

Einführung in den Bogensport



Sehr verehrte Sportlerin, sehr geehrter Sportler,

das Bogenschießen - wohl eine der ältesten Sportarten - bietet eine ideale Möglichkeit der Entspannung. Es ist eine Sportart, die sowohl als Ausgleichsport für jedermann und für jedes Alter sowie auch als Leistungssport bis zu internationalen Meisterschaften betrieben werden kann.

Was benötigt man zum Bogensport?

Das wichtigste Gerät ist natürlich der Bogen. Seine Auswahl ist sehr schwierig und wesentlich für den Fortschritt des Anfängers. Für den gymnastischen Bewegungsablauf beim Bogensport werden Muskelgruppen benötigt, die gewöhnlich weniger beansprucht werden, z. B. die gesamte Schulter- und Rückenmuskulatur. Der Aufbau der Muskelkraft ist nur langsam möglich. Um den für einen guten Bogenschuß optimalen Bewegungsablauf zu erlernen, ist es unbedingt notwendig, dass man mit einem Bogen beginnt, der im Zuggewicht (die Kraft, die man aufbringen muß, um den Bogen zu spannen) extrem leicht ist. Dieses Zuggewicht wird dann gesteigert bis man das - für die eigene Körperbeschaffenheit - richtige Zuggewicht gefunden hat. Das ist heute kein Problem, denn unser Verein hat Übungsgeräte mit unterschiedlichen Zuggewichten.

Ferner sind erforderlich:

1. Eine Zieleinrichtung (Visier) am Bogen
2. Pfeile, Pfeilköcher
3. Arm-, Brust- und Fingerschutz

Die Preise hierfür schwanken. Man kann als Hobby-Sportler mit 150,- Euro auskommen, und man kann mit einer Ausrüstung von 250,- Euro schon Leistungssport betreiben.

Der bei einem guten Bogensportler so leicht und spielerisch wirkende Bewegungsablauf erfordert Kraft. Diese Kraft ist durch gymnastische Übungen leicht für jedermann trainierbar. Beim Bogensport muss man nicht eine bestimmte Kraft aufbringen um den Bogen zu spannen, sondern man wählt das für die eigene Körperkraft richtige Gerät.

Neben der Kraft ist die Konzentration auf den Bewegungsablauf eine notwendige Voraussetzung und die Fähigkeit zur Konzentration kann entwickelt oder erlernt werden. Das körperliche Training und die Konzentration während des Bewegungsablaufes führen zwangsläufig zur dritten, für den Bogensport wichtigen Voraussetzung, zur inneren Ausgeglichenheit.

Diese drei Faktoren - Kraft, Konzentration, innere Ausgeglichenheit - sind nicht nur für den Leistungssportler wichtig, sondern sie werden gerade vom Hobby-Sportler angestrebt. Der Bogensport bietet also nicht nur die oft gesuchte notwendige Bewegung, sondern auch das geistige Training. Beides ist ein erforderlicher Ausgleich zum heute oft so hektischen Berufsleben. Wir können beim Bogensport wieder lernen, unseren Körper zu beherrschen und uns zu konzentrieren.

Wenn Sie Interesse am Bogenschießen haben, stehen Ihnen Trainer sowie Vereinsmitglieder gerne für weitere Fragen zur Verfügung.

**Schützenverein Selzerbrunnen 1921 e.V., Dortelweiler Straße 29,
61184 Karben, Tel. 06039/6578, www.svselzerbrunnen.de**

KLEINE MATERIALKUNDE

Bogen

Material:

- a) Bogen ganz aus Holz, Hartholz, Bergahorn
 - b) Mittelteil: Magnesium
- Wurfarme: Carbon/Fiberglas, Graphit

Bögenlänge:

Gesamtlänge des Bogens. Sie wird von einem zum anderen Ende der *Wurfarme* gemessen. Die Bögenlänge wird nach der Auszugslänge des Schützen ermittelt. Bei einer Auszugslänge von bis zu 28 Zoll sollte ein Bogen von 68 Zoll verwendet werden.

Zoll = Inch: 2,54 cm

Zuggewicht:

(Beim Spannen des Bogens zu überwindende Kraft.) Gemessen bei einer Länge von 28 Zoll: 20 - 60 lbs (lbs: 453,59 g)

Armschutz

Material: Kunststoff oder Leder

Ein Stück festes Material, das dazu dient, den Bogenarm vor einer schmerzhaften Berührung mit der Sehne zu schützen.

Bogenschlinge/Handschlinge/Fingerschlinge

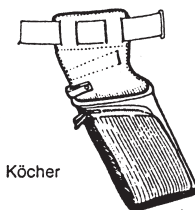
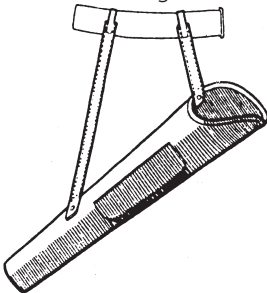
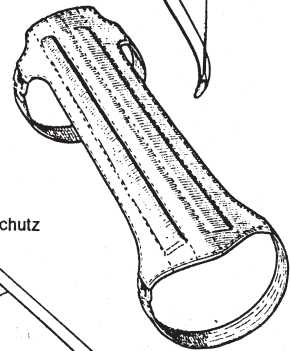
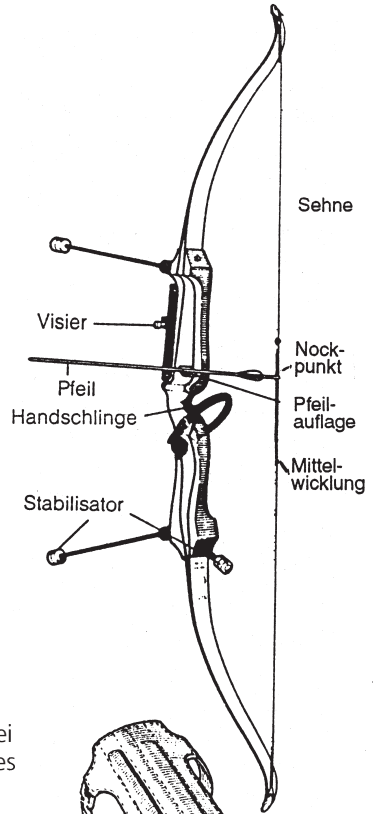
Vorrichtung, die am Bogen montiert wird und dabei hilft, daß der Bogen dem Schützen im Zeitpunkt des Lösens nicht aus der Hand fällt.

Fingerschutz (Tab)

Ein unterschiedlich geformtes Stück Leder oder Kunstleder, das die Finger der Zughand schützt.

Köcher

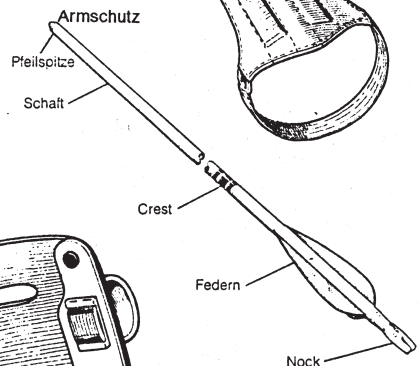
Aufbewahrungsbehältnis für Pfeile



Köcher



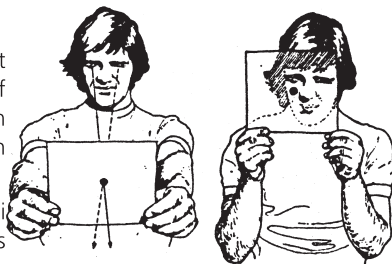
Fingerschutz



Rechts- oder Linkshandschütze? (Abb. 1)

Mache ein etwa 5 mm großes Loch in ein Blatt Papier. Halte das Blatt mit beiden Händen auf Armlänge vor dich. Halte beide Augen offen, sieh durch das Loch im Blatt und fixiere irgendeinen Punkt im Hintergrund.

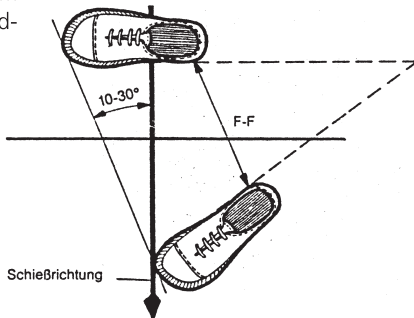
Führe dann das Blatt Papier zum Gesicht, wobei du den Punkt im Hintergrund weiter fixierst. Das Loch im Papier landet immer genau vor deinem Führungsauge. Rechtes Auge - Rechtshand-Schütze!



Der Stand

Stelle die Füße so, wie es Abb. 2 zeigt.

Der Abstand von Ferse zu Ferse (F-F) entspricht der Schulterbreite. Der Abstand von Zehen zu Zehen soll etwas größer sein als die Entfernung F-F. Zur Schießrichtung bilden die Füße einen Winkel von 10-30°.

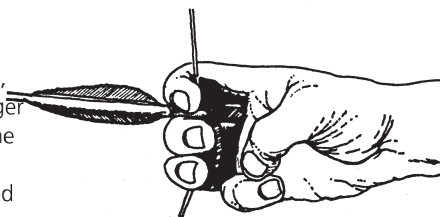


Einnocken des Pfeiles auf die Sehne

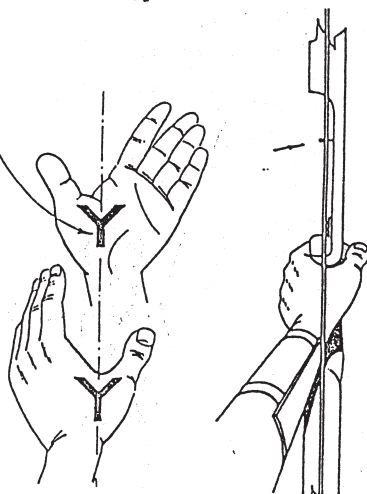
Setze den Pfeil zwischen die Nockpunkte (oder unter den Nockpunkt) und auf die Pfeilaufgabe.

Fassen der Sehne (Abb. 3)

Greife die Sehne mit den drei mittleren Fingern, so dass der Pfeil zwischen Zeige- und Mittelfinger kommt. Der Griff soll so tief sein, dass die Sehne zwischen dem ersten und zweiten Glied des Mittelfingers und genau hinter dem ersten Glied des Zeige- und Ringfingers liegt. Die Finger sollen so gekrümmt sein, daß die Sehne in einem möglichst tiefen Haken liegt.



Platzierung der Bogenhand (Abb. 4) Lege die Bogenhand in den tiefsten Punkt des Griffstücks, so dass der Druck des Bogens sich auf der inneren Seite des Daumenmuskels auswirkt.. in das Y, das von Daumen und Zeigefinger gebildet wird.



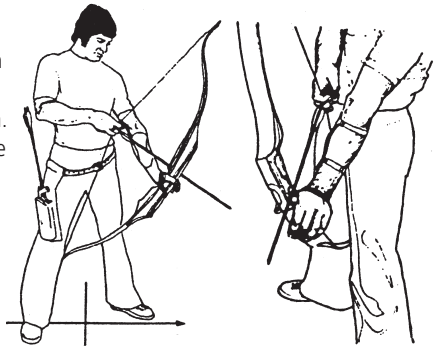
Auszug (Abb. 5)

Halte den Bogen senkrecht vor dich. Kontrolliere, ob die Fingerhaltung der Sehnenhand stimmt. Die größte Belastung soll auf dem Mittelfinger sein.

Kontrolliere, ob die Haltung der Bogenhand richtig ist.

Hebe den Bogen zur Scheibe hin, so dass Bogen- und Sehnenhand in Schulterhöhe kommen.

Senke die Schulter des Bogenarms und führe Sie nach hinten, so dass die Belastung durch den Bogen die Schulter beim Auszug nach hinten drückt. Halte die Sehnenhand so dicht wie möglich am Bogenarm. Fixiere den Blick auf die Scheibe und ziehe die Sehne mit einer gleichmäßigen Bewegung zum Kinn. Kontrolliere die Zuglänge.



Visieren und Lösen der Sehne

Spanne den Bogen. Die Sehne liegt verschwommen vor dem Zielauge. Lass das Auge das Visier ruhig in die Auflagenmitte steuern und behalte die Spannung in den Rücken- und Schultermuskeln bei. Wenn das Visier sich

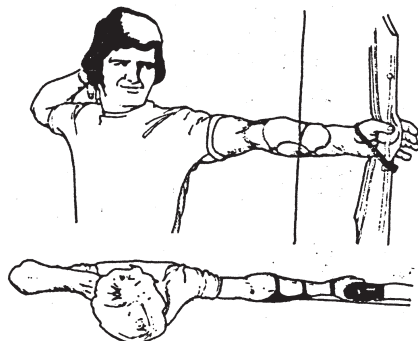
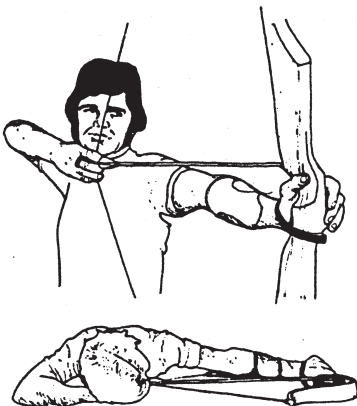
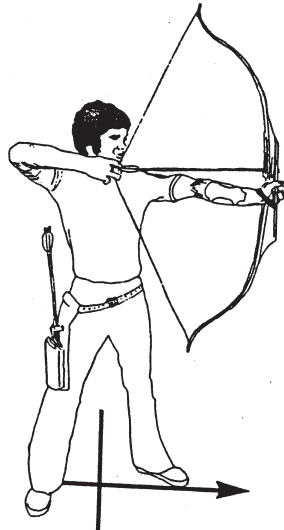
stabilisiert hat, erhöhst du die Spannung in den Schultermuskeln, indem du gleichzeitig ziehst und den Bogen auf die Scheibe drückst.

Ziehe ab, indem du die Beugemuskeln der Finger entspannst. Dabei wird die Sehne durch deine entspannten Finger geschnellert, ohne dass sie den Pfeil zur Seite hin beeinflussen kann.

Fixiere weiter das Auflagenzentrum und verfolge dabei den Schuß. Behalte die Muskelspannung in Zug- und Bogenarm bei, bis der Pfeil auf die Scheibe auftritt (das heißt, lasse die Arme einige Sekunden erhoben, „halte nach“).

Wenn du gut abgezogen hast, bewegen sich beide Hände zur Zentrallinie des Körpers. Mit der Zentrallinie ist hier eine gedachte Linie von Schulter zu Schulter auf den Rücken gedacht.

Wir wünschen dir: „Alle in's Gold“!



Wir danken den Bogenschützen des Solinger Sportclub 95/98, besonders Günter Klever, für die Unterstützung bei der Realisierung dieses Flyers.