

Prof. Dr. Torsten H. Kirstges

Bogenschießen leicht gemacht ...



Die nachfolgende Anleitung zum Bogenschießen bezieht sich auf **Recurve-Bögen für Rechtshänder**, d.h. man hält den **Bogen in der linken Hand**, zieht die **Bogensehne mit der rechten Hand** und visiert das Ziel mit dem rechten Auge an (Linkshänder können es mit genau dieser Bogenhaltung auch versuchen, werden es aber schwerer haben, oder eben einen Linkshänderbogen kaufen und sich diese Anleitung entsprechend „umdenken“).

Diese Anleitung wird ohne Gewähr und ohne Übernahme einer Verantwortung oder Haftung für Schäden, die aus ihrer Befolgung resultieren, publiziert. Immer bedenken:

Jeder Schütze haftet für seine eigenen Taten.

Daher sollte man vor dem Schießen prüfen, ob die eigene **Haftpflichtversicherung** Schäden aus dem Gebrauch dieser Waffen (!) abdeckt.

Diese Anleitung zeigt, aus vielen möglichen Varianten und ohne Anspruch auf Vollständigkeit, jeweils nur *eine* praktikable Vorgehensweise.

Das **Copyright** für diese Anleitung, insbesondere für die Fotos, liegt bei Prof. Dr. Torsten H. Kirstges, Wilhelmshaven. Für private Zwecke darf diese Anleitung in unveränderter Form unter Angabe des Rechteinhabers/der Quelle genutzt werden. Sonstige Vervielfältigung, Publikation und Weitergabe, insbesondere für gewerbliche Zwecke, nur mit schriftlicher Erlaubnis des Rechteinhabers!

Der Bogen ist bereits gespannt. Bogen nicht per Hand zum Spannen/Entspannen zusammendrücken (dafür gibt es eine sog. Spannschnur, damit sich die Wurfarme beim Spannen nicht verziehen). Bogen nicht auf den (feuchten) Erdboden stellen/legen, sondern nur in den Bogenständer legen.

1. Sich vorbereiten und den Bogen greifen:

Schutzhandschuh für die rechte Hand anziehen, so dass der Klettverschluss am Handrücken ist.

Handschuh anziehen:



Eventuell **Armschützer** am linken Arm anlegen (nicht unbedingt erforderlich, wenn man einen eng anliegenden Pullover oder eine Jacke trägt ... oder als Held/in Schmerzen aushält ...;-).

Armschützer:



Bogen mit der linken Hand an der Griffmulde festhalten; die Pfeilauflage zeigt nach links, der beschriftete Teil der Recurve-Bögen nach unten (der untere Wurfarm ist beschriftet). Nicht die Sehne ohne Pfeil ziehen und loslassen (**keine Leerschüsse**) - der Bogen könnte beschädigt werden!

Bogen greifen:



2. Den Pfeil nehmen und auf den Bogen legen:

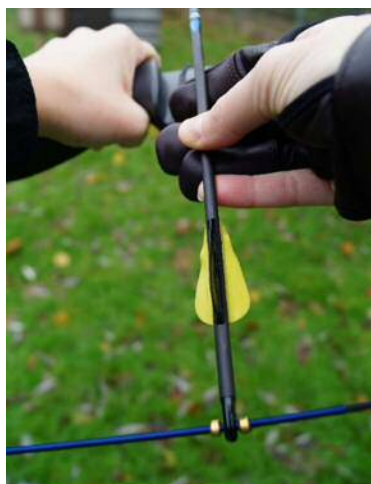
Einen **Pfeil kurz vor den Federn so anfassen** und nehmen, dass die vier Finger der rechten Hand unter dem Pfeil liegen und der **Daumen auf den Pfeil** drückt.

Zur Pfeilaufgabe den Bogen mir der linken Hand leicht im Uhrzeigersinn kippen und den Pfeil so halten/drehen, dass die **andersfarbige der drei Federn zum Schützen zeigt** (und somit vom Bogen weg zeigt). Den Pfeil zunächst am **hinteren Ende** (mit dem sog. Nock) in die Sehne zwischen den beiden Metallpunkten (Nockpunkte) mit leichtem Druck **inklicken**, dann den Pfeil vorne am Bogen auf die kleine **Pfeilaufgabe** einlegen. Dabei noch nicht spannen.

