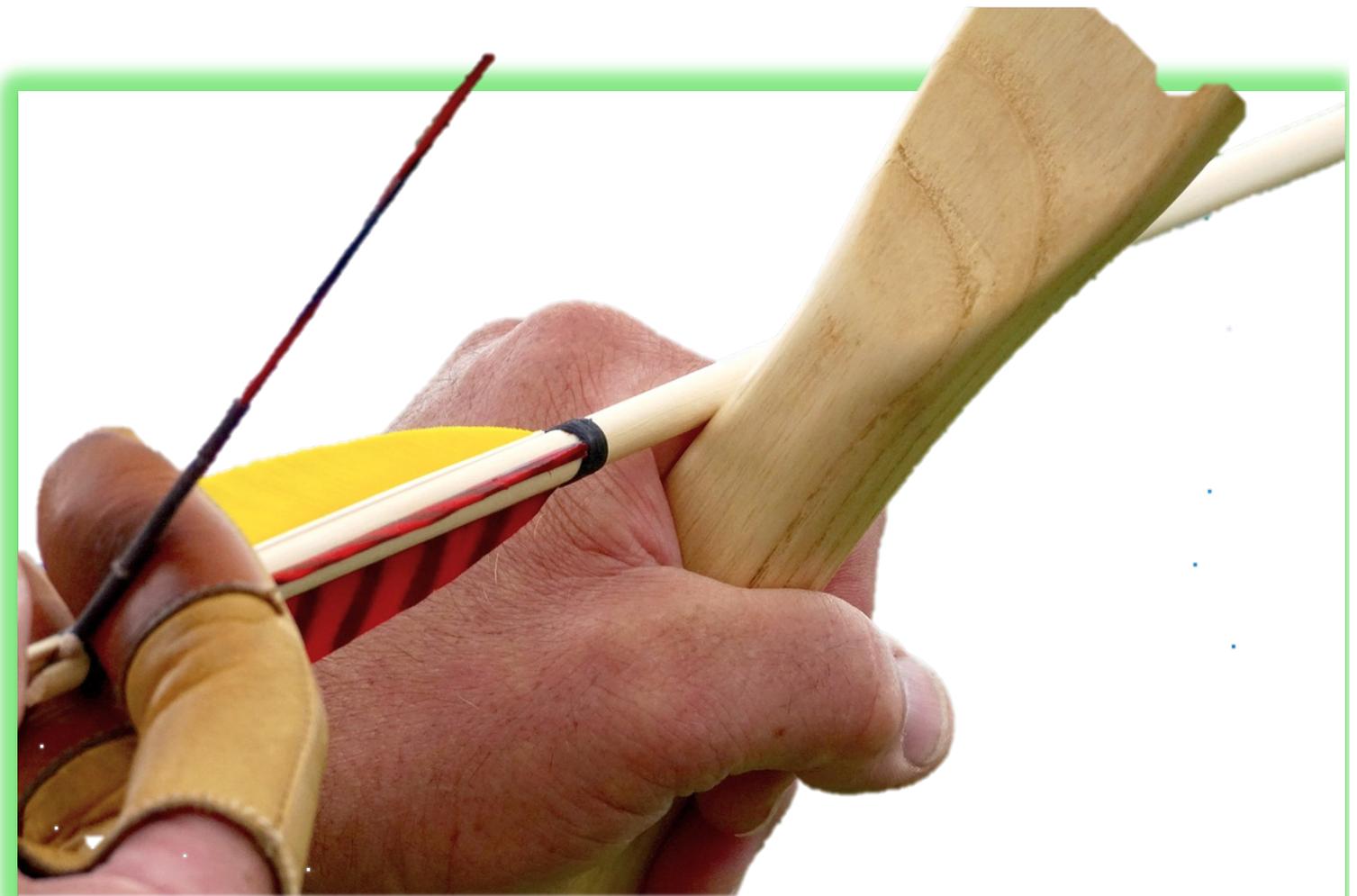




# Leitfaden Platz- und Parcoursreife



### Einleitung / Vorwort

Liebe Bogensportlerin, lieber Bogensportler!

Herzlich Willkommen im Bogensportverein Union Pillichsdorf! Wir freuen uns, dass du die Leidenschaft für den Bogensport entdeckt hast. Unser Verein bietet dir einen Scheibenplatz und einen 3D-Parcours, auf dem du das Bogenschießen in freier Natur genießen kannst. Sollte das Wetter doch einmal zu schlecht sein, dann steht dir unser Schießkeller in Pillichsdorf zur Verfügung.

