, über die in der Ausschreibung angegebenen Kontaktdaten anmelden, anmelden oder wir melden uns als Verein gesammelt an (z.B. bei dem 30m-Turnier in Melle).

Startgebühren für diese Turniere musst du selbst tragen.

### Pfeil einrichten

#### Befestigen einer Pfeilauflage

Die Verwendung einer Pfeilauflage ist wichtig, weil sie den Bereich, wo der Pfeil den Bogen berührt, reduziert. So wird am wenigsten Reibung erzeugt, wenn der Pfeil den Bogen verlässt. Pfeilauflagen sind erhältlich aus Kunststoff und Metall (Draht). Die Pfeilauflage sollte ins Bogenfenster, direkt über dem Drehpunkt (Pivot) eingeklebt und direkt und senkrecht zur

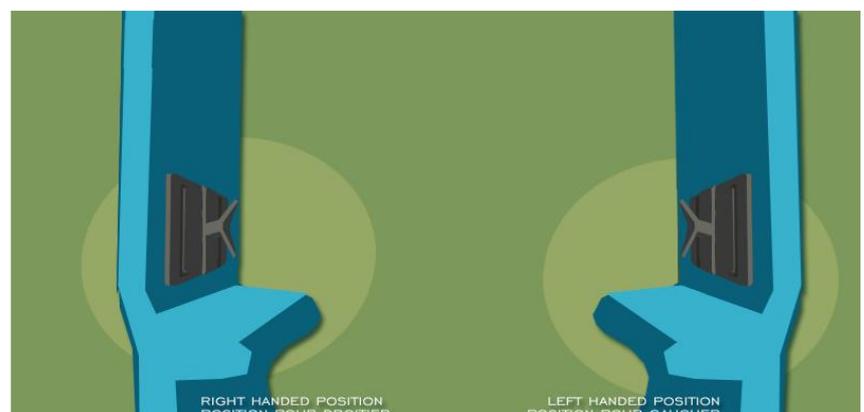


Abb. 46 Pfeilauflage

Sehne ausgerichtet sein. Zwischen Pfeilschaft und Bogenfensterauflage sollte ein Zwischenraum von mindestens 15 mm frei bleiben.

### Setzen eines Nockpunktes

Die korrekte Höhe des Nockpunktes ist von verschiedenen Dingen abhängig. Als Ausgangspunkt wird empfohlen, den Nockpunkt so zu setzen, dass die Unterkante der Pfeilnocke ca. 1 cm über der 90° - Linie Pfeilaufgabe - Sehne liegt.

Nockpunkte können auf zwei Arten gesetzt werden:

- Es sind vorgefertigte Nockpunkte erhältlich. Diese bestehen meistens aus Metall und werden mit einer speziellen Zange auf die Sehne geklemmt.
- Eine andere Methode besteht darin, aus einem Garn und etwas Kleber einen kleinen Ring auf der Sehnenwicklung anzubringen. Dieser Knoten muss fest und gleichmäßig sein. Bringe etwas Kleber auf den Nockpunkt und lasse es trocknen. Der Nockpunkt muss oberhalb und kann unter der Nocke sein. Nach ungefähr 30 Pfeilen sollte die Position des Nockpunktes nachgemessen werden. Wahrscheinlich hat sie sich verändert. Stelle den Nockpunkt nach, wenn es nötig ist.

