



St. Sebastianus Schützenbruderschaft
Köln – Niehl gegründet 1849 e.V.

-Abteilung Bogensport-

Ansprechpartner

Dirk Schustereit 02 21-277 19 87

Willi Lang 02 21-712 48 94

Bogentypen

Man unterscheidet Bögen in 3 Grundtypen:

			<p>Der Langbogen ist nicht nur ein Stück Holz - das wäre dann ein Flitzebogen!</p> <p>Er besteht in den meisten Fällen aus edlen und natürlich astreinen Hölzern, wie z. B. Esche. Dieser Bogentyp hat die Besonderheit gegenüber den anderen Bögen, dass er nur einfach gebogen ist - es ist die Urform des Bogens. In den meisten Fällen besteht er aus einem Stück, und das können auch schon mal 2 Meter sein. Visiereinrichtungen sind nicht vorgesehen, d. h. er wird instinktiv geschossen. Wenn der Bogen längere Zeit nicht geschossen wird, sollte man ihn entspannen, damit er nicht unnötig ausleiert.</p>
<p>Langbogen</p>	<p>Recurvebogen</p>	<p>Compoundbogen</p>	

Der **Recurvebogen** ist die Weiterentwicklung des Langbogens. Er stellt heute den größten Anteil der benutzten Bogentypen. Seine Besonderheit liegt darin, dass die

Wurfarmenden nach vorne gebogen sind. In dieser Biegung (Recurve) wird beim Spannen des Bogens die meiste Energie gespeichert. Dadurch kann der Bogen mehr Energie auf den Pfeil übertragen als ein Langbogen mit gleicher Zugkraft. Der Recurvebogen besteht aus zwei Wurfarmen und einem Mittelteil, die recht einfach auseinander zu nehmen sind. Dadurch entfallen Transportprobleme - Die Pfeile sind meistens länger als der zerlegte Bogen.

Gleichzeitig bietet sich die Möglichkeit, den Bogen "mitwachsen" zu lassen. Man kann die Wurfarme gegen stärkere austauschen ohne ein neues Mittelteil kaufen zu müssen. Wenn der Bogen längere Zeit nicht geschossen wird, sollte man ihn entspannen, damit er nicht unnötig ausleiern.

Der Compoundbogen (compound = zusammengesetzt, kombiniert) ist die technisch aufwendigste Form der Bogentypen. Seine Besonderheit liegt darin, dass die Sehne über exzentrische Umlenkrollen geführt wird. Dadurch erreicht man, dass ab einem bestimmten Punkt beim Spannen der Sehne die Wirkung der Exzenter einsetzt. Im gespannten Zustand hat der Schütze bis zu 80 % Zugentlastung (Let-Off). Das hat zur Folge, dass Compoundbögen hohe Zuggewichte haben, und trotzdem noch problemlos bewältigt werden können. Der oben abgebildete **PSE Firestorm** ist z.B. mit einer Zugkraft von 70 lbs. (englische Pfund) und einem Let-Off von 80 % erhältlich. Im gespannten Zustand hat der Schütze nur 14 lbs. zu halten. Trotzdem wird beim Schuss die Energie von 70 lbs. auf den Pfeil abgegeben. Das sind dann Pfeilgeschwindigkeiten von 300 Fuß/sec. (330 km/h). Dadurch bekommt der Pfeil natürlich eine sehr gestreckte Flugbahn. Das falsche Einschätzen der Schussentfernung ist nicht mehr so gravierend.

Die Folge: Der Bogen wird (in den Ländern, in denen es erlaubt ist) gerne zur Jagd genommen. Und damit man dabei nicht im Unterholz hängen bleibt, ist der Bogentyp in den meisten Fällen sehr kurz gehalten. Der Compoundbogen bleibt im Gegensatz zu den anderen Bögen immer gespannt. Ohne eine entsprechende Einspannvorrichtung ist das Spannen und Entspannen auch gar nicht möglich!

Für alle Bögen gilt:

Möglichst nicht lange Zeit der prallen Sonne aussetzen! Die Wurfarme können dadurch ausleiern.

Also: Beim Transport im Auto im Hochsommer den Bogen immer mit einer Decke o. Ä. abdecken.

Einen Bogen NIE!! ohne Pfeil schießen (Leerschuss).

Es sei denn, Sie wollten sich gerade einen neuen Bogen kaufen, und den Alten passend für die Mülltonne zerlegen.

Linkshänderbogen oder Rechtshänderbogen

Das hat weniger mit Linkshänder und Rechtshänder zu tun, als Sie vermuten!

Vorweg:

Einen Rechtshänderbogen hält man in der linken Hand, und zieht die Sehne mit der rechten Hand - gezielt wird mit dem rechten Auge!

Die Arme kann man auf Links oder Rechts trainieren, die Augen nicht.

Wenn Sie zum Beispiel das linke Auge dominant haben, und mit dem rechten zielen, so müssen Sie das linke Auge zukneifen, oder eine Augenklappe tragen. Die Sehinformationen des linken Auges überlagern Alles.

Ist das linke Auge dominant und Sie zielen auch mit links, können Sie im Kopf die Informationen des anderen Auges praktisch abschalten - mit ein wenig Gewöhnung können Sie es einfach offen lassen.

Das Zielen wird dadurch erheblich entspannter, ruhiger und natürlich auch genauer.

Deshalb fährt man in den meisten Fällen besser, wenn man seinen Bogen nach der Augendominanz aussucht.