Der Trend zu einer aktiven Freizeitgestaltung in der Natur ist ungebremsst. Dadurch erlebt der Bogensport in Österreich, vor allem im Bereich des 3D-Bogenschießen, einen hohen Zuwachs an Schützinnen und Schützen. Wir sehen es als unsere Aufgabe und Verantwortung als Verein, dass wir unseren Mitgliedern Schulungen und Trainings anbieten. Deine Sicherheit und Gesundheit ist uns wichtig und deshalb investieren wir deine Einschreibgebühr in diese Platzreife- bzw. Parcoursreifeausbildung. Du bekommst von unseren Coaches eine Einweisung in die Sicherheitsregeln, lernst die Grundlagen zum Material, zum Standardschussablauf nach World Archery Standard und du erfährst ein wenig über die Geschichte des Bogenschießens. Unsere Coaches sind vom Österreichischen Bogensportverband ausgebildet und gehen auf deine persönlichen Bedürfnisse sowie deinen aktuellen Wissens- und Techniklevel ein. Auf diesen Grundlagen wird gemeinsam mit dir aufgebaut. Denn eine gesunde und sichere Schießtechnik ist einfach unerlässlich für einen langfristigen Trainingserfolg und Freude am Sport.

Wir wünschen dir viel Erfolg beim Bogenschießen und viel Freude an unserem Vereinsangebot.

Alle ins Gold und alle ins Kill wünscht dir,

der Vorstand des BSV Pillichsdorf!

#### **Impressum:**

© 2018 Bogensportverein Union Pillichsdorf, Sportplatzweg 2, 2211 Pillichsdorf, ZVR-Zahl: 722661124, E-Mail: [bsvpillichsdorf@gmail.com](mailto:bsvpillichsdorf@gmail.com), Web: [www.bsv-pillichsdorf.at](http://www.bsv-pillichsdorf.at), Inhalt und Gestaltung: Markus Glanzer, MBA MPA; Titelbild: Pixaby.com; Weitere Fotos: Siehe Quellenangabe Foto; Für Inhalte aus externen Quellen (Quellennachweis) sind die jeweiligen Autoren verantwortlich. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Vereins und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## Entstehung des Bogensports in Europa – Ein Streifzug durch die Geschichte<sup>1</sup>

bis 10.000 Jahre v. Chr.

- Eine gesicherte Datierung seit wann Bogen und Pfeil verwendet werden, stellt selbst für Archäologen noch ein Rätsel dar. Erste gesicherte Funde von vollständigem Pfeilmaterial (Stellmoor, Hamburg) sind auf 10.000 Jahre v. Chr. datiert. Funde von wesentlich älteren Steinspitzen, die bis mehr als 40.000 Jahre v. Chr. datiert werden, geben Hinweise darauf, dass Pfeil und Bogen als Jagd- und Kampfzweck bereits wesentlich früher benutzt wurden.

ca. 8.000 Jahre v. Chr.

- Die ersten vollständige Bogenfunde in Dänemark sind mit 8.000 Jahre v. Chr. datiert und bekannt als Holmegard-Bögen (Flachbögen).

Von der Steinzeit bis zum Mittelalter

- Mit dem Übergang zur Verarbeitung von Kupfer, später Bronze und Eisen, wurden Pfeil und Bogen ein fixer Bestandteil in der Kriegsführung. Metallspitzen ersetzen Steinspitzen und abgeschossene Pfeile wurden gefährlicher. Die Rüstungstechnologie wurde zunehmend verbessert. Aus Lederharnischen und Lederpanzerung wurden allmählich Kettenhemden und Plattenpanzerungen. Daher mussten die Zuggewichte erhöht werden und die Spitzen ebenfalls weiterentwickelt werden, um noch effektiv in der Kriegsführung eingesetzt zu werden. Zu Beginn der Neuzeit wurden die Bögen immer öfter durch Armbrüste ersetzt und in weiterer Folge hielten Feuerwaffen ihren Einzug. Nach dem 17. Jahrhundert verschwanden Pfeil und Bogen endgültig aus dem Arsenal der Armeen.

### Ab dem 17. Jahrhundert

- Im dreißigjährigen Krieg wurden z.B. Bögen noch zum Verschießen von Brandpfeilen verwendet. Nach dem 17. Jahrhundert verschwanden Pfeil und Bogen endgültig aus dem Arsenal der Armeen. Über all die Zeit wurde der Bogen natürlich auch zur Jagd verwendet und teilweise über die Zeit hinaus, da sich viele Menschen zu Beginn der Feuerwaffen diese nicht leisten konnten oder dem Militär vorbehalten waren.

### Der Beginn des Bogensports

- Der Adel führte das Bogenschießen weiter und wandelte es langsam zum Bogensport. In England im 16. und 17. Jahrhundert bildete sich die Sportart des Bogenschießens heraus. Die ersten britischen Meisterschaften fanden 1844 statt.

### Die jüngere Vergangenheit

- Im Jahr 1900 wurde das Bogenschießen erstmals bei den Olympischen Spielen durchgeführt und dann in weiterer Folge unregelmäßig fortgeführt. Endgültig als Fixpunkt bei den Spielen wurde Bogenschießen 1972 eingeführt. Zwischenzeitlich wurde im Jahr 1931 die FITA (Fédération Internationale de Tir à l'Arc), seit 2014 WA (World Archery Association), als internationaler Weltsportverband gegründet.

