

# Anleitung für neue Bogenschützen

Diese Anleitung dient dazu, das neue Bogenschützen und -schützinnen eine einheitliche Einweisung im Umgang mit dem Bogen bekommen.

## 1. Begrüßung, den bzw. die Schützen/innen im Verein willkommen heißen.

## 2. Vorkenntnisse und Ziele erfragen.

## 3. Erklärung der Bogenklassen und Wettkampffarten, welche im Verein geschossen werden können.

## 4. Schwerpunkte der ersten Trainingsstunden erklären:

- Es wird mit einem Blankbogen geschossen
- Es werden die Grundlagen dafür vermittelt
  - Bogausrüstung
  - Schießablauf
  - Verhaltensregeln
- Das Bogenschießen wird auf den Schützen und seinen Fähigkeiten angepasst

## 5. Ausrüstung für den Schützen raussuchen und anlegen, dabei deren Gebrauch erklären:

- Bogenaugie ermitteln, das dominante Auge bestimmt mit welcher Hand der Bogen ausgezogen wird. **z.B.:** rechts Auge --> mit rechter Hand wird der Bogen ausgezogen.
- Bogengröße ermitteln, der Bogen muss dem Schützen zwischen Kinn und Nase reichen.
- Bogenzuggewicht, so gering wie möglich.
- Die Pfeile müssen zum Schützen (Pfeillänge) und Bogen (Steifigkeit/Farbmarkierung am Pfeil und Bogen) passen.
- Köcher
- Armschutz
- Tab, Größe und Form des Tabs muss zur Hand passen
- Ggf. Streifenschutz für die Brust

## 6. Sicherheitseinweisung

**Die Sicherheitseinweisung wird an der Schießlinie vorgenommen**

- Solange sich eine Person vor der Schießlinie befindet, darf kein Pfeil aus den Köcher gezogen werden.
- Der Bogen wird nur in Richtung der Scheibe ausgezogen.
- Der Bogen darf nicht ohne einen Pfeil („Leerschuß“) geschossen werden.
- Im Schießbereich darf nicht gerannt werden
- Die Pfeile werden an der Scheibe nacheinander gezogen.

## 7. Schießablauf

- **Stand/Körperhaltung**
  - um 90° gedreht zur Scheibe (Schulter mit der Bogenhand zeigt zur Scheibe)
  - Fußstellung --> schulterbreit, parallel oder leicht geöffnet
  - Körperhaltung leicht nach vorne geneigt und Körperspannung im ganzen Körper aufbauen

### • **Bogengriff und Armhaltung**

- mit der Bogenhand den Bogen am Griffstück fassen
- Druckpunkt auf dem Daumenballen Ellenbogen leicht rausgedreht
- Schulter muss unten bleiben

### • **Pfeil auflegen**

- Pfeil mit der Auszugshand am hinteren Ende aus dem Köcher ziehen
- Pfeil unter der ersten Nocke von oben einnocken und auf die Pfeilaufgabe ablegen.
- Bogenhand bleibt am Griff

### • **Abgriff an der Sehne**

- Abgriff mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger der Auszugshand
- Abgegriffen wird unter dem eingelegten Pfeil
- Lücke zwischen Abgriff und Pfeil ist abhängig von der Entfernung der Scheibe
- Große Lücke--> Scheibe nah
- die drei Finger bilden eine flachen Handrücken (Krallen)

### • **Bogen heben**

- Körperhaltung und Spannung wird überprüft und ggf. korrigiert.
- Der Kopf dreht sich in Richtung Scheibe und nimmt in allen drei Achsen eine gerade Position ein
- Bogen wird vorgespannt, die Sehne wird ca. 10 cm ausgezogen
- Beide Arme werden gleichzeitig angehoben

### • **Bogen ausziehen**

- Ellenbogen der Auszugshand nach oben
- Die Sehne wird zum Kopf gezogen, der Kopf bleibt in seiner Position

### • **Ankern**

- Die Auszugshand wird fest im Gesicht mit dem Handrücken unter dem Jochbein „verankert“
- Der Daumen kann unter den Unterkiefer gelegt werden

### • **Zielen**

- Die Sehne ist vor dem Auge
- Nur die Pfeilspitze wird ins Gold gehalten
- Aufbau Rückenspannung --> Schulterblätter werden zusammengezogen

### • **Lösen**

- Aus dem Zug heraus die Auszugshand entspannen und öffnen
- Die Auszugshand bleibt am Kopf

### • **Nachhalten**

- Der Bogenarm bleibt nach dem lösen stehen