

Womit soll ich beginnen?

Zum Erlernen der Schießtechnik ist ein Recurve-Bogen mit geringem Gewicht zu empfehlen, denn Bogeneigengewicht und das Zuggewicht sollten in einem ausgeglichenen Verhältnis liegen.

Ist das Eigengewicht zu hoch (Metall-Mittelstücke), hat dies Fehler wie einen starren Bogenarm zur Folge.

Bedenken Sie, dass man sich Fehler schnell angewöhnt.

Sie abzustellen braucht erheblich mehr Zeit.

Wo liegt der Unterschied von Rechtshand- und Linkshandbogen?

Der Unterschied liegt im Mittelstück. Das Bogenfenster (Ausbuchtung oberhalb des Griffes) ist aus Sicht des Schützen jeweils zum Bogenarm offen.

ACHTUNG! Welchen Bogen Sie benötigen, ist nicht abhängig davon, ob Sie Rechts- oder Linkshänder sind, sondern welches Auge bei Ihnen die erste Priorität hat (Äugigkeit) unabhängig von Sehschwächen.

Machen Sie folgenden Test:

1. Bilden Sie mit beiden Händen einen Kreis von ca. 5 cm,
2. Visieren Sie durch den Kreis einen Gegenstand in einigen Metern Entfernung an (mit beiden Augen!).
3. Schauen Sie nur den Gegenstand an und beginnen Sie, den Kreis langsam zum Gesicht zu führen, so dass der Gegenstand den Kreis nicht verlässt.

Sie werden feststellen, dass nur noch ein Auge durch den Kreis schaut, wenn er vor dem Gesicht ist.

Dies ist Ihr Sehauge für das Sehzentrum im Gehirn.

Sehauge rechts:

Rechtshandbogen (Bogen in der linken Hand, rechte Hand zieht die Sehne)

Sehauge links:

Linkshandbogen (Bogen in der rechten Hand, linke Hand zieht die Sehne)

Welches Zuggewicht soll ich nehmen?

Für Einsteiger gilt, dass der Bogen mit der richtiger Atem- und Ziehtechnik 15 Sek. gehalten werden kann, ohne dass zuvor ein Zittern auftritt.

Schützen sollten ihren eigenen Bogen 30 Sek. halten können.

Für gute Ergebnisse sind bis 60 Sek. erforderlich.

Regelmässig prüfen und gegebenenfalls das Zuggewicht (Wurfarme) erhöhen, denn zu geringes Zuggewicht beinhaltet eben so viele Fehlerquellen wie zu hohes Zuggewicht.

Ab wann brauche ich Stabilisatoren?

Das Lernziel mit einem Bogen ist, dass der Oberkörper und Bogenarm beim Abschuss weiterhin auf das Ziel ausgerichtet bleiben.

Dies wird durch den korrekten Stand und die richtige Balance der Brust- und Schultermuskeln erreicht.

Das Erkennen des Fehlers ist das Wichtigste, dann kann eine Stabilisation zum Einsatz kommen, ohne Ihr Weiterkommen zu blockieren.

Natürlich kompensiert ein schwerer Bogen Bewegungen des Bogenarms, jedoch hilft er nicht, einen sauberen Stil zu erlernen und so die Ursache (Stilfehler) zu beseitigen.

Ab wann sollte ich mit einem Klicker schiessen?

Der Einsatz eines Klickers/Auszugkontrolle setzt voraus, dass Sie sich einen konstanten Auszug antrainiert haben.

Der Klicker wird so montiert, dass er max. 2 mm auf der Pfeilspitze aufliegt.

Das Integrieren eines Klickers in einen vorhandenen Schussablauf erfordert viel Zeit.

Sich mit einem Klicker einen gleichmässigen Auszug antrainieren zu wollen, ist der komplett falsche Weg!

Was für einen Bogen soll ich mir kaufen?

Grundsätzlich muss gesagt werden, dass der Irrglaube falsch ist

"man muss einen Bogen doch vorher mal in die Hand nehmen"!

Griffschalen sowie der Rest des Bogens sind technisch nach modernsten Erkenntnissen aufeinander abgestimmt.

Alle Hersteller fertigen nach diesen Erkenntnissen.

Sie müssen lernen, sich in diese Abstimmung zu integrieren, was der Bogen durch optimale Gruppierung quittiert.

Alles, auch Sie als Schütze/in, haben sich den Erfordernissen des Bogens/der Technik anzupassen.

Wer einen Bogen sucht, der *gut in der Hand liegt*, lässt erkennen, eine falsche Bogenhand anwenden zu wollen.

Das ist auch der Grund für die Klage, mit der Hand aus der Griffschale zu rutschen.

Stellen Sie sich den Bogen als Projektor vor, der Ihren mentalen Zustand auf die Scheibe überträgt..

Beim Bogenschiessen ist eine körperliche Fitness Grundbedingung, um sich mental auf das Schiessen konzentrieren zu können, was einen gewissen Trainingsfleiss zur Pflicht macht.

Ein Recurve- bzw. Langbogen stellt hierbei die grössten Anforderungen, da im Zielvorgang das höchste Zuggewicht gehalten wird.

Der Compoundbogen erreicht beim Ausziehen zu Anfang des Auszuges sein max. eingestelltes Zuggewicht (Gipfelgewicht).

Er reduziert es aber um ca. 65% bei max. Auszuglänge, so dass der Zielvorgang und die mentale Konzentration einfacher sind.

Die Frage der Bogenwahl beantwortet sich mit der Ihnen zur Verfügung stehenden Trainingszeit.

Die Überlegung, ob es im Verein oder Kreis weitere Schützen in Ihrer Bogenklasse gibt, ist ohne Belang für die Wahl des Bogentyps! Der Massstab Ihrer Leistung sind Sie selbst. Wer sich besiegt (und damit hat man schon den grössten Gegner besiegt), kann auch andere besiegen!

Welches Zuggewicht sollte mein Recurve-Bogen haben?

Das hängt von der richtigen Bogengröße (siehe „Produkte > Recurvebogen“), der Qualität der Wurfarme, dem Gewicht der Pfeile und Ihrem Lösestil (Recurvebogen) sowie Ihrem Ankerpunkt (siehe unten) ab.

Gerade der Lösestil wird bei den Hochleistungsmaterialien vernachlässigt. Einmal mit schweren Pfeilen lange Distanzen zu schießen, veranschaulicht, wie wichtig der Lösestil für das Erreichen der Scheibe und eine gute Gruppierung ist.

Für 70 m bei ca. 26"-Auszug: ca. 30 Lbs.-Wurfarme.

Für 90 m bei ca. 28"-Auszug: ab 34 Lbs.-Wurfarme.

Hohe Ringzahlen erfordern auch hohes Zuggewicht.

Der alte Lehrsatz "Ab 40 Lbs. wird alles einfacher!" veranschaulicht das Verhältnis.

Der Rest an Fingerspannung beim Lösevorgang über 40 Lbs ist eine kaum merkbare Beeinflussung von Sehne und Pfeilverhalten.

Welches Zuggewicht sollte mein Compound-Bogen haben?

Diese Frage hängt von dem Rollentyp (Cams) ab.

Je schneller Ihr Compound ist, desto weniger Zuggewicht wird für das gleiche Pfeilgewicht benötigt.

Die Höhe der Visiereinstellung ist vom Ankerpunkt (Kontaktpunkt der Zughand im Gesicht) abhängig.

Je grösser der Abstand vom Auge zum Ankerpunkt, um so höher liegen die Visiereinstellungen für die Entfernungen.

Haben Sie Probleme, 90 m zu erreichen, schieben Sie Ihr Peepsight einige Millimeter höher.

Welche Bogen-Qualität soll ich mir kaufen?

Bis auf die Tatsache, dass der Bogen zu Ihren technischen Gegebenheiten passen muss, ist es für viele eine Glaubensfrage.

Der Preis steht immer in Relation zur Qualität!

Zu glauben, das Billigste müsste doch reichen, denn "man macht es ja nur aus Spass" und "man will ja kein Weltmeister mehr werden" betrügt sich nur selbst!!

Bedenken Sie, wenn ein Spitzenschütze mit einer "Dachlatte" 1300-Ringe schießt, ist eine "Dachlatte" noch lange kein guter Bogen für einen Freizeitschützen.

Gerade wer noch Fehler macht benötigt "fehlerfreies Material".

Beim Compoundbogen ist der Rollentyp (Cams) sowie Sehnen- und Kabelsystem von entscheidender Bedeutung. Extreme Reflex-Mittelstücke sind sehr empfindlich und für die benötigte Präzision des Scheibenschessens weniger geeignet.

Beim Recurvebogen ist die Wahl der Wurfarme von grosser Bedeutung. Die Wurfweite ist nicht nur vom Zuggewicht abhängig, sondern wird auch durch die Dynamik der Wurfarme bestimmt.

In der *Economieklasse*/* (ich nenne sie ungern Einsteigerklasse, weil es nur *gute* oder wie in dieser Form *billige* Wurfarme gibt) ist das Ziel ein günstiger Preis. Diese Bogen entsprechen jedoch nicht den Anforderungen des Leistungssports (z. B. Haltbarkeit, Verarbeitung, Technik).

In der *Mittelklasse*** findet man solide Wurfarme, hier stimmen der Preis, Verarbeitung und Leistung.

In der *Spitzenklasse**** findet man Wurfarme, die nicht nur alles etwas präziser können, sondern die eine überragende Charakteristik aufweisen und hierbei vor allem mit Schussfehlern des Schützen sehr neutral umgehen (wichtig für Mittelklasse-Schützen). Ein präzises *Rückmelden* des Materials durch die Gruppierung ist für den Schützen unerlässlich, um sich weiterzuentwickeln.

Bei den Mittelstücken mit ILF-Wurfarmaufnahme ist das Gewicht ein wichtiges Kriterium, denn je geringer das Gewicht, um so grösser der Wirkungsgrad der Stabilisation. Die Grundgeometrie ist bei fast allen Mittelstücken gleich. Anodisierte Mittelstücke sind, was die Optik angeht, langlebiger als lackierte. Da Alu-Legierungen ca. 30% schwerer sind als Magnesium-Legierungen, haben solche Mittelstücke häufig Aussparungen zur Gewichtsreduzierung und nicht aus aerodynamischen Gründen, wie manchmal behauptet wird.

Da weniger die Schusszahl sondern vor allem Schussfehler das Material stressen, sind solide und bewährte Produkte vorzuziehen. Eine Studie hat ergeben, dass bei Wurfarmen eine Veränderung (Alterung) nach ca. vier Jahren auftritt.

Bei Billigprodukten ist nach zwei Jahren häufig schon ein Defekt zu verzeichnen (Bruch, Verzug, Leistungsverlust).

Eine solide Qualität ist häufig unter dem Strich günstiger als Billig-Carbon-Wurfarme!

Bedenke: Billigbogen mit Weltrekord-Qualität gibt es nur in der Werbung.

Achten Sie auf eine verjüngte Wurfarmwurzel (nicht einfach keilförmig)! Sie ist ein Zeichen für spürbare Elastizität im Vollauszug und konstantere Energieabgabe der Wurfarme. Eine gute Verarbeitung der Wurfarmtips und des Sehnenbetts ist nicht nur für die Schussgenauigkeit von Bedeutung, denn es nervt, die beste Sehne schon wieder entsorgen zu müssen, weil die Sehnenaugen mal wieder fast durch sind.

Welche Pfeile soll ich nehmen?

Ist ein Alu-Pfeil zu schwer und ein Alu/Carbon zu leicht?

Ja und Nein!

Das Verhältnis Grains (Pfeilgewicht) pro Lbs. (Zuggewicht) beantwortet diese Frage.

Ein Schütze mit 30"-Auszug und 44 Lbs.(#) wird beispielsweise im Alu-Pfeil 2114 mit 298 grains (6,78 grains/Lbs.) einen hervorragenden Pfeil für kurze und mittlere Entfernungen finden.

Der Grund liegt in seiner Masse, die ihm bei unterschiedlichen Sehnenschwingungen (Lösefehler) Stabilität verleiht.

Das hohe Spitzengewicht sowie die Befiederung (Luftwiderstand) stabilisieren zusätzlich.

Die Weltrekorde mit Alu-Pfeilen wurden ausschliesslich mit dünnen Wandungen geschossen, da hierbei der stabilisierende Wirkungsgrad von Spitze und Befiederung besonders hoch ist.

Der Alu-Pfeil 2114 hat: 21/64"-Durchmesser und 14/1000"-Wandstärke.

Für Damen und Jugendliche kann man nicht einfach ableiten, dass ein Alu-Pfeil ebenfalls optimal ist.

Nur das Verhältnis der techn. Parameter (Grains/Lbs.) kann übertragen werden!

Grains = 0,0648 Gramm, Lbs.= 454 Gramm

Der Einfluss von Spitze und Befiederung würde proportional mit dem Übergewicht des Schaftes und der geringeren Fluggeschwindigkeit abnehmen.

Hier wären die techn. Parameter mit einem ACC-Pfeil ähnlich unserem Schützen mit dem Alu-Pfeil.

Für lange Distanzen sind andere Kriterien wie Seitenwindanfälligkeit durch Schaftdurchmesser und Befiederungsgrösse von Bedeutung.

Hier sind dünne Schäfte wie ACE- und X-10-Pfeile usw. überragend.