Bogen und Pfeil wurden weltweit über viele tausende Jahre für die Jagd und als Kriegswaffe verwendet. Je nach Vorhandensein von Material, Wissensstand, Technik und Fertigungsmöglichkeiten entwickelten sich unterschiedliche Bogenarten. Vom schlichten Holzbogen bis hin zu Composit-Bögen, gefertigt



Langbogenschützen bei Schießübungen 1325,  
 Geoffrey Luttrell psalter1325,  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Langbogen#/media/File:Geoffrey\\_Luttrell\\_psalter\\_1325\\_longbowmen.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Langbogen#/media/File:Geoffrey_Luttrell_psalter_1325_longbowmen.jpg)

aus Holz in Verbindung mit unterschiedlichen Materialien wie Horn, Knochen, Tierhäuten und Sehnen. Verleimt wurden diese Bögen mit Naturleim, einem tierischen Nebenprodukt. Es gibt heute weltweit noch einige Naturvölker, wo Bogen und Pfeil ein wichtiges Werkzeug zum Überleben sind.

## Bogensport in Österreich

Bogensport war lange Zeit in Österreich eine Randsportart, die kaum bekannt war. Mit Gründung des Weltsportverbandes und später mit der Aufnahme des Bogenschießens als olympische Disziplin, wurde Bogenschießen als Sportart etwas bedeutsamer. Erst in den letzten Jahren, hier vor allem durch die steigende Anzahl an 3D-Parcours, wurden Bogen und Pfeil als Freizeitbeschäftigung populärer.

Der Österreichische Dachsportverband für Bogensport ist der Österreichische Bogensportverband (ÖBSV). Die Verbandsgründung erfolgte 1963 in Wien.

Die damaligen Gründungsvereine waren:

- **Union Wien**
- **BC Salzburg**
- **Salzkammergut - Bogenklub**

**ARCHERY AUSTRIA**  
 ÖSTERREICHISCHER  
 BOGENSPORTVERBAND

Das Logo des ÖBSV seit 2012

Ein Proponenten-Komitee wurde gegründet und die Statuten ausgearbeitet. Nach Erhalt der Nichtuntersagung wurde am 21. 9. 1963 in Wien die konstituierende Generalversammlung des Österreichischen Bogenschützenverbandes abgehalten. 1964 erfolgte die Aufnahme in den Weltsportverband FITA (heute World Archery). Der ÖBSV (Stand 2016) ist untergliedert in Landesverbände hat 215 Mitgliedsvereine, rund 12.000 SchützInnen und 2180 vergebene Lizenzen.

Der Österreichische Bogensportverband bietet sowohl dem Leistungs- als auch dem Breitensport entsprechende Services. Der ÖBSV ist in Österreich verantwortlich für die Lizenzvergabe an LeistungsschützInnen. Zu den Aufgaben des ÖBSV gehören die Kontaktpflege mit anderen Verbänden, Vereinen, Organisationen und Behörden, administrative Tätigkeiten, Aus- und Fortbildungen, Organisation von Meisterschaften (z.B. Öst. Staatsmeisterschaft) und vieles mehr.

Quelle und mehr Informationen - Webseite des ÖBSV: <http://www.oebstv.com>

### Sicherheit beim Bogenschießen

Wir schießen im Bogensport mit Stahlspitzen. Selbst ein Kinder- oder Anfängerbogen hat genug Kraft, um tödliche Verletzungen zu verursachen. Deshalb ist die Sicherheit beim Bogenschießen oberstes Gebot. Im Wesentlichen unterscheiden wir zwischen:

1. Allgemeine Sicherheitsregeln
2. Parcours- bzw. Platzregeln

Die allgemeinen Sicherheitsregeln für alle BogenschützInnen Gültigkeit. Parcours- und Platzregeln bauen auf diese auf, werden aber für jeden Parcours oder Schießplatz noch individuell angepasst und vom Betreiber erstellt. Deshalb ist es wichtig, die allgemeinen Sicherheitsregeln gut zu kennen und vor dem Betreten eines Parcours/Schießplatzes die jeweiligen, örtlichen Regeln durchzulesen. Eine Missachtung dieser Regeln kann zu einem Platzverweis bzw. Platzverbot führen. Noch schlimmer ist aber, wenn ein Unfall oder eine Verletzung deshalb passiert.