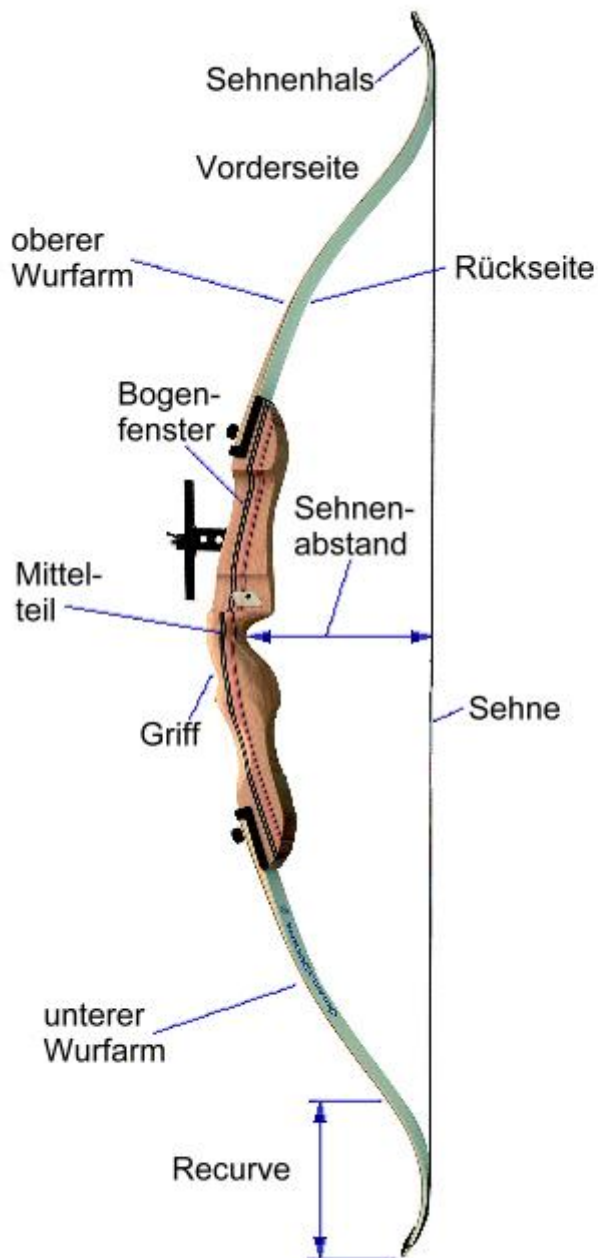
...Und welches ist jetzt mein dominantes Auge?

Ganz einfach - es ist das Auge, dem Sie schon immer den Vorzug gegeben haben. Zum Beispiel beim Blick durch den Sucher eines Fotoapparates, oder dem Blick durch einen Türspion, oder dem Blick in ein Kaleidoskop, oder dem Blick durch ein Fernrohr, oder, oder, oder...

und so geht es ebenfalls:

Sie nehmen beide Arme ausgestreckt hoch und formen mit den Händen ein kleines Dreieck. Nun wird ein kleines Ziel gesucht (z.B. Lichtschalter) und durch das sich gebildete Dreieck mit beiden Augen auf angesehen. Jetzt erst das linke dann das rechte Auge schließen. Das Auge, bei dem der Lichtschalter nicht aus dem gebildeten Dreieck verschwindet, ist das dominantere Auge, also das Zielauge.

Grundlegendes über Recurve-Bögen



Auf diesem Bild können Sie einiges über den Recurvebogen erfahren.

Der Bogen setzt sich aus 3 Teilen zusammen - den beiden Wurfarmen und dem Mittelteil (hier mit angebautem Visier und aufgeklebter Pfeilaufgabe).

Deutlich zu erkennen: Das Bogenfenster.

Es sorgt dafür, dass der Pfeil das Bogenmittelteil nicht so stark "umfliegen" muss. Gleichzeitig hat man durch das Bogenfenster den Blick frei auf das angebaute Visier.

Direkt darunter:

Der Griff - beim Rechtshandbogen für die linke Hand geformt; die rechte Hand hält die Sehne.

Der unten abgebildete

Bereich ist der **Recurve, also der Teil, der dem Bogen seinen Namen gegeben hat.**

In diesen beiden nach vorne weisenden Biegungen wird

beim Spannen des Bogens die meiste Energie gespeichert.

Dadurch kann trotz gleichem Auszugsgewicht gegenüber einem Langbogen dem Pfeil mehr Energie mitgegeben werden - er wird schneller, die Flugbahn wird gestreckter.

Recurvebögen werden nach Möglichkeit auf die Körpergröße und auf die Konstitution des Schützen angepasst gekauft.

Hier eine kleine Tabelle, die Ihnen einen Überblick verschaffen soll:

Körpergröße:	Bogenlänge in Zoll (")
unter 150 cm	54" = ca. 137 cm
150 - 165 cm	62" = ca. 158 cm
150 - 165 cm	64" = ca. 163 cm
160 - 185 cm	66" = ca. 168 cm
160 - 185 cm	68" = ca. 173 cm
über 185 cm	70" = ca. 177 cm

Zuggewichtsempfehlungen für Männer:

20-28 lbs. für selten Sport treibende

28-32 lbs. für sportliche

32-40 lbs. für aktive Sportler

Zuggewichtsempfehlungen für Frauen und Jugendliche:

16-24 lbs. für selten Sport treibende

24-28 lbs. für sportliche

28-32 lbs. für aktive Sportlerinnen

Beispiele:

ein 12-jähriger Jugendlicher, 160 cm groß, mittelmäßiger Schulsportler (also eher selten Sport treibend) sollte einen 66"-Bogen haben - er wächst schließlich noch. Zuggewicht: 20, 22 oder 24 lbs. - je nach Einschätzung. Bei einer entsprechenden jungen Dame läge das Zuggewicht bei 16, 18 oder 20 lbs.

