

BogenSportWelt.de

Basisguide - Bogenschießen

LANGBOGEN



Achtung!

Lesen und beachte bitte diese Anleitung zum Bogenschießen und die Vorsichtsmaßnahmen genau. Kinder bedürfen der ständigen Aufsicht durch Erwachsene!

Verletzungsgefahr!!

Jeder Benutzer sollte die nachstehenden Regeln lesen, verstehen und befolgen:

- Schieße nie auf Menschen oder Tiere. Erlaube auch niemals jemandem, ein Ziel für dich zu halten.
- Vergewissere dich, dass niemand vor dem Bogenschützen steht während der Bogen gespannt oder abgeschossen wird. Stelle sicher, dass alle Personen hinter dem Bogenschützen stehen.
- Schieße nur auf das Ziel. Versuche erst Schüsse aus näherer Distanz, bis du dich an den Bogen gewöhnt hast.
- Benutze nie ein Ziel, das den Pfeil nicht aufhalten kann.
- Sorge immer dafür, dass auf der Fläche hinter dem Ziel eine Auffangvorrichtung (Pfeilfang) vorhanden ist und dass sich dort niemand aufhält. Stelle sicher, dass die Fläche hinter dem Ziel frei von Gegenständen ist, von denen der Pfeil abprallen und seine Richtung ändern könnte.
- Schieße nie senkrecht nach oben.
- Vergiss nie: erst schauen bevor man schießt.
- Trage möglichst Kleidung, die den Schussablauf nicht behindert. Schutzkleidung wie Armschutz, Fingerschutz/Schießhandschuh und Streifenschutz beugen Verletzungen vor.
- Spanne die Sehne ordnungsgemäß auf den Bogen.
- Ersetze sofort die Sehne des Bogens, wenn sich Schäden (wie z.B. Abnutzungserscheinungen oder Ausfransen) erkennen lassen.
- Nehme auf keinen Fall Veränderungen an den Sehnensträngen vor (Wicklung kann erneuert werden).
- Benutze nie einen beschädigten Bogen oder beschädigte Pfeile. Untersuche die Pfeile regelmäßig auf Abnutzungserscheinungen wie Sprünge, Risse oder Splitter. Falls du einen Schaden feststellst darfst du diese Pfeile nicht mehr benutzen.
- Schieße nie „trocken“, d.h. ohne Pfeil, denn das beschädigt die Sehne und den Bogen und Gewährleistungsansprüche können nicht mehr geltend gemacht werden.



Der Langbogen

Ein Langbogen besteht meist aus hochwertigen und leistungsstarken Hölzern, wie z.B. Esche, Nussbaum oder Ahorn. Häufig wird der Bogen durch eine Laminierung im Bereich der Wurfarme verstärkt.

Beim Langbogen handelt es sich um die Urform des Bogens. Er weist eine einfache Biegung auf und ist meist einteilig. Ein Langbogen wird, bis auf wenige Ausnahmen traditionell und instinktiv geschossen. Das heißt, es sind keine Buchsen für Visier, Pfeilauflege oder Stabilisator vorgesehen. Ein Langbogen sollte nach Gebrauch entspannt werden, um eine Abnutzung der Wurfarme und den damit einhergehenden Zuggewichtsverlust zu vermeiden.

Die richtige Bogenlänge:

Die Länge des Langbogens richtet sich sehr stark nach dem Einsatzgebiet des Bogens und der Größe des Schützen.

Weiter kann man die Bogenlänge nach dem Auszug wählen:

Auszug bis 25 Zoll - Bogenlänge bis 66 Zoll
 Auszug bis 30 Zoll - Bogenlänge bis 68 Zoll
 Auszug ab 30 Zoll - Bogenlänge ab 68 Zoll

Empfohlene Zuggewichte:

Mädchen und Frauen:
 10-16 lbs. für Jugendliche bis 12 Jahre
 16-24 lbs. für selten Sport Treibende
 24-28 lbs. für Sportliche
 28-34 lbs. für aktive Sportlerinnen

Jungen und Männer:
 14-20 lbs. für Jugendliche bis 12 Jahre
 20-28 lbs. für selten Sport Treibende
 28-32 lbs. für Sportliche
 32-40 lbs. für aktive Sportler

ACHTUNG! Schieße dieses Sportgerät NIEMALS ohne Pfeil!

Ein Leerschuss beschädigt den Bogen nachhaltig!

Dies kann zu schweren körperlichen Verletzungen führen. Daraus resultierende Schäden sind von der Gewährleistung ausgeschlossen.