### Allgemeine Sicherheitsregeln

- Anfänger sollten nur in Begleitung Fortgeschrittener trainieren, Kinder nur in Begleitung Erwachsener.
- Der Umgang mit dem Bogen gehört geschult und ist nur Personen, die psychisch wie physisch dafür geeignet sind. Grundkenntnisse in Sicherheit, Technik, Ausrüstung gehört dazu.
- Jeder Schütze ist für seinen Schuss selbst verantwortlich. Besser ausgebildete Schützen haben aber die Verpflichtung und die Verantwortung, auf das Handeln der weniger ausgebildeten Schützen zu schauen.
- Alkohol- und Drogenkonsum = 0,0 Promille
- Material-Check (bei Nockbruch können die Pfeile im 90°-Winkel wegfliegen).
- Zuschauer müssen mit einem Sicherheitsabstand von mindestens fünf Metern hinter dem Schützen stehen.
- Richtiges Montieren und Kontrolle der Ausrüstung (Wurfarme, Sehne, Stabilisator, Visier, Pfeile, Köcher, Fingerschutz, Festigkeit und Durchlässigkeit der Dämpfer, usw.).
- Spannen des Bogens nur mit Spannschnur oder einer festen Spannvorrichtung.
- Tragen eines Köchers, in dem die Pfeile sicher befördert werden können. Ansonsten werden die Pfeile mit der Spitze in der Hand getragen.
- Material-Check (s.o., genügend lange Pfeile? Zu kurze Pfeile durch Verwechseln beim Pfeileziehen oder durch Ausborgen möglich).
- Gewickelte Nockpunktfixatoren verwenden.
- Federkiele durch Umwicklung oder Anbringung eines Klebtropfens ungefährlich machen.
- Kontrolle, ob die Sehne in Ordnung ist, an beiden Enden sicher und mittig in den Bogennocken liegt, bzw. zur Nocke passt (zu dünn Gefahr von Leerschuss, zu dick Gefahr von Nockenbruch).

## Leitfaden Platzreife/Parcoursreife

- Keine Trocken- o. Leerschüsse (Schießen ohne Pfeil), dies kann zum Bruch des Bogens führen.
- Abbruch bei hängenden Pfeilen in der Scheibe oder im Ziel.
- Schießrichtung ist immer gerade auf die Scheibe bzw. zum Ziel. Nicht überkreuz schießen.
- Richtige Pflege und Lagerung der Ausrüstung (z.B. Vermeidung von aufgeheizten Autos oder Räumen).
- Rückenköcher können gefährlich sein, da die Nocken seitlich, in Gesichtshöhe heraus schauen.
- Entdeckt ein Schütze bei einem anderen Schütze einen Defekt, soll dieser bald möglichst darauf aufmerksam gemacht werden.
- Kein Laufen auf dem Platz / auf dem Parcours.

### Sicherheit an der Schusslinie

- Bogen wird nur an der Schusslinie gespannt.
- Bogen wird beim Einnocken senkrecht gehalten.
- Genügend Abstand zum Nachbar-Schützen.
- Alle Schützen stehen über derselben Linie (Schusslinie).
- Pfeil wird erst eingelegt, wenn alle Schützen auf oder hinter der Schusslinie stehen.
- Pfeil zeigt beim Einlegen immer Richtung Ziel, der Bogen wird aufrecht gehalten, damit andere Schützen nicht von dem einen oder dem anderen getroffen oder verletzt werden.
- Signal geben zum Holen der Pfeile, zum Beginn des Schießens und zum Abbruch.
- Schützen, die beim Aufziehen des Bogens sind, dürfen nicht durch plötzliches Berühren oder Ansprechen erschreckt werden.
- Auszug darf nicht über der Schulterhöhe geschehen.
- Mindestabstand auf der Schusslinie wahren (80cm)
- Fällt der Bogen, ein Pfeil oder ein anderer Ausrüstungsgegenstand vor die Schusslinie zu Boden, darf er erst aufgehoben werden, wenn alle Schützen fertig geschossen haben.

### Pfeile holen / Pfeile ziehen

- Vorsicht bei der Annäherung an die Scheibe. Stolpern kann zum Sturz in die Pfeile führen. Am besten ist eine seitliche Annäherung.
- Blick auf den Boden (verlorene Pfeile!), bis kurz vor dem Ziel/der Scheibe.
- Achtung! Die Nocken der in der Scheibe / im Ziel steckenden Pfeile befinden sich eventuell in Augenhöhe.
- Beim Ziehen der Pfeile darauf achten, dass niemand hinter den Nocken steht.
- Beim Ziehen der Pfeile liegt eine Hand flach auf der Scheibe / am Ziel rund um den Schaft, die zweite Hand fast den Schaft (Daumen zur Scheibe) so weit wie möglich vorne und zieht dann in der Verlängerung des Schaftes nach hinten.
- Kontrolle ob die Spitze fest und der Schaft unversehrt geblieben ist.

## Leitfaden Platzreife/Parcoursreife

- Beim Pfeilesuchen hinter der Scheibe/dem Ziel bleibt ein Schütze davor oder es wird das Ziel mit einem Bogen/einer Jacke markiert, bzw. werden die anderen Schützen darauf aufmerksam gemacht.
- Pfeile aus dem Gras werden nach hinten gezogen, außer es ist nur die Pfeilspitze zu sehen. Dann wird er durch das Gras nach vorne heraus gezogen.
- Anzahl der Pfeile bei jedem Holen kontrollieren. Gefundene, „herrenlose“ Pfeile mitnehmen und in einen klubeigenen Sammelbehälter geben.