Der Büroangestellte, 190 cm groß, einmal die Woche Tennis, oder auch gar kein Sport: 70"-Bogen, 28 lbs. Zugkraft.

Der Handwerker, 176 cm groß, 10 - 20 Klimmzüge ohne Probleme: 66 oder 68", 32, 34 oder 36 lbs.

Die Zahnarthelferin, 165 cm groß, kein Sport treibend: 64 oder 66", 24 lbs.

Pfeil ist nicht gleich Pfeil. Man unterscheidet 3 wichtige Pfeilsorten:

Holzpfeile aus Kiefern oder Zedernholz

finden hauptsächlich Anwendung beim Schießen mit Langbögen

Aluminiumpfeile

Sie sind am verbreitetsten. Sie sind leicht. Leider ist bei ihnen immer die Tendenz zu sehen, dass sie bei einem Fehlschuss verbiegen.

Carbonfaserverstärkte Aluminiumpfeile

Das Beste, was man zurzeit bekommen kann. Sie vereinen die Vorteile des Aluminiumpfeils und des Carbonpfeils gleichermaßen. Sie sind leicht und sehr stabil - leider auch sehr teuer.

Fiberglas- und Carbonpfeile

Meine persönliche Empfehlung für Anfänger.

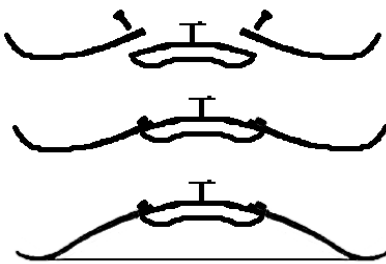
Sie sind zwar schwerer als Aluminiumpfeile, aber bedeutend haltbarer. Diese Pfeile verliert man eigentlich nicht dadurch, dass sie zerbrechen, sondern dass sie irgendwo unter der Grasnarbe verschwunden sind - das passiert mit den anderen Pfeilen aber auch.

Das Spannen des Recurve-Bogens

Eigentlich ist es kein Problem, den Bogen zu spannen, ohne dass er einem um die Ohren fliegt!

Man muss nur wissen wie...

doch vorher:



Recurve-Bögen ohne Sehne haben die bauliche Angewohnheit, dass die Wurfarmspitzen **nach VORNE** zeigen! Über diese Erläuterung mag der normale Bogenschütze lächeln, aber nicht der Einsteiger, der zum ersten Mal die Einzelteile eines Bogens in Händen hält. (Ich spreche aus Erfahrung.

Ich wurde des Öfteren danach gefragt.)

Links sehen Sie drei Montageschritte, die das veranschaulichen.

Und jetzt zum Spannen des Bogens...



1. Möglichkeit:

Die Durchschritt-Methode

Man hat das untere Ende des Bogens vor dem Fuß, der Bogen geht hinter dem Oberschenkel her, die Sehne davor. Jetzt kann man mit enormer Hebelwirkung das obere Ende des Bogens zur Sehne hin ziehen, um sie einzuhängen.

Die große Gefahr dabei: der untere Wurfarm kann dabei verdreht werden, mit etwas Pech sogar der obere gleich mit. Das hat eine direkte Wirkung auf das Schießverhalten des Bogens.

Verdrehte Wurfarme erkennen Sie daran, dass die Sehne nach jedem Schuss am Bogenende aus der Führung springt.

Um dem vorzubeugen sollten Sie beim Spannen beim (hier) linken Fuß die Ferse ein wenig anheben, und sorgfältig darauf achten, dass die Wurfarme genau in Linie gebogen werden, und nicht verdreht werden.

2. Möglichkeit:

Die Spannschleufe

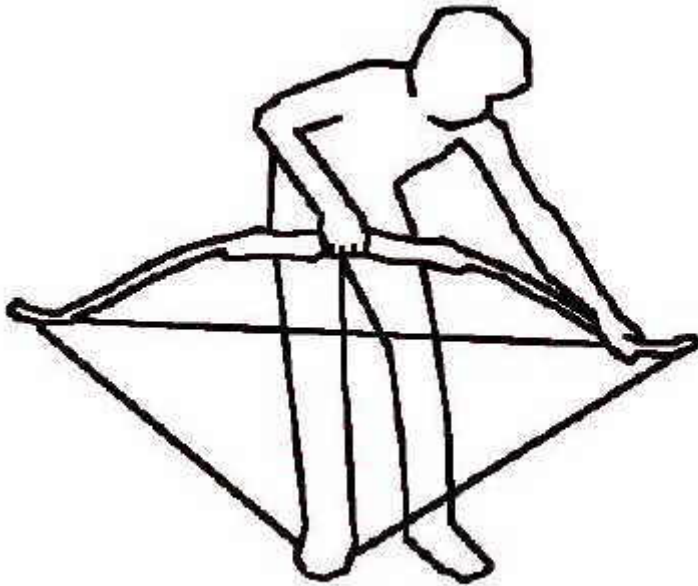
Im Prinzip die gleiche Methode wie bei der Durchschritt-Methode, der untere Wurfarm liegt jedoch in einer Schleife am Fuß ist.