Die einzelfarbige Feder (hier schwarz) zeigt nach oben:



Hinteres Pfeilende (Nock) in die Sehne einrasten:



Dann den Pfeil vorne in die Pfeilaufgabe legen:



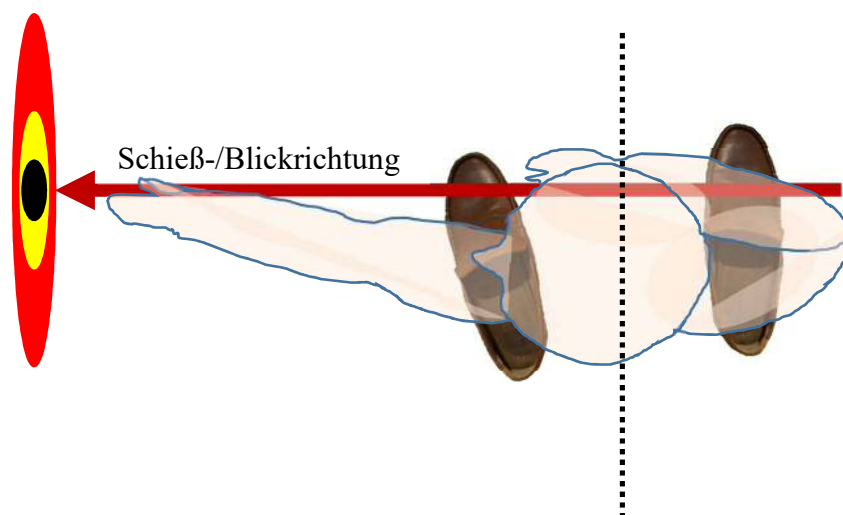
Die einzelfarbige Feder zeigt vom Bogen weg, die beiden gleichfarbigen Federn zeigen zum Bogen hin:



3. Position einnehmen - richtig hinstellen, mit dem Bogen in der Hand:

Gerade/aufrecht in Schussposition hinstellen. Die **linke Schulter zeigt zum Ziel**. Kopf nach links gedreht mit Blickrichtung zum Ziel. **Beine leicht auseinander**, Füße mit Abstand (etwa schulterbreit) nebeneinander stellen. Stabiler Stand mit Gewicht auf beiden Beinen.

richtig hinstellen:



4. Sehne greifen und sich für den Schuss vorbereiten:

Die **drei großen Finger der rechten Hand** (Ringfinger, Mittelfinger und Zeigefinger) ca. **einen Fingerbreit unter dem unteren Metallring** (Nockpunkt) auf der Sehne ansetzen (den Pfeil also nicht festhalten; er hält dank des in die Sehne eingerasteten Nocks von alleine; je kürzer die Distanz zum Ziel, desto weiter entfernt sind die Zugfinger vom unteren Nockpunkt/Pfeil, mit bis zu drei Fingerbreit Abstand; nur bei weiten Schüssen liegen die Zugfinger unmittelbar unter dem Nockpunkt). Dabei nur die **vor-dersten Fingergelenke** der

Drei Fingerspitzen an der Sehne, mit etwas Abstand zum Nockpunkt:



drei Zugfinger bei der Fingerkuppe nutzen (beim nachfolgenden Spannen und Loslassen führt die Sehne zu einem leicht schmerzhaften Druck an den Fingerspitzen, daher trägt man zum Fingerschutz einen Handschuh). Den rechten **Daumen unbenutzt**/abgespreizt lassen (nicht gegen die Sehne drücken).



Prüfen, ob die Schussbahn frei ist! Nur bei freier Schussbahn (bis zum Ziel und auch dahinter) den Bogen spannen und schießen!

5. Schießen: Den linken Arm strecken, den Pfeil mit der Sehne zu sich hin ziehen, rechte Hand an Kinn/Wange verankern, Ziel anvisieren, loslassen:

Bogen mit der linken Hand **locker halten** (nicht zu fest zugreifen), der Griff des Bogens drückt sich dann beim Ziehen der Sehne zwischen Daumen und Zeigefinger. Linke **Schulter tief** halten (nicht hochziehen). Nun den **linken Arm mit dem Bogen in der Hand komplett strecken** (Arm und Handgelenk nicht einknicken!), leicht nach unten halten, Richtung Ziel (niemals in eine andere Richtung, um bei einem versehentlichen Loslösen niemanden zu gefährden),

Bogen spannen (leicht nach unten gerichtet):



und mit einer **schnellen, kontinuierlichen Bewegung** des rechten Arms aus der rechten Schulter heraus die **Sehne mit dem eingelegten Pfeil spannen**, dabei den linken Arm gerade Richtung Ziel halten.

Möglichst so weit ziehen, dass man die rechte Hand am eigenen **Kinn**, rechten Mundwinkel oder der **rechten Wange anlehnen** (verankern) kann.

Dies gibt eine stabilere Haltung. Der linke Arm bleibt gestreckt und der **rechte**

Arm/Ellbogen geht dabei leicht **nach oben**, so dass dieser Zugarm mit dem Pfeil eine Linie bildet (**Rückenspannung** aufbauen). Das linke

Auge schließen und **mit dem rechten Auge über den vorderen Teil des Pfeils das Ziel fixieren** (es gibt auch andere Anvisiertechniken, die insbesondere bei

größeren Entfernungen anzuwenden sind), Atem kurz anhalten und sich **konzentrieren**, die **drei Zugfinger der rechten Hand öffnen**, d.h. die Sehne mit dem Pfeil durch ein Strecken der Finger schnell loslassen.

Die Finger und die rechte

Bogen aufs Ziel richten, weiter spannen, verankern, Ziel anvisieren:



Schuss auslösen:



Finger öffnen, wobei die Hand leicht nach hinten geht (und nicht zur Seite oder nach oben/unten wackelt).

Hand gehen dabei nicht nach vorne oder zur Seite, sondern eher **leicht nach hinten** gemäß der Schusslinie. So **ruhig stehen bleiben**, den Bogenarm noch oben halten (**nachhalten**), bis der Pfeil im Ziel ist (also nicht zu früh unkonzentriert werden).

Dieser gesamte Ablauf (**spannen - verankern - anvisieren - loslassen**) muss relativ **schnell** gehen (3 bis 5 Sekunden), da man den gespannten Bogen nicht lange halten kann, ohne mit einem Zittern zu beginnen. Ideal ist ein **geschmeidiger, kontinuierlicher Ablauf**. So lange (bzw. kurz) halten, wie man zum Zielen benötigt, aber nicht zu lange zum Zielen gespannt halten, da man sonst zu zittern beginnt.



Der Pfeil schnellt (noch an der Sehne) nach vorne ...



Der Pfeil biegt sich aufgrund des enormen Drucks um den Bogen herum ...



... und stabilisiert sich wieder bis zum Ziel.

6. Ergebnis / Treffer vom Standplatz aus betrachten, nächsten Pfeil nehmen und schießen, Schießverhalten ggf. korrigieren/verbessern!



7. Pfeile aus der Zielscheibe ziehen:

Nachdem alle Pfeile verschossen wurden und auch kein anderer Schütze mehr schießt:

Zur Zielscheibe gehen und **Pfeile nahe bei der Zielscheibe, am Einschussloch, mit der einen Hand anfassen** und mit der anderen Hand die **Zielscheibe abstützen**. Darauf achten, dass **niemand hinter den Pfeilen**, die herausgezogen werden sollen, steht; Pfeile dann **gerade (ohne sie zu verbiegen) herausziehen**.



Diese Anleitung zeigt, aus vielen möglichen Varianten und ohne Anspruch auf Vollständigkeit, jeweils *eine* praktikable Vorgehensweise.

Viel Spaß beim Bogenschießen wünscht Torsten Kirstges!