### Spezielle Sicherheit für eine 3D- bzw. Feld-Parcours-Begehung

- Anmelden vor der Parcoursbegehung (Name, Anschrift, Telefonnummer, Zeit des Parcourseintritts).
- Nur mit gutem Schuhwerk (Bergschuhe) den Parcours betreten. Bei Nässe Spikes benutzen.
- Auffällige Kleidung tragen. Tarnkleidung nur mit Warnweste.
- Auf den gekennzeichneten Wegen gehen. Niemals gegen die Parcoursrichtung gehen!!!
- Das Schießen mit Jagdspitzen auf 3D-Ziele ist verboten.
- Pfeil aufziehen, nur wenn man sicher ist, dass die Schussbahn und das Gebiet hinter der Scheibe frei sind. Die vorhergehende Gruppe muss einen genügenden Sicherheitsabstand zur Scheibe haben.
- Ist der Bereich hinter einer Scheibe nicht einsichtig z.B. wenn ein 3D-Tier auf einer Kuppe steht, darf nicht geschossen werden, auch wenn der Parcours so gestellt wurde.
- Nur von den Abschussplöcken schießen, bzw. in dessen Linie bleiben.
- Erst schießen, wenn man einen stabilen Stand einnehmen konnte.
- Während ein Schütze schießt, ist der Rest der Gruppe mit genügend Abstand (mindestens 3-5m) hinter diesem (nicht seitlich!).
- Erst nachdem jeder geschossen hat, geht die Gruppe gemeinsam nach vorne zur Scheibe.
- Wenn Pfeile gesucht werden müssen, unbedingt die Bögen, Rucksäcke oder einen Schützen vor der Scheibe stehen lassen, damit für nachkommende Schützen klar ist, dass diese Scheibe noch nicht frei ist.
- Verlässt man ein Ziel und ist in ausreichendem Abstand, ruft man der nachkommenden Gruppe „Ziel frei“ zu.
- Holzpfeile, die in Bäumen stecken und deren Spitze noch etwas herauschaut, werden am besten mit einer Zange ganz vorne gehalten und vorsichtig herausgedreht. Dies schont den Baum und den Pfeil.
- Nichts im Wald zurücklassen. Kaputte Pfeile, v.a. Carbonpfeile, stellen ein hohes Gesundheitsrisiko.
- Sobald ein Unwetter/ starker Sturm auftritt den Wald sofort verlassen.
- Auf das Rauchen während der Parcoursbegehung sollte gänzlich verzichtet werden. Für die ganz Süchtigen: Kippen unbedingt mitnehmen.
- Genügend Trinken und Kohlenhydrate dabei haben.
- Bei Mängeln am Parcours sollte der Betreuer/ Betreiber gleich informiert werden.

### Vermeidung von gesundheitlichen Schäden

- Aufwärmen vor dem Training.
- Angepasstes Zuggewicht des Bogens.
- Anwendung einer „gesunden“ Schusstechnik (gerader Rücken, tiefe Schultern, usw.).
- Tragen von anliegender, aber bequemer Kleidung.
- Tragen von stabilem Schuhwerk.
- Lange Haare zusammenbinden, Zugschnüre von Jacken abdecken. Krawatten, lange Halsketten, Ohrringe an der Zugseite, Uhren und Armschmuck ablegen.
- Tragen von passendem Arm- und Fingerschutz.

### Sicherheit generell für Parcours / Schießplätze

- Die Sportstätten sollten eine Erste-Hilfe-Ausrüstung, Anleitung zur Ersten-Hilfe und wichtige Telefonnummern (Rettung, Notarzt, Verantwortlicher des Klubs usw.) gut sichtbar und griffbereit haben.
- Der Schießplatz ist von Unebenheiten/ Fremdkörpern (z.B. herumliegenden Ästen) zu befreien.
- Benützen von standsicheren Scheiben/Zielen, deren Metallbestandteile verdeckt sind.
- Hinter den Scheiben / Zielen soll ein ausreichender Pfeilfang installiert sein.
- Ziele/Dämpfer die einen Pfeil nicht mehr auffangen können (Durchschuss) müssen getauscht werden.

**Du bist für deinen Schuss immer selbst  
verantwortlich!**

### Kleine Materialkunde

Im Bogensport werden heutzutage eine Vielzahl an unterschiedlichen Materialien verwendet. Von ganz traditionell bis hin zu High-Tech. In diesem Teil des Leitfadens stellen wir die gängigsten Bogenarten, Pfeilmaterialien und Bezeichnungen vor, die du beim Bogenschießen öfter hörst.