Durch die Gewährleistung nicht gedeckt sind:

- optische Abnutzungserscheinungen, z.B. Kratzer, Lackschaden o.ä.
- Sehnen
- Schäden, die durch Missbrauch, Modifikation oder dadurch, dass die normale Instandhaltung/Wartung nicht ausgeführt wurde, entstehen
- jegliche Unkosten, Folgeschäden, zufällige Schäden oder gelegentliche Unkosten inklusive Schäden am Eigentum oder Personenschäden.



Sehne richtig aufspannen

Rechtshand – Sehne rechtsherum eindrehen (also im Uhrzeigersinn von oben drauf geschaut, wenn der Bogen senkrecht gehalten wird)

Linkshand – entsprechend anders herum
So lange eindrehen, bis die gewünschte Standhöhe erreicht ist.

Die Standhöhe einstellen

Die Standhöhe des Bogens wird durch das Eindrehen der Sehne angepasst.

Die Standhöhe eines Bogens ist die Entfernung zwischen der aufgespannten Bogensehne und dem am weitesten entfernten Stück des Bogens. Normalerweise handelt es sich dabei um den tiefsten Punkt des Bogengriffs.

Richte Dich bei der Ermittlung der richtigen Standhöhe in erster Linie nach den Angaben des Herstellers.



! Verwende zum Spannen deines Bogens immer eine Spanschnur, da sonst die Wurfarme verdrehen können.

Anleitung zur Verwendung der Spanschnur

Da es sich bei der Spanschnur um eine Universalspanschnur handelt, müssen die Knoten vor der Verwendung angepasst und festgezogen werden.

Die große Öse der Sehne muss bereits über das obere Ende des Bogens gezogen sein. (Abb. 2)

Schiebe eine der Lederlaschen über das untere Ende des Bogens (Abb. 1). Achte darauf, dass die Sehne exakt in der Kerbe des Bogen-tips liegt.

Schiebe nun die andere Lederlasche über den Tip des oberen Bogenendes (Abb. 2).



(Abb. 1)



(Abb. 2)



(Abb. 3)

Stelle dich mit einem Fuß auf die Spanschnur und ziehe den Bogen nach oben bis die Sehne exakt in die Kerbe des Bogen-tips rutscht. (Abb. 3)

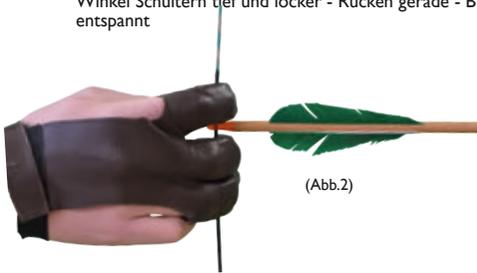
Zum Entspannen des Bogens führe diesen Ablauf entgegengesetzt durch.

Das Bogenschießen ist ganz einfach - es ist die Kunst des Identischen!

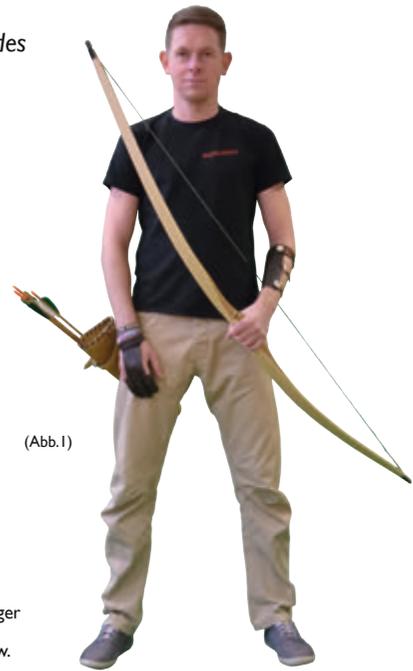
Hier ein Beispiel von mehreren möglichen Varianten der Ausführung

Der Stand

- Schütze steht im rechten Winkel zur Scheibenebene
- Füße in Schulterbreite auseinander - parallel bis leicht offen
- Knie gestreckt, aber nicht fest oder leicht gebeugt
- Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagern
- Schultern tief und locker - Rücken gerade - Brust entspannt
- Kopfhaltung: Augenachse und Bogen bilden einen rechten Winkel
Schultern tief und locker - Rücken gerade - Brust entspannt



(Abb.2)



(Abb.1)

Die Fingerplatzierung

- Mediterraner Griff: Zeigefinger über dem Pfeil, Mittel- und Ringfinger unter dem Pfeil
- Sehne liegt in 1. Fingerbeuge von Zeige-, Mittel- und Ringfinger bzw. kurz dahinter
- Finger bilden die Form eines „L“
- Handrücken und Handgelenk sind entspannt und gerade
- Nocke nicht einklemmen - Platz zum Pfeil lassen
- Hand in einer Linie zur Sehne