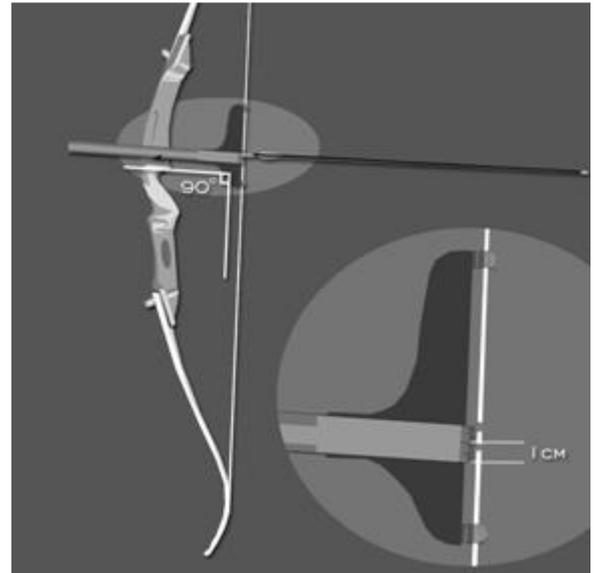


Abb. 47 Nockpunkt

### Binden eines Nockpunktes



Abb. 48 Nockpunkt binden – Schritt 1

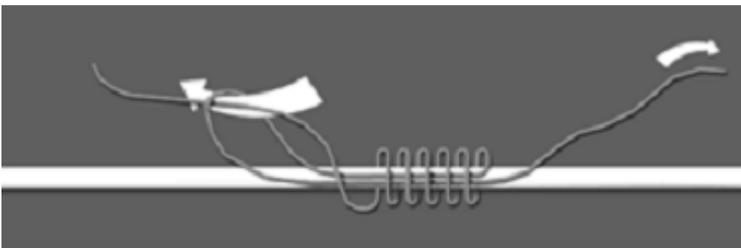


Abb. 49 Nockpunkt binden - Schritt 2

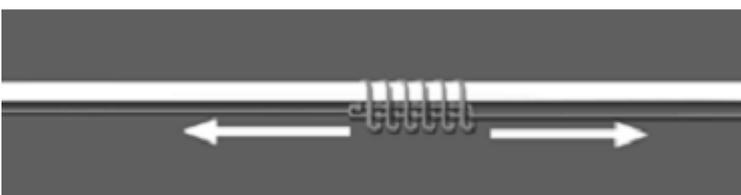


Abb. 50 Nockpunkt binden - Schritt 3

## Standhöhe

Die Standhöhe des Bogens sollte innerhalb der Hersteller-Toleranz sein. Wenn notwendig, kann die Sehne zusätzlich gedreht werden, um die Standhöhe zu vergrößern, oder etwas aufgedreht werden, um die Standhöhe zu verkleinern.

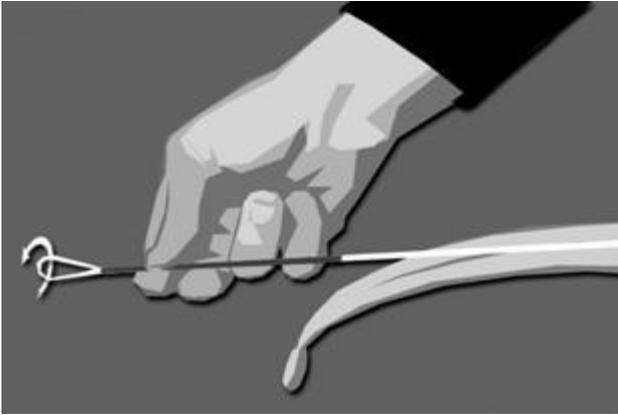


Abb. 51 Korrigieren der Standhöhe

<b>Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Goldenes Band“</b>				
<b>Name, Vorname:</b>				
<b>Datum:</b>				
<b>LEISTUNG</b>	<b>MINDESTTREFFER</b>	<b>ERREICHT</b>	<b>NOCH NICHT ERREICHT</b>	<b>BEMERKUNG</b>
<b>Distanz und Auflage je nach Klasse</b>	110 Ringe (Blank) 120 Ringe (Visier)			
<b>FÄHIGKEITEN</b>	<b>SCHLÜSSELELEMENTE</b>			
<b>Sehnenfreiheit</b>	Erfolgreicher Test für die Sehnenfreiheit			
<b>Nachhalten</b>	Regloses Gesicht bis nach dem Lösen			
	Zielen bis nach dem Lösen			
<b>Schussesequenz</b>	Wiederholt die Schießschritte mit Beständigkeit			
	Gleichmäßige Schießzeit (+/- 10 Sekunden bei 3 Pfeilen)			
<b>KENNTNISSE/ WISSEN</b>	<b>ERFORDERLICHE KENNTNISSE UND WISSEN</b>			
<b>Meisterschafts-registrierung</b>	Weiß, wie man sich bei einer Meisterschaft anmeldet			
<b>Pfeil/Bogen einrichten</b>	Weiß, wie eine Pfeilaufgabe montiert und wie ein Nockpunkt befestigt wird			
<b>TOTAL</b>	<b>8 erfüllte Punkte werden benötigt</b>			<i>Verliehen ___ oder Noch nicht verliehen ___</i>