Bei diesem Verfahren wird das ungewollte Verdrehen des unteren Wurfarms deutlich verringert.



schritt-
Schleife, die

den des unte-



3. und beste Möglichkeit:

Das Spannen mit einer Spannschnur

Die Auflage wird auf den oberen Wurfarm gelegt, die Kappe auf das untere Wurfarmende gestülpt (nachdem die Sehne dort eingehängt wurde).

Auf die Spannschnur treten, und den Bogen nach oben ziehen. Dadurch wird es möglich, das obere Ende der Sehne problemlos einzuhängen.

Diese Methode spannt die Wurfarme gleichmäßig, und ein Verdrehen der Wurfarme ist nahezu unmöglich.

Leider ist diese Methode auch die langsamste, und deswegen nicht sehr beliebt.

Grundstellung

Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich aufzustellen.

Hier soll aber nur die gebräuchlichste angesprochen werden.

Die Füße sollten etwas weiter auseinander stehen, als die Schulter breit ist. Der Fuß, der der Zielscheibe am nächsten ist, steht ein wenig zurück, und bildet einen Winkel von ca. 45 Grad zur Schusslinie.



Wohlgemerkt: nur die Füße stehen so.

Die Schultern und die Hüfte stehen in einer Linie zur Zielscheibe, das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Knie sind nicht durchgedrückt, sondern die Beine stehen locker und unverkrampft.



Das ist zu Anfang ein wenig gewöhnungsbedürftig, jedoch hat man bei dieser Haltung einen sehr festen Halt, und das natürliche Wanken des Körpers wird auf ein Minimum reduziert. Gleichzeitig lassen sich die Kräfte der Schulter- und Rückenmuskulatur besser aktivieren, und in den Schuss einbringen.

Markieren Sie zu Anfang ruhig die Stellen auf dem Boden, damit Sie bei jedem Schuss wirklich immer wieder gleich stehen.

Das ist - wie bei jedem Schießsport - der erste Schritt zur Gleichmäßigkeit und Wiederholbarkeit der Schüsse.

An dieser Stelle nehmen Sie auch das erste mal "Blickkontakt" mit dem Ziel auf.

Anheben und Vorhalten



Kopf hoch!

Heben Sie den Kopf, und schauen Sie auf die Scheibenmitte. Nehmen Sie die Schulter zurück.

Heben Sie Pfeil und Bogen bis auf Schulterhöhe an. Der Zugarm ist ebenfalls in Schulterhöhe. Die Sehne spannt sich dadurch ein wenig.

Nutzen Sie diesen Moment für die Korrektur Ihres Ellenbogens am Bogenarm. Er muss aus dem Bewegungsgang der Sehne gedreht werden, **sonst tut's weh!**

Jetzt schieben Sie den Bogen zum ersten mal zwischen Ihr Auge und das Ziel, und visieren das Ziel an.

Konzentrieren Sie sich auf das Ziel!

Wechseln Sie nicht zwischen Visier (oder Pfeilspitze) und der Zielscheibe hin und her! Das kostet viel zu viel Konzentration.

Fokussieren Sie auf die Zielscheibe und schieben Sie das entsprechend verschwommen gesehene Visier (oder Pfeilspitze) dazwischen.

Die Sache mit dem Vorhalten funktioniert übrigens nur vernünftig auf Entfernungen bis ca. 18 Meter - aber weiter sollte bei Anfängern die Zielscheibe sowieso nicht stehen. Ich empfehle 10 Meter. Da ist das Treffen des Ziels schon schwierig genug.

Wenn diese Entfernungen Sie nicht mehr reizen, wird es sowieso Zeit, einmal unverbindlich in einem Bogensportverein vorbeizuschauen.

Spannen des Bogens und ankern

Standardmäßig wird der Bogen mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger gespannt, wobei der Zeigefinger oberhalb der Pfeilnocke, und die beiden anderen Finger unterhalb liegen.

Die Sehne liegt genau im ersten Gelenk von Zeige- und Ringfinger, und ein Bisschen weiter beim Mittelfinger. Die ganze Zughand sollte dabei entspannt sein, mit Ausnahme dieser 3 Gelenke - also ruhig noch ein wenig entspannter, als mein Neffe Andre dies unten demonstriert.



Was bedeutet überhaupt ankern?

Nun, bei einem Gewehr oder einer Armbrust schießt man über Kime und Korn. Das Korn ist ja wohl da, aber Kimme gibt es hier nicht!

Um trotzdem konstant zielen zu können, muss die Pfeilnocke stets den gleichen Abstand zum Auge haben. Dafür ankert man entweder die Hand unter dem Kinn, oder man berührt mit der Spitze des Zeigefingers den Mundwinkel.

Beim **seitlichen Ankern** am Mundwinkel ist der Ankerpunkt erreicht, sobald der Zeigefinger den Mundwinkel leicht berührt. Der Daumen wird hinter den Kieferknochen geschoben.

Beim **Ankern unter dem Kinn** ist der Ankerpunkt erreicht, sobald die Sehne die Mitte des Kinns und die Mitte der Nase berührt. Ist dieser Punkt erreicht, werden die Zugfinger unter das Kinn gepresst, damit ein gleich bleibender Abstand zum Auge gewährleistet ist. **Dies ist auch die gebräuchlichste Methode.**

Die Muskeln der Schulter und des Rückens sind jetzt spürbar angespannt - **sie** halten den Bogen auf Spannung, nicht die Muskeln des Zugarmes!

Die Schulterblätter sind zusammengezogen.

Der Zugarm bildet in der Höhe eine Linie mit dem Bogenarm.