Für alle Schäfte und Spitzen gilt:

Herstellertoleranzen nur innerhalb eines Dutzend!

Vermeiden Sie in einem Satz, Schäfte und Spitzen aus verschiedenen Produktionsserien!

Kaufen Sie die Pfeile immer im Dutzend!

6 Pfeile fürs Training, 6 für den Wettkampf.

Das nächste Dutzend wird nur im Wettkampf verwendet, die alten Wettkampfpfeile füllen den Trainingssatz auf.

Das nachträgliche Kaufen von Pfeilen birgt die Gefahr, Schäfte - oder schlimmer - Spitzen anderer Serien zu bekommen, was unweigerlich zu anderer Trefferlage führt.

Was für eine Befiederung soll ich nehmen?

Naturfedern eignen sich sehr gut für kurze und mittlere Entfernungen, sind aber auf Seitenwind empfindlich.

Kurze Kunststoff-Federn eignen sich für mittlere und weite Entfernungen.

Überragend sind hierbei Mylar-Federn (z.B. Kurly-Vanes).

Mittlere Kunststoff-Federn werden für Einsteiger verwendet, da sie dem Pfeil ausreichend Stabilität geben und robust sind.

Eine gewundene Befiederung (Drall) vergrößert den Wirkungsgrad der Befiederung und der Pfeil wird durch die entstehende Rotation besser stabilisiert.

ACHTUNG: DIE BENUTZUNG VON PFEILEN, DIE LEICHTER SIND ALS VON HERSTELLER EMPFOHLEN, FÜHREN ZU MATERIALSCHÄDEN IHRER AUSTRÜSTUNG UND UNTERLIEGT NICHT ERSATZANSPRÜCHEN!

Gibt es zwischen Alu-, Alu/Carbon- und Carbon-Pfeilen gravierende Unterschiede?

Der Unterschied liegt zwischen dem statischen und dynamischen Biegeverhalten (Spinewert).

Nehmen Sie einen Alu-Pfeil an den Enden zwischen die Fingerspitzen beider Hände und biegen ihn langsam. Sie spüren deutlich das Ende der Elastizität. Ein Weiterbiegen wäre nur unter deutlich höherem Kraftaufwand möglich und hätte eine Zerstörung des Alu-Gefüges zur Folge.

Carbon-Pfeilen fehlt je nach Konstruktion dieses Verhalten.

Sie lassen sich zum Teil zu einem Halbkreis biegen mit stetig steigendem Biegeverhalten, ohne dass hierbei der Schaft zerstört wird.

Das Alu-Biegeverhalten ist gerade bei Recurve-Bogen sehr wichtig, da der Pfeil aus der ruhenden Position mit max. Zuggewicht beschleunigt wird.

Über das Spitzengewicht ist der Elastizitätsspielraum einzugrenzen, was den Pfeil gegenüber Lösefehlern berechenbarer macht.

Bei Compound-Bogen, die den Pfeil über Zunahme des Zuggewichtes beschleunigen, ist dieses Biegeverhalten zweitrangig.

Wie muß die Grundeinstellung meines Bogens sein?

Bei Recurve-Bogen:

Bei HOYT-kompatiblen Bogen beträgt die Spannhöhe im Mittelwert bei 66"/21,5 cm, 68"/22,5 cm, 70"/23,5 cm.

Der Abstand vom Wurfarm (am Mittelstück) bis zur Sehne (Tillerabstand) sollte am unteren Wurfarm 5 mm kleiner sein als am oberen.

Dieser Wert nimmt mit steigender Auszugslänge ab und mit abnehmender Auszugslänge zu.

Ziel der Einstellung ist eine optimale Wurfarmbalance.

Der Nockpunkt wird von der Pfeilauflage im 90°-Winkel zur Sehne mit ca. 12 mm-Überhöhung befestigt.

Die Pfeilanlage/Button wird so eingestellt, dass der eingelegte Pfeil von der optisch zentrierten Sehne überdeckt wird bzw. die Spitze Richtung Bogenarm an der Sehne anliegt.

Die Pfeilauflage sollte so eingestellt sein, dass der Schaft mittig Pfeilanlage anliegt und der Auflagefinger nicht unter dem Schaft vorsteht.

Bei Compound-Bogen:

Tillereinstellung an beiden Wurfarmen gleiche Werte.

Der Nockpunkt wird so eingestellt, dass der Pfeil im rechten Winkel zur Sehne steht (Überhöhung = halber Schaft plus halber Pfeilnock)

Die Pfeilauflage in der Seite so einstellen, dass der Pfeilschaft Mitte Bogen liegt.