Name und Unterschrift des Trainers: \_\_\_\_\_

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Stand an der Schießlinie .....	7
Abb. 2 Pfeil aus dem Köcher nehmen .....	8
Abb. 3 Pfeil auflegen/einnocken .....	8
Abb. 4 keinen Druck auf den Pfeil ausüben .....	8
Abb. 5 Körperhaltung .....	9
Abb. 6 tiefer Schwerpunkt, Bauchmuskeln angespannt, Gewicht auf beiden Füßen .....	9
Abb. 7 oberer und unterer Körper bleiben während und nach am Ende des Ziehens an seinem Platz .....	10
Abb. 8 Auszug mit Ansicht von oben .....	10
Abb. 9 Bögen in der Gerätezone .....	11
Abb. 10 Beschriftung der Wurfarme .....	13
Abb. 11 Schnurschleife mit einem Fuß .....	13
Abb. 12 Spannschnur .....	13
Abb. 13 Ansicht Schießlinie .....	14
Abb. 14 Wertungsringe .....	14
Abb. 15 Kontrolle eines Pfeils .....	19
Abb. 16 Griff in die Sehne (flacher Handrücken) .....	21
Abb. 17 Griff in die Sehne .....	21
Abb. 18 Zielen über gerade Linie .....	21
Abb. 19 Ankerpunkt .....	22
Abb. 20 Zielpunkt gerade Linie .....	22
Abb. 21 .....	22
Abb. 22 Sehnenschatten .....	22
Abb. 23 Zielpunkte Dreieck .....	22
Abb. 24 Übersicht Viereckmethode .....	23
Abb. 25 Zielpunkte Viereck .....	23
Abb. 26 Ausrichtung Pfeil/Zugarm .....	23
Abb. 27 Kleben einer Nocke .....	25
Abb. 28 Orientierung der Nocke .....	25
Abb. 29 Griff in den Bogen .....	27
Abb. 30 Bogenarm und Ellenbogen .....	27
Abb. 31 Bogenhand "V" .....	27
Abb. 32 Griff in den Bogen und Druckpunkt .....	27
Abb. 33 Lösen .....	28
Abb. 34 Bogenarm beim Lösen .....	28
Abb. 35 entspannte Bogenhand .....	29
Abb. 36 Simulation eines entspannten Handgelenks und der Hand .....	29
Abb. 37 Vollauflage .....	30
Abb. 38 3-er Spots .....	30
Abb. 39 Feldauflage .....	31
Abb. 40 Wertung 3D Tier .....	31
Abb. 41 Einkleben von Spitzen mit Heißkleber .....	32
Abb. 42 Befiedern eines Schafts .....	33
Abb. 43 Sehnenfreiheit Bogenarm .....	35
Abb. 44 Sehnenfreiheit Brustkorb .....	36
Abb. 45 regungsloses Gesicht .....	36
Abb. 46 Pfeilauflage .....	39



<i>Abb. 47 Nockpunkt</i> .....	40
<i>Abb. 48 Nockpunkt binden – Schritt 1</i> .....	40
<i>Abb. 49 Nockpunkt binden - Schritt 2</i> .....	40
<i>Abb. 50 Nockpunkt binden - Schritt 3</i> .....	40
<i>Abb. 51 Korrigieren der Standhöhe</i> .....	41