In dieser Haltestellung bleibt ein geübter Bogenschütze übrigens rund 8 - 10 Sekunden, bis er den Bogen nach dem Schuss herunternimmt. **Wenn Sie sich einen zu starken Bogen ausgesucht haben, dann merken Sie das an dieser Stelle - Sie fangen an zu zittern...**



Zielen, Schießen, Nachhalten

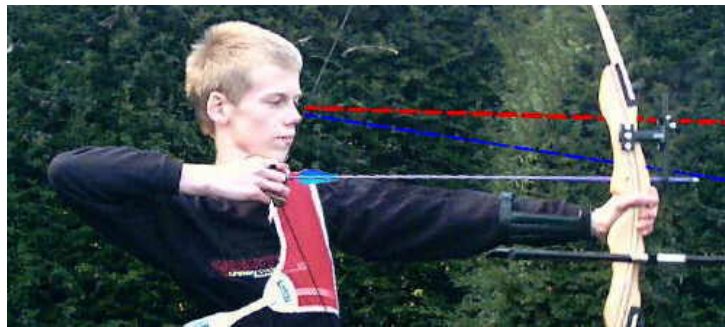
Nur der Form halber: es heißt eigentlich nicht Schießen, sondern Lösen oder Auslassen...

Aber der Reihe nach.

Erst einmal noch ein paar Worte zum Zielen überhaupt

Benutzen Sie ein Visier, so bringen Sie das Visierkorn zwischen Ihr Auge und dem Gold der Zielscheibe (rote Linie).

Benutzen Sie kein Visier, so zielen Sie mit der Spitze des Pfeils bei 10 Meter Entfernung auf einen Punkt, ungefähr 45 cm unterhalb der Zielscheibe (blaue Linie).



Sie schauen übrigens "durch die Sehne hindurch". Sie ist nicht mehr, als nur ein Schatten. D. h., Sie sehen die Sehne verschwommen direkt vor Ihrem Auge, und Sie schauen so zu sagen links und rechts an Ihr drum herum. Das Visier ist nur unscharf zu erkennen, und das soll es auch - die Zielscheibe muss scharf zu sehen sein!



Konzentrieren Sie Ihren Blick auf die Zielscheibe, und bringen Sie das Visier in die Mitte der Zielscheibe.

Halten Sie die Spannung der Rückenmuskulatur aufrecht!

Halten Sie diese Position für das Feinzielen drei bis vier Sekunden konstant und sicher bei.

Jetzt erst wird gelöst, indem man die Finger so zu sagen um die Sehne wegzieht.

Sie ziehen die Schulterblätter ein wenig zusammen, und gleichzeitig nehmen Sie die Spannung aus den Zugfingern.

Dadurch bewegt sich die Hand ein wenig nach hinten, während die Finger die Sehne loslassen - die Sehne läuft glatt aus den Fingern.

Auf diese Art wird der seitliche Sehnenreflex auf ein Minimum reduziert.

wichtig! Nachhalten!

**Bleiben Sie in dieser Position, bis Sie den Pfeilaufschlag hören.
Beobachten Sie weiterhin die Zielscheibe!**



Den fliegenden Pfeil können Sie übrigens nicht sehen, wenn Sie alles richtig gemacht haben - er wird während des Fluges durch den Bogen verdeckt.

Gehen Sie während des Pfeilfluges geistig noch einmal den kompletten Ablauf durch, und analysieren Sie ihn auf Fehler. Dadurch werden Sie schnell sicherer mit dem Bogen.

Erst jetzt ist der Schuss beendet, Sie können den Bogen herunternehmen



Alles über Pfeile

Pfeil ist nicht gleich Pfeil.

Man unterscheidet 4 wichtige Pfeilsorten:

Holzpfeile aus Kiefern oder Zedernholz

finden hauptsächlich Anwendung beim Schießen mit Langbögen

Aluminiumpfeile

Sie sind am verbreitetsten. Sie sind leicht. Leider ist bei ihnen immer die Tendenz zu sehen, dass sie bei einem Fehlschuss verbiegen.

Carbonfaserverstärkte Aluminiumpfeile

Das Beste, was man zur Zeit bekommen kann. Sie vereinen die Vorteile des Aluminiumpfeils und des Carbonpfeils gleichermaßen. Sie sind leicht und sehr stabil - leider auch sehr teuer.

Fiberglas- und Carbonpfeile

Meine persönliche Empfehlung für Anfänger.

Sie sind zwar schwerer als Aluminiumpfeile, aber bedeutend haltbarer. Diese Pfeile verliert man eigentlich nicht dadurch, dass sie zerbrechen, sondern dass sie irgendwo unter der Grasnarbe verschwunden sind - das passiert mit den anderen Pfeilen aber auch.

Viel wichtiger bei dem Pfeil ist jedoch, dass er lang genug ist. Ansonsten kann er aus der Pfeilaufgabe rutschen und der Bogenhand Verletzungen zufügen.

Wenn Sie den Bogen voll ausgezogen haben, sollte sich die Pfeilspitze (zumindest bei Anfängern) wenigstens 2 cm vor dem Bogen befinden.



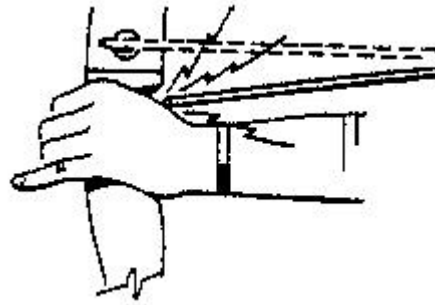
So finden Sie Ihre Pfeillänge:

Es ist der Abstand von Ihrer Kinnschneise bis zum Ende Ihrer Faust.