Der Griff

- Finger liegen locker um den Griff herum
- Handrücken ist gebeugt
- Druckpunkt immer an gleicher Stelle - absolute Gleichmäßigkeit
- nicht verkanten, keine Querkräfte

Vorspannung

- 1. Teil der Zugphase
- Stützseite (Bogenarm und Schulter) und Zugseite (Zugarm und Schulter) werden harmonisch aufgebaut
- Ellbogen des Bogenarms wenn notwendig nach außen drehen
- Schießlinie wird vorbereitet, Signal an die Rückenmuskulatur
- Kopf je nach evtl. Schräglage des Bogens ausrichten - danach nicht mehr bewegen - zielen
- immer gleicher Ablauf (auch zeitlich) wichtig

Vollauszug

- Vollauszug
- konstantes, gleichmäßiges, geradliniges Ziehen eng am Körper entlang
- Schulterblatt und -gelenk bewegen sich nach hinten außen
- ökonomische einfache Bewegung ohne Umwege, Ecken und Kanten





Anker

- Kopfhaltung: Augenachse und Bogen bilden einen rechten Winkel Mund ist geschlossen
- Zughand und Daumen befinden sich seitlich am Gesicht
- Meist liegt der Zeigefinger oder der Mittelfinger im Mundwinkel
- Daumen unter dem Kieferbogen
- Handrücken und Handgelenk sind locker und gerade
- Schulterblatt der Zugseite in die richtige Position bringen

Lösen

- kraftvolles Weiterführen der Zugbewegung: Zugrichtung = Löserichtung
- Entspannen der Fingerbeuger
- reflexloses, lockeres Lösen
- enge Führung beim Zurückgleiten der Zughand am Gesicht entlang
- Endposition: Finger liegen etwas weiter hinten noch immer am Gesicht



Nachhalten

- aufrechte Position/Restspannung und Kopfposition bleiben bestehen
- auf Zielpunkt schauen - mindestens bis zum Pfeileinschlag

Entspannung / Analyse

- Restspannung im Oberkörper langsam lösen
- Bogen- und Zugarm senken sich locker nach unten
- Analyse des Schusses und evtl. Korrekturen im nächsten Schuss vornehmen

Das Schießen im Parcours verlangt oft verschiedene Variationen der Schießtechnik!

Der Schütze sollte sich in der Ausführung seiner Technik wohl fühlen und genügend Freiraum erhalten, um einen eigenen Stil entwickeln zu können. Hierbei sollte man stets seinem Körpergefühl vertrauen und Schmerzen vermeiden.

Wir wünschen euch viel Spaß!



Schießtechnik

Bogenschießen

Pfeile - Pfeiltypen

- Holz - (Kiefer, Fichte oder Zeder - kostengünstig - beliebter Einsteigerpfeil
- Fiberglas - verbiegen nicht - beliebter, robuster Einsteigerpfeil
- Aluminium - breites Qualitäts- und Leistungsspektrum - geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Carbon - hohe Haltbarkeit - ideales Preis-/ Leistungsverhältnis - empfohlen für alle Schützen
- Aluminium-Carbon - bilden die perfekte Symbiose aus den Vorzügen von Aluminium und Carbon - geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene



Holz
Fiberglas
Aluminium
Carbon
Alu-Carbon



Pfeile und alle wichtigen Informationen zu Pfeilen wie...

- mehr über Pfeiltypen und die Wahl des richtigen Pfeils
- die richtige Pfeillänge
- der richtige Spinewert

findest du auf <http://www.bogensportwelt.de/Komplettpfeile>



Pfeilauflagen und alle Informationen zu Pfeilauflagen

findest du auf <http://www.bogensportwelt.de/Recurve-Lang>



Schutzkleidung

Schutzkleidung ist beim Bogensport genauso unerlässlich wie der umsichtige Umgang mit Pfeil und Bogen. Ohne Schutzkleidung kann die kleinste Abweichung vom optimalen Schussablauf zu schmerzhaften Verletzungen führen.

Folgende Schutzkleidung ist für den Bogensport unerlässlich:
Armschutz, Fingertab, oder Handschuh



Schutzkleidung und alle wichtigen Informationen zu Schutzkleidung

findest du auf <http://www.bogensportwelt.de/Schutzwaren>



Besuche uns auf **YouTube**

Hol dir deinen Langbogen auf:
[http://www.bogensportwelt.de/
Langboegen](http://www.bogensportwelt.de/Langboegen)



Langbögen sind in zwei Varianten erhältlich. Es gibt Modelle, welche komplett ohne Bogenfenster gefertigt werden. Hier wird der Pfeil auf den Handrücken aufgelegt.
Bei der Langbogenvariante mit Schussfenster und Shelf wird der Pfeil auf dem Bogenshelf abgelegt. In beiden Fällen sollten Pfeile mit Naturfedern genutzt werden.

Köcher für Pfeile bequemes Ziehen und sicherer Stand

Neben hochwertigen Bögen aller Art und den darauf abgestimmten Pfeilen, hält BogenSportWelt, de auch eine Auswahl an praktischem Zubehör für den Bogensport oder Armbrustsport bereit. Ein Köcher zur Aufbewahrung von Pfeilen ist bei der Grundausrüstung eines jeden Bogenschützen nahezu unerlässlich.

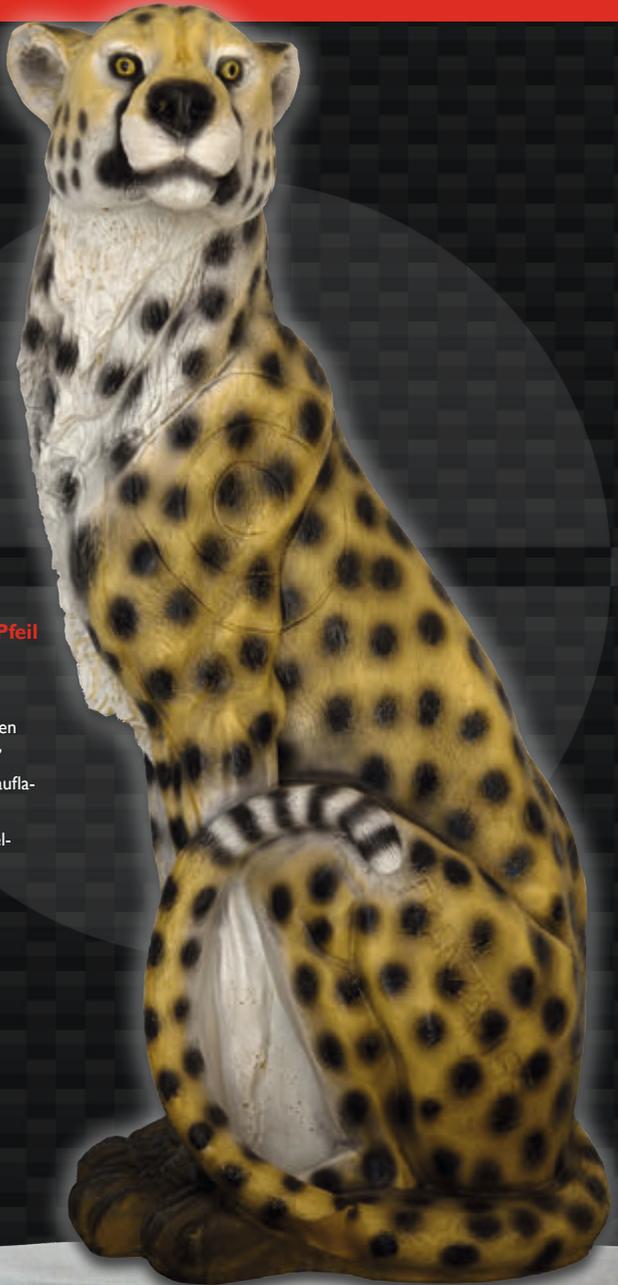
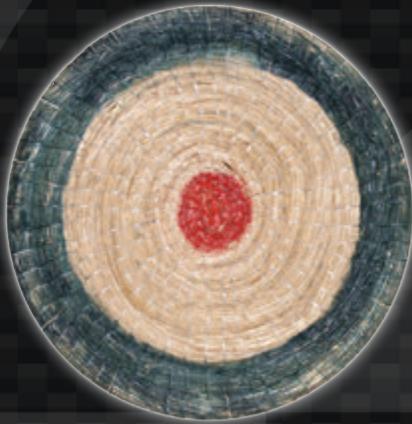
Köcher und alle wichtigen Informationen zu Köchern

findest du auf
<http://www.bogensportwelt.de/Koecher>



Langbogen - traditionelle Köcher

Zielscheiben - Stroh - Schaumstoff - Fita - 3D



Erst das Schießen auf eine Zielscheibe mit Pfeil und Bogen

macht diese reizvolle Freizeitbeschäftigung zu einer besonderen Herausforderung. Durch das Treffen eines entfernten Zieles lassen sich die Fähigkeiten eines Schützen sehr genau verdeutlichen. Bei jedem Wettkampf kommen, abhängig vom Alter und der Bogendisziplin des Sportlers, unterschiedlichste Zielscheibenarten sowie Zielscheibenauffangen zum Einsatz.

Bei www.bogensportwelt.de erhältst du die passende Zielscheibe inkl. Zubehör für deinen Bogen.

Ziele und alle wichtigen Informationen zu Zielen

findest du auf <http://www.bogensportwelt.de/Zielscheiben-Bogen>