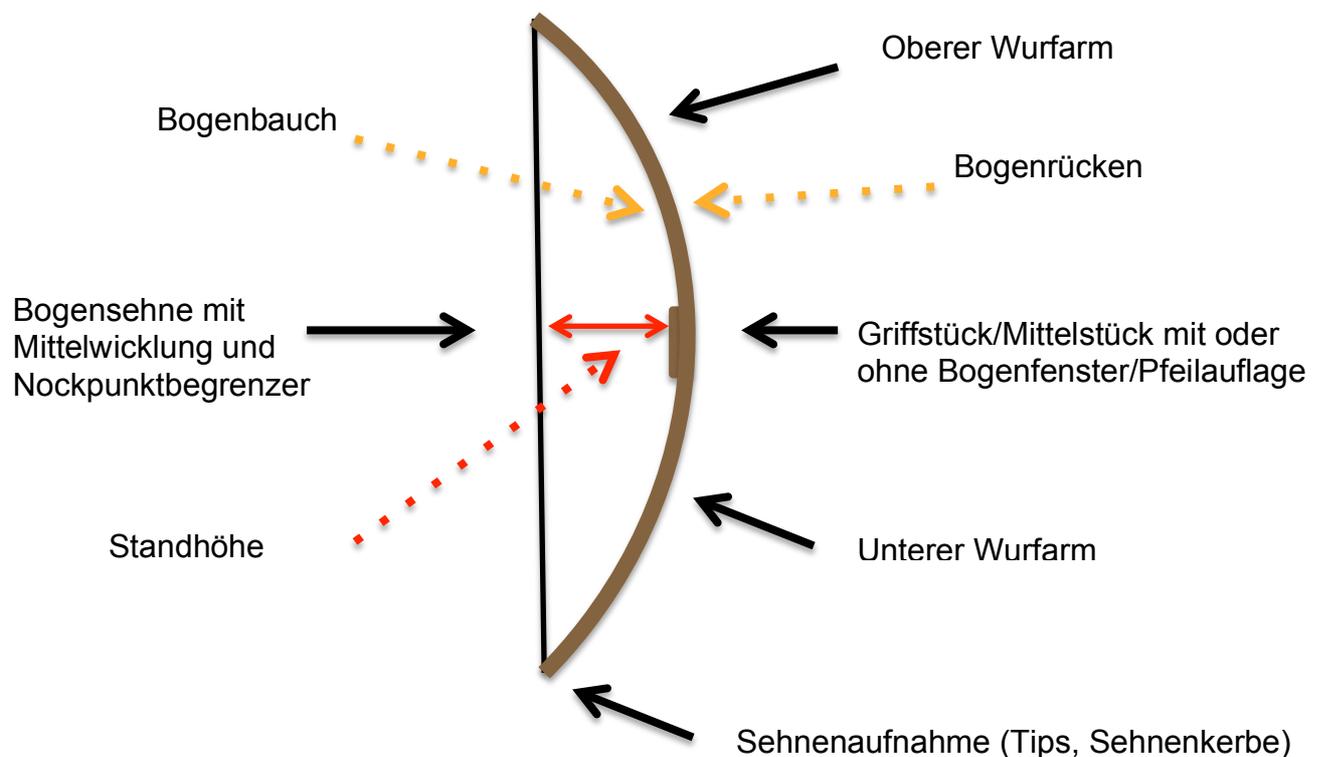
### Die wichtigsten Bogenarten

- **Langbogen** (ursprüngliche Bogenform, Primitivbogen/Selbbogen aus einem Holzstück/Stave, Flachbogen, laminierte Langbogen)
- **Recurvebogen** (Olympischer Recurve, Blankbogen oder Jagdrecurve; einteilig oder mehrteilig / take-down)
- **Reiterbogen** (Reflexbogen, C-Bogen; oftmals auch mit Recurves)
- **Compoundbogen**

Immer öfter werden sogenannte **Hybridbogen** angeboten. Laut Beschreibung eine Mischung aus optisch einem Langbogen und von der Leistung ein Recurvebogen. Sie sind leicht zu erkennen, da sie zu den Wurfarmenden hin leicht reflex werden. Bei Turnieren wird der Hybrid-Bogen meist den Recurves zugeordnet.

### Der Aufbau eines Bogens

Grundsätzlich sind alle Bogenarten gleich aufgebaut. Sie bestehen aus einem Griffstück/Mittelstück, einem oberen Wurfarm, einem unteren Wurfarm und der Sehne. Je nach Modell gibt es dann noch einige Unterschiede in den einzelnen Bogenarten. Nachstehend findest du die wichtigsten Bezeichnungen bei einem Bogen:



Zusätzlich können am Bogen noch weitere Teile (z.B. Stabilisatoren, Dämpfer, Buttons, Clicker, etc.) angebaut sein. Welche Teile genau angebaut werden, hängt von der jeweiligen Bogenklasse ab.

Hier noch ein paar der wichtigsten Bezeichnungen / Begriffe die du kennen solltest:

- **Bogenrücken** – Der Bogenrücken muss zugstabil gebaut werden, da hier große Zugkräfte beim Ausziehen entstehen.
- **Bogenbauch** – Der Bogenbauch muss druckstabil gebaut werden, da hier großer Druck beim Ausziehen entstehen.