Am Einfachsten messen Sie den Abstand mit einem Maßband wie im Bild gezeigt.

Zentimeter	Zoll	Zentimeter	Zoll
55,9 cm	22,0"	71,1 cm	28,0"
57,2 cm	22,5"	72,4 cm	28,5"
58,4 cm	23,0"	73,7 cm	29,0"
59,7 cm	23,5"	74,9 cm	29,5"
61,0 cm	24,0"	76,2 cm	30,0"
62,2 cm	24,5"	77,5 cm	30,5"
63,5 cm	25,0"	78,7 cm	31,0"
64,8 cm	25,5"	80,0 cm	31,5"
66,0 cm	26,0"	81,3 cm	32,0"
67,3 cm	26,5"	82,6 cm	32,5"
68,6 cm	27,0"	83,8 cm	33,0"
69,9 cm	27,5"	85,1 cm	33,5"

In dieser Tabelle können Sie jetzt ablesen, welches Ihre Mindest-Pfeillänge in Zoll ist. Wählen Sie die Pfeile nicht zu kurz!



Wie gesagt: als Einsteiger sollten Sie aus **SICHERHEITSGRÜNDEN** die hier angegebene Länge nehmen - wenn Sie später einmal Ihren Bogen wirklich immer gleich weit ausziehen, können Sie die Pfeile auf ein Minimum reduzieren. Das sind ca. 2 Zoll weniger.

Und wie ist das jetzt mit dem Spine-Wert?

Der Spinewert ist der "Durchbiegungswert" eines Pfeils.

Bei Aluminium-Pfeilen: Je höher dieser Wert ist, desto steifer ist der Pfeil.

(Die ersten beiden Ziffern: Pfeildurchmesser in 64stel Zoll, die hinteren Beiden Ziffern: die Wandstärke in 1000stel Zoll).

Bei Carbon-Pfeilen: Je niedriger dieser Wert ist, desto steifer ist der Pfeil

Und wofür braucht man das?

Nun, beim Lösen der Bogensehne wird durch die Finger eine kleine Seitwärtsbewegung mitgegeben (bei Verwendung eines Release jedoch schon mal auf ein Minimum reduziert). Gleichzeitig wird der Pfeil durch die Sehne gestaucht. Zusätzlich sitzt der Pfeil nicht exakt in der Mitte des Bogens (auch da gibt es Ausnahmen). Diese Umstände werden auf den Pfeil übertragen - er fängt an zu schwingen. Wenn diese Schwingung auf die Zugstärke und die Auszugslänge abgestimmt ist, kann der Pfeil das Bogenfenster sauber verlassen.

Diese Schwingung ist nach 9 Metern schon deutlich gedämpft und nach ca. 18 Metern hat sich der Pfeil stabilisiert.

Wenn Sie einen falschen Spinewert gewählt haben, sitzt der Pfeil anschießend schräg in der Zielscheibe.

Bei zu niedrigen Spinewert eines Rechtshandschützen wird das hintere Teil des Pfeils links von der Mittellinie liegen, bei einem zu hohen Spinewert rechts (bei einem Linkshandschützen umgekehrt).

Welcher Pfeil jetzt der Richtige für Ihre Bogen ist, erfahren Sie auf der Seite [SPI-NEWERTE](#).

Aber ACHTUNG! Das ist schon Bogenschießen für Fortgeschrittene!

Belasten Sie sich als Anfänger nicht zu sehr damit. Fangen Sie erst einmal an zu schießen, das ist an dieser Stelle wichtiger. Für Sie empfehle ich:

EASTON Trooper Glasfiberpfeil, 27" lang, bis 30 lbs. einsetzbar oder F-Carbon-Pfeil, ca. 31" lang, 5,2 mm Durchmesser, bis 35 lbs. einsetzbar.

Bogenfremdsprache und Grundbegriffe

Abschusshand/Zughand	Hand, die die Sehne zieht (Rechtshandbogen: rechte Hand ist die Zughand)
Ankern	Die Position der Abschusshand bei vollem Auszug: Die Bogensehne berührt Nase und Kinn, die Hand ist unmittelbar unter dem Kinn. Dadurch ist der Abstand von Auge und Pfeil immer gleich.
Armschutz	Die Sehne hat grundsätzlich die Tendenz, den Unterarm äußerst schmerz-lich zu streifen. Der Armschutz verhindert das. Für Anfänger empfiehlt sich ein Armschutz, der sowohl Unter- als auch Oberarm schützt
Auslassen	Der Abschuss des Pfeils
Auszug	Das Spannen des Bogens
Auszugslänge	Die Länge, über die der Schütze den Bogen zu spannen hat, um zu seinem Ankerpunkt zu gelangen, gemessen von der Vorderkante des Bogens.
Befiedern	Versehen des Schafts mit Weichplastikfahnen oder Naturfedern. Dadurch wird der Pfeilflug stabilisiert.
Befiederungsgerät	Je gleichmäßiger die Federn aufgeklebt sind, desto besser fliegt der Pfeil. Hiermit wird´s exakt!
Blunt	Eine Jagdspitzenart, die für Kleinwild verwendet wird. Sie ist vorne platt, und erschlägt das Wild, statt es zu zerschneiden (Jagdspitze) oder aufzu-spießen (Feldspitze).
Bogenarm	Der Arm, der den Bogen hält.
Bogenfenster	Eine Aussparung am Bogen zwischen Pfeilaufgabe und zirka Augenhöhe, damit das Visierkorn zu sehen ist.
Bogenlänge	Ist die Gesamtlänge des Bogens. Sie wird bei Recurvebögen von einem zum anderen Ende der Wurfarne gemessen; bei Compoundbögen von einer Achse zur anderen. Bei Recurvebögen bestimmt sich die Bogenlänge nach der Auszugslänge des Schützen.
Bogenschlinge	Damit der Schuss nicht verrissen wird, hält man den Bogen sehr locker in der Hand, oder die Hand sogar offen.. Damit der Bogen nach dem Lösen nicht aus der Hand fällt, wird er mit einer Schlinge am Handgelenk befestigt.
Bogenstabilisatoren	Zusatzgewichte am Bogen, die die Schwingungen des Bogens auffangen

Bogenständer	Eine Ablagemöglichkeit für den Bogen, solange der Schütze ihn nicht benötigt
Brustschutz	Nicht nur ein Schutz vor schmerzhaften Berührungen mit der Sehne! Der Brustschutz presst die Kleidung an den Körper. Dadurch wird verhindert, dass die Sehne sich im Stoff verfängt, und den Schuss verreit.
Button	Verstellbare, federnde Pfeilanlage, die den Pfeilanlagekontaktpunkt bildet.
Cam	ovaler Rollentyp bei Compoundbögen
Checker	T-förmiges Gerät, mit dessen Hilfe die Spannhöhe des Bogens gemessen und die Höhe der Nockpunkte und der Mundmarke festgelegt wird.
Compoundbogen	Bogen der nach dem Flaschenzugprinzip arbeitet
Endumwicklung	Umwicklung der Sehnenenden, die unter anderem auch die Sehnenschlaufe bildet.
Fenster	Eine Aussparung am Bogen zwischen Pfeilauflage und zirka Augenhöhe, damit das Visierkorn zu sehen ist.
F.I.T.A.	FEDERATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC = Internationaler Bogensportverband. Von dieser Vereinigung sind Reglements erarbeitet worden, die nationalen und internationalen Wettkämpfen zugrunde gelegt werden.
F.I.T.A. - Runde	Freiluft-Disziplin beim Bogenschießen. Frauen schießen jeweils 36 Pfeile auf eine Entfernung von 70, 60, 50 und 30 Meter, Männer dieselbe Anzahl von Pfeilen auf die Distanzen 90, 70, 50 und 30 Meter.
F.I.T.A. - Stern	Auszeichnung für ein bestimmtes Ergebnis. Die F.I.T.A. vergibt 5 verschiedene Auszeichnungen: den 1000er , den 1100er , den 1200er, den 1300er und schließlich den 1400er Stern. Die Zahlen beziehen sich jeweils auf die mindestens zu erreichende Ringzahl, um diese Auszeichnung zu erwerben.
Feldbogenschieen	Disziplin beim Bogenschießen, bei dem die Schützen im Gelände von bekannten oder unbekanntem Entfernungen aus schießen. Diese Art des Schiessens wurde ehemals entwickelt, um die Jagdsituation zu simulieren. Dabei werden relativ kurze Bögen eingesetzt (Feld- oder Jagdbögen).
Fingerschlinge	Hat die gleiche Funktion wie eine Bogenschlinge, wird aber an Zeigefinger und Daumen befestigt.
Flu-Flu-Befiederung	Spezielle Befiederungsart, um die Flugweite des Pfeils zu reduzieren. In dieser Art befiederte Pfeile werden primär zum Jagen von Vögeln eingesetzt.
Gipfelzuggewicht	Das maximale Zuggewicht bei Compoundbögen.
grain	Amerikanische Gewichtseinheit. Ein grain entspricht 0,0648 Gramm.
inch	(auch Zoll) Englisches/amerikanisches Längenmaß. Entspricht einer Daumenbreite (2,54 cm).
Instinktivschuss	Schießen ohne technische Hilfsmittel.
Jagdspitze	Eine mit rasierklingenscharfen Schneiden versehene Spitze, die zum Jagen verwendet wird.
Kisser	Kunststoffteil, das in Höhe des Mundes auf die Sehne montiert wird. Dient der Kontrolle des korrekten Auszugs.
Klicker	Eine kleine Metallzunge, die am Schussfenster vor der Pfeilauflage montiert wird. Sie gibt ein klickendes Geräusch von sich, wenn der Pfeil voll ausgezogen ist. Dadurch ist der Auszug immer gleich.
Köcher	Eine Tragetasche bzw. Tragevorrichtung für Ihre Pfeile. Es gibt Hüftköcher, Rückenköcher und am Bogen montierte Köcher.
Konterstabilisatoren	Dienen der Stabilisierung der horizontalen Achse und sind Gegenspieler des Monostabilisators.
Laminierung	Verleimung mehrerer Leisten (Lamellen).
Langbogen	Dieser Bogen ist von der Form seiner Wurfarme gerade, verfügt mithin über keinen Recurve.
lbs.	Kürzel für englische Pfund. Ein englisches Pfund entspricht 453,59 Gramm.
Leerschuss	Auch Trockenschuss. Das Loslassen der Sehne ohne Pfeil. NIE MACHEN!!

Leitfeder	Ist der Teil der Befiederung, der im rechten Winkel zu der Nockkerbe aufgesetzt ist.
Let-Off	Zuggewichtsreduktion bei Compoundbögen
Lösen	Loslassen der Sehne beim Schuss
Mittelwicklung	Umwicklung des mittleren Teils der Sehne, auf dem der Nockpunkt fixiert wird und die vor einer Abnutzung der Sehne schützen soll.
Monostabilisator	Stabilisator von mindestens 25 Zoll Länge, der an der Front des Bogens befestigt wird und nach vorne ragt.
Mundmarke	Kunststoffplättchen, das auf die Sehne montiert wird. Bei korrektem Auszug liegt sie im Mundwinkel des Schützen.
Nachzielen	Verbleiben in der Körperhaltung nach dem Abschuss des Pfeils.
Nock	Kunststoffende des Pfeils, das mit Nockschlitz versehen ist. Nocken dienen zum Festklemmen des Pfeils auf der Sehne.
Nockpunkt	Markierung auf der Sehne, die anzeigt, wo der Pfeil aufgesetzt werden muss. In der Regel wird nur eine Markierung angebracht - der Pfeil wird unterhalb aufgenockt
Overdraw	Eine besondere Form der Pfeilaufgabe, die den Bogen in Richtung Sehne faktisch verkürzt. Dadurch wird es dem Schützen ermöglicht, kürzere, als die tatsächlich benötigten Pfeile zu schießen.
Peep Sight	Ein Kunststoffstück mit kleinem Loch, das zwischen den einzelnen Strängen der Sehne in Höhe des Auges befestigt wird.
Pfeileanlage	(Button) Ein Punkt der Pfeilaufgabe, an dem der Pfeil anliegt.
Recurvebogen	Ein Bogen, der mit Recurves ausgestattet ist.
Recurve	Ende des Wurfarms, das sich im Zeitpunkt des <i>Lösens</i> vom Schützen wegbiegt. In diesem Teil des Bogens wird die meiste Energie gespeichert.
Release	Statt Fingertab oder Schiesshandschuh: ein mechanisches Lösegerät.
Scheibenaufgabe	Papier mit einer farbigen Einteilung oder aufgemalten Tieren, das auf der Zielscheibe befestigt wird.
Schiesshandschuh	Handschuh (aus Leder) mit 3 Fingern, der Zeige-, Mittel- und Ringfinger der Zughand schützt.
Schussfenster	Ausgeschnittener Teil des Mittelteils eines Bogens oberhalb des Griffes.
Scope	Vergrößerungsglas, das am Visier befestigt wird (nur mit Peep Sight zu verwenden).
Sehnenwachs	Imprägniermittel, das die Haltbarkeit der Sehne fördert.
Spannhöhe	Abstand der Sehne bis zur tiefsten Stelle des Griffes. Jeder Hersteller gibt für seine Bogen eine bestimmte Spannhöhe/Standhöhe vor.
Spannleine	Ein Hilfsmittel, um den Bogen schonend zu spannen
Spinewert	Steifheitswert eines Pfeils. Je höher der Spinewert, desto steifer der Pfeil
Spinne	V-förmiges Metallstück, das vorne am Bogen angebracht wird. Dort hinein kommen der Monostabilisator und die Konterstabilisatoren.
Stabilisator	Auf Stangen aufgebrachte Gewichte, die an das Mittelteil des Bogens montiert werden, um die beim Abschuss auftretenden Drehmomente soweit zu verzögern, dass der Pfeil ungehindert am Bogen vorbeikommt.
Standhöhe	Abstand der Sehne bis zur tiefsten Stelle des Griffes. Jeder Hersteller gibt für seine Bogen eine bestimmte Spannhöhe/Standhöhe vor.
Tab	Fingerschutz aus Leder oder Kunstleder.
Take-Down-Bogen	Bogen, der zum Transport in 3 Teile zerlegt werden kann.
Tiller	Verhältnis des oberen zum unteren Wurfarm.
Tip	englische Bezeichnung für ein Bogenende, dem Ende einer Bogenspitze.
Trockenschuss	Auch Leerschuss. Das Loslassen der Sehne ohne Pfeil. NIE MACHEN!!
Tunig	Feinabstimmung
Visier	Mechanisches Gerät, das als Zielhilfe eingesetzt wird.
Wurfarme	Oberer und unterer Teil des Bogens, in dem die Energie gespeichert wird und der sich beim Auszug biegt.
Zoll	(auch inch) Englisches/amerikanisches Längenmaß. Entspricht einer Daumenbreite (2,54 cm).
Zuggewicht	Beim Spannen des Bogens zu überwindende Kraft. Die Vereinigung der Bogen-

	hersteller (AMO) hat sich darauf geeinigt, das Bogenzuggewicht auf eine Standardauszugslänge von 28 Zoll (gemessen von Bogenvorderkante bis zur Nockkerbe) zu beziehen. Bei einer längeren Auszugslänge erhöht sich das Bogenzuggewicht. Bei einer kürzeren Auszugslänge verringert sich das auf dem Bogen angegebene Zuggewicht.
Zughand	Die Hand, die die Sehne festhält.
Zuglänge	Das Maß von der Vorderkante des Bogens bis zum Pfeilende am Kinn (oder Wange). Die Länge hängt ab von der Armlänge und Schulterbreite des Schützen.
3-D-Schiessen	Das Schießen auf dreidimensionale Kunststofftiere.

**Wir wünsche Ihnen viel Freude
beim Bogenschießen.**

Ihre

St. Sebastianus Schützenbruderschaft

Köln – Niehl gegr. 1849 e.V.

-Abteilung Bogensport-