

**BogenSportWelt.de**

Basisguide - Bogenschießen  
**RECURVEBOGEN**





### 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.



### Den Bogen richtig zusammenbauen

Der Recurvebogen besteht aus drei Komponenten - den beiden Wurfarmen und dem Griffstück.

Die Wurfarme werden mittels Schrauben oder via Stecksystem am Griffstück befestigt.

Bitte beachte: Die Spitzen der Wurfarme zeigen beim aufgesteckten oder aufgeschraubten Wurfarm vom Bogenschützen weg. Was zum Anfang komisch aussieht ergibt Sinn, sobald die Sehne aufgespannt wird. Zum Spannen der Sehne beginne bitte immer mit dem unteren Wurfarm.

Eselbrücke: Der **untere** Wurfarm hat immer eine Beschriftung mit Länge und Zuggewicht. Diese musst du beim Spannen des Bogens lesen können und sie darf nicht auf dem Kopf stehen.



Die Wurfarme zeigen vom Bogenschützen weg



Das Aufziehen der Sehne links richtig - rechts falsch



Verwende zum Spannen deines Bogens immer eine Spannschnur, 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.

Schiebe die größere Lederlasche über das untere Ende des Bogens. Achte darauf, dass die Sehne exakt in der Kerbe des Bogentips liegt. (Abb.1)

Lege den Spanschuh auf die Oberseite des oberen Wurfarmes. Achte darauf, dass die Gummiauflage auf dem Wurfarm aufliegt. (Abb.2)



(Abb.2)

Stelle dich mit beiden Füßen auf die Spanschnur und ziehe den Bogen nach oben bis die Sehne exakt in die Kerbe des Bogentips rutscht. (Abb.3)

Zum Entspannen des Bogens führe diesen Ablauf entgegengesetzt durch.

## Information zur richtigen Standhöhe:

Standhöhe = Abstand vom tiefsten Griffpunkt in der Griffschale des Bogens bis zur Sehne.

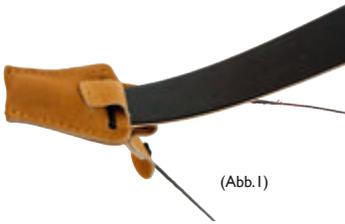
Richtwerte für die Standhöhe:

- 62" Bogen: 200 – 220 mm
- 64" Bogen: 205 – 225 mm
- 66" Bogen: 210 – 230 mm
- 68" Bogen: 215 – 235 mm
- 70" Bogen: 220 – 240 mm

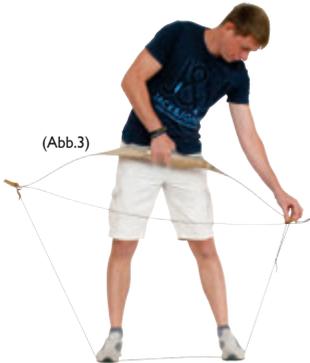
Diese Werte sind empfohlen für Standard-Recurvebögen! Bitte beachten Sie trotzdem die empfohlene Standhöhe des Herstellers, soweit diese angegeben ist.

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

- RH – Sehne rechtsherum eindrehen, also im Uhrzeigersinn, wenn der Bogen senkrecht gehalten wird.
- LH – entsprechend anders herum.
- So lange eindrehen, bis die gewünschte Standhöhe erreicht ist.



(Abb.1)



(Abb.3)



## ACHTUNG!

### Schieße dieses Sportgerät NIEMLS 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.

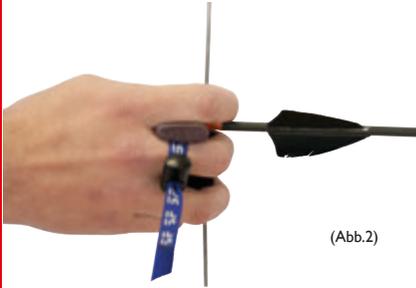
Das Bogenschießen ist ganz einfach – es ist die Kunst des Identischen!

## Der Stand (Abb.1)

- Schütze steht im rechten Winkel zur Scheibenebene
- Füße in Schulterbreite auseinander - parallel bis leicht offen
- Knie gestreckt, aber nicht fest
- Körperschwerpunkt über Körpermitte oder leicht nach vorne
- Schultern tief und locker - Rücken gerade - Brust entspannt



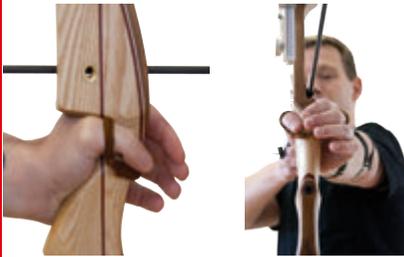
(Abb.1)



(Abb.2)

## Die Fingerplatzierung (Abb.2)

- Sehne liegt in I. Fingerbeuge von Zeige-, Mittel- und Ringfinger
- Handrücken und Handgelenk sind entspannt und gerade
- Nocke nicht einklemmen - Platz zum Pfeil lassen
- Hand in einer Linie zur Sehne



## Der Griff

- Finger locker um den Griff - Daumen und Zeigefinger bilden eine „Gabel“
- Druckpunkt immer an gleicher Stelle absolute Gleichmäßigkeit
- nicht verkanten, keine Querkräfte
- Finger- oder Handgelenkschlaufe benutzen

## Vorspannung

### 1. Teil der Zugphase

- Stützseite (Bogenarm und Schulter) und Zugseite (Zugarm und Schulter) werden harmonisch aufgebaut
- Schießlinie wird vorbereitet, Signal an die Rückenmuskulatur
- Kopf ausrichten - danach nicht mehr bewegen -
- Vorzielen
- immer gleicher Ablauf (auch zeitlich) wichtig

## Vollauszug

### 2. Teil der Zugphase

- 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

- Kopf aufrecht - Mund ist geschlossen
- Sehne liegt:
  - Mitte Nase, Mitte Kinn oder: Mitte Nase, seitlich am Kinn
  - Sehne ist fest am Kiefer
- Zughandkante und Daumen sind ein fester Block
- Handrücken und Handgelenk sind locker und gerade
- Schulterblatt der Zugseite in die richtige Position bringen

### Enddruck und -zug (meist erst bei Nutzung des Klickers)

- Druck (Bogenhand) und Zug (Zughand) werden leicht verstärkt
- Schulterblatt und Ellenbogen der Zugseite gehen weiter nach hinten außen
- Sehne fester ins Gesicht ziehen
- Kopf und Gesicht locker lassen
- Pfeil geht leicht durch den Klicker: gleichmäßig, kraftvoll, ruhig, konsequent, mutig

### Lösen

- kraftvolles Weiterführen der Zugbewegung: Zugrichtung = Löserichtung
- Entspannen der Fingerbeuger
- reflexloses, lockeres Lösen
- enge Führung an Hals und Kiefer beim Zurückgleiten der Zughand



### Nachhalten

- aufrechte Position
- Restspannung und Kopfposition bleiben bestehen
- auf Zielpunkt schauen - min. bis zum Pfeileinschlag

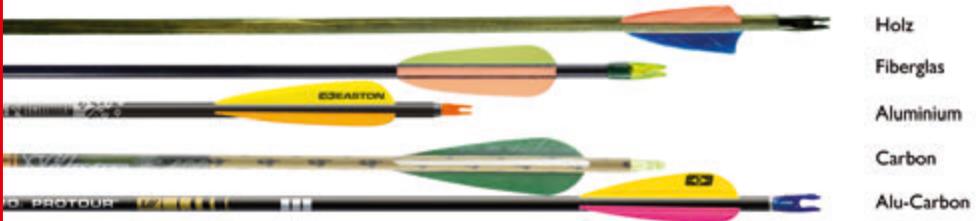
### Entspannung / Analyse

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



## 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



### 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>

## Das Visier - Beispiel für die Montage des Visiers PERFORMANCE



Montieren Sie die Halterung am Griffstück und die Skala am vorderen Ende der Halterung.



An der Skala wird der Pin befestigt



So sollte das fertig montierte Visier aussehen



### Visiere und alle wichtigen Informationen zu Visieren

findest du auf <http://www.bogensportwelt.de/Visiere-Sportboegen>



### Pfeilauflagen und alle Informationen zu Pfeilauflagen

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



Besuche uns auf **YouTube**

## 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 zu empfehlen:

Armsschutz  
Fingertab, Handschuh oder Release  
Brustschutz



### Schutzkleidung und alle wichtigen Informationen zu Schutzkleidung

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



### Köcher für Pfeile, sportlich oder traditionell

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 Grundausstattung eines jeden Bogenschützen nahezu unerlässlich.

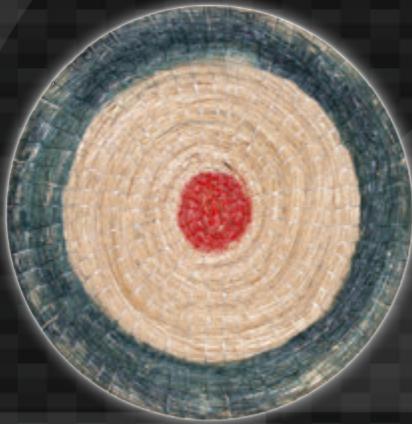
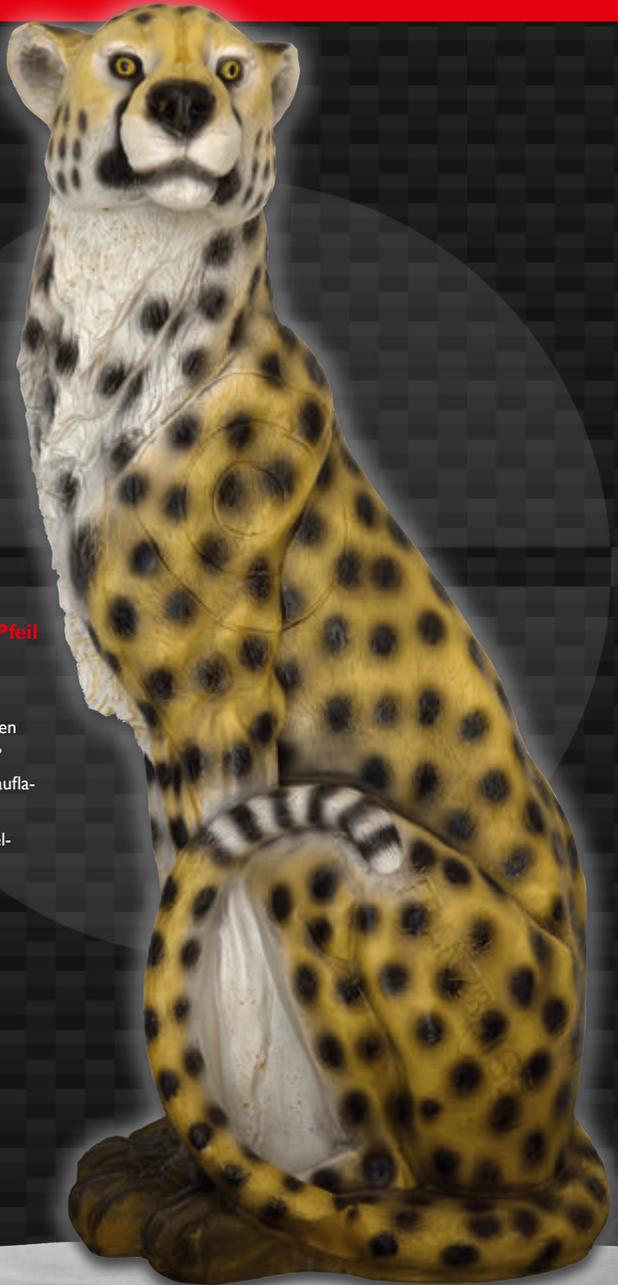
### Köcher und alle wichtigen Informationen zu Köchern

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



nützliches Zubehör - Schutzkleidung und 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](http://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>