## Leitfaden Platzreife/Parcoursreife

- **Standhöhe** – Ist der Abstand zwischen Sehne und tiefsten Punkt am Mittelstück/Griff. Eine falsche Standhöhe kann den Bogen langfristig beschädigen. Die Standhöhe wird meist vom Hersteller / Bogenbauer vorgegeben und ist auch abhängig von der Bogenart.
- **Zuggewicht** - Ist das Gewicht, das zum Ausziehen des Bogens benötigt wird. Es wird in Pfund angegeben. Wie unterscheiden hier das vom Hersteller angegebene Zuggewicht bei (meist) 28 Zoll Auszug gemessen und das tatsächliche Zuggewicht (am Finger) beim Auszug der Schützin / des Schützen. Das vom Hersteller angegebene Zuggewicht findest du meistens am Bogen. Oft wird es gemeinsam mit der Bogenlänge angegeben. Es sieht oft so aus:

**68“, 35# @ 28“**

Was soviel bedeutet wie: Bogenlänge 68 Zoll, Zuggewicht 35 Pfund bei 28 Zoll Auszugslänge.

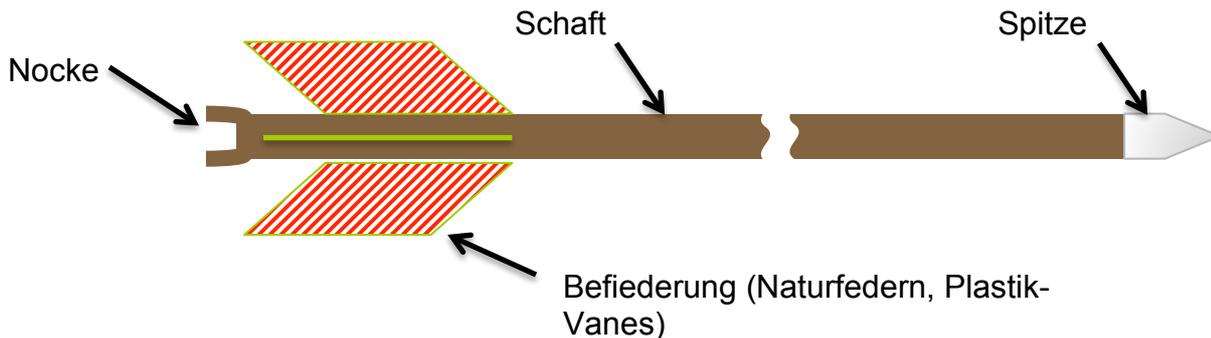
- **Bogensehne mit Mittelwicklung** – Bogensehnen werden heutzutage hauptsächlich aus Kunststoff hergestellt. Hier unterscheiden wir im Wesentlichen zwischen Dacron und Fastflight. Der Unterschied besteht in der Dehnbarkeit des Materials. Dacron ist dehnbarer und daher schonender für den Bogen. Fastflight bringt dafür höhere Pfeilgeschwindigkeiten. Welches Sehnenmaterial verwendet werden kann, gibt meist der Bogenhersteller vor. Diese Vorgabe sollte beachtet werden, um Schäden am Bogen zu vermeiden. In der Bauart der Sehnen wird zwischen Endlossehnen, flämisch gespleißte Sehnen und Sehnen/Kabel für Compoundbogen unterschieden. Die Mittelwicklung schützt die Sehne gegen Beschädigungen im Bereich, wo der Pfeil eingenockt wird bzw. die Sehne beim Schießen anstreifen kann. Die Sehnenstärke (Anzahl der Stränge) ist vom Zuggewicht des Bogens abhängig. Die Enden der Sehne sind mit Schlaufen versehen, die sogenannten Sehnenöhrchen, mit denen die Sehne am Bogen aufgespannt wird.
- **Nockpunkt und Nockpunktbegrenzer** – Der Nockpunkt ist der Punkt an dem der Pfeil auf der Sehne eingenockt wird. Dieser variiert je nach Bogenart und Verwendung von Pfeilaufgaben in der Höhe. Er gewährleistet einen geraden Pfeilflug. Lass dir den Nockpunkt vom Händler bzw. von einer/m erfahrenen BogensportlerIn einstellen. Der Nockpunktbegrenzer (auch oft fälschlich Nockpunkt genannt) wird an der Sehne angebracht, um ein konstantes Einnocken des Pfeils am Nockpunkt zu gewährleisten. Standard ist ein Nockpunktbegrenzer oberhalb der Pfeilnocke, der das Rutschen des Pfeils auf der Sehne verhindert. Zusätzlich kann auch ein unterer Nockpunktbegrenzer angebracht werden (nicht zwingend notwendig). Mehr zum Thema Nockpunkt richtig einstellen findest du im Internet.

Je intensiver du dich mit dem Bogensport auseinandersetzt, desto tiefer wird auch dein Wissen rund um den Bogen werden. Zu Beginn reicht ein gut abgestimmtes Setting deiner Ausrüstung, um erste Erfolge zu erzielen. Später kannst du dich dann um das Tuning deines Materials kümmern und ein auf deinen Stil und deine Vorlieben abgestimmtes System zu erhalten.

### Aufbau des Pfeils

Pfeile bestehen ebenfalls aus unterschiedlichen Materialien. Für Pfeilschäfte werden Holz, Bambus, Fiberglas, Aluminium oder Carbon verwendet. Am gängigsten sind mittlerweile Holz- und Carbonschäfte. Welches Material du verwendest ist oftmals reine Geschmackssache.

Ein Pfeil besteht aus folgenden Teilen:



**Ein gut auf den Bogen abgestimmtes Pfeilmaterial ist unentbehrlich für ein gutes Schießergebnis!**

Was du zum Thema Pfeil noch wissen solltest:

- **Pfeilgewicht** – Im Bogensport wird das Pfeilgewicht meistens in Grain angegeben. 1 Grain = 0,0648 Gramm. Das Pfeilgewicht beinhaltet den kompletten Pfeil: Schaft, Befiederung, Nocke, Spitze, Insert und ggf. das Cresting. Bei manchen Bögen wird ein Mindestpfeilgewicht angegeben. Wird dieses unterschritten, dann kann der Bogen langfristig beschädigt werden.
- **Spine / Spinewert** – Der Spine gibt die Biegsamkeit des Pfeils an. Je höher das Zuggewicht, desto steifer muss der Pfeil sein. Jeder Pfeil muss im Spine auf den Bogen und das Zuggewicht abgestimmt sein. Wenn der Spinewert nicht passt, wird das Trefferbild unsauber sein (Abweichung nach links oder nach rechts). Das liegt daran, dass sich der Pfeil beim Abschuss um den Bogen herum biegt und sich dann stabilisieren muss (Pfeil-Paradoxon). Das kann er nur, wenn die Biegsamkeit passt.

Wenn du mehr zum Thema Pfeile und Pfeilebau wissen willst, dann gibt es dazu im Internet vieles an Material und Wissenswertes.

### (Schutz-)Ausrüstung

Zur Standard – Ausrüstung im Bogensport gehören zumindest ein Armschutz, ein Fingerschutz für die Zughand, ein Köcher und eine zum Bogen passende Spanschnur. Diese Ausrüstungsteile bekommt man bereits für kleines Geld in ausreichender Qualität.



Foto: Markus Glanzer

- **Armschutz** – Wird am Unterarm der Bogenhand getragen und schützt den Arm vor der Sehne. Solange die Technik noch nicht perfekt ist (und auch danach) kann es vorkommen, dass die Sehne beim Schuss am Unterarm streift. Das ist, vor allem bei höherem Zuggewicht, sehr schmerzhaft.
- **Fingerschutz** – Als Fingerschutz kann entweder ein Schießhandschuh oder ein Tab (ein Lederfleck) verwendet werden. Je höher das Zuggewicht, desto unangenehmer wird die Sehne in den Fingern. Leichte Bögen können auch ohne Fingerschutz geschossen werden (besseres Feingefühl).
- **Köcher** – Zur sicheren Verwahrung der Pfeile. Die Standard-Köcher sind Seiten-, Rücken- und Bogenköcher. Was verwendet wird ist reine Geschmackssache. Bei einigen Turnieren und offiziellen Wettkämpfen sind Bogenköcher nicht zugelassen.
- **Spanschnur** – Der Bogen sollte ausschließlich mit einer Spanschnur oder einer entsprechenden Spannhilfe gespannt werden. Das verhindert das Verdrehen der Wurfarme und schützt den Bogen vor Schäden sowie den Schützen vor Verletzungen.

## Technik – Der Standard-Schuss

Der Standardschussablauf ist die offizielle Lern- und Trainingsmethode der World Archery und des ÖBSV zum Erlernen des Bogenschießens. Mit der Verwendung des korrekten Ablaufs erzielt man schneller einen Trainingserfolg und es werden Verletzungen sowie körperliche Langzeitschäden vermieden. Hier nochmals die Schritte des Standard-Schussablaufs zur Wiederholung:

<b>Fusspositionierung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parallel zur Schussrichtung</li> <li>• Schulterbreiter Stand</li> </ul>
<b>Pfeil einlegen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pfeil mit Daumen und Zeigefinger nehmen</li> <li>• Pfeil einnocken, Bogen bleibt in Schussrichtung senkrecht</li> </ul>
<b>Zughand und Bogenhand einrichten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediterraner Griff, Sehne liegt im ersten Fingergelenk, Hand bleibt locker</li> <li>• Bogen liegt am Hanballen (Druckpunkt), Finger locker am Bogengriff, Knöchel im 45° Winkel (Treppchen)</li> </ul>
<b>Stand einrichten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichmäßige Belastung auf beiden Füßen</li> <li>• Knie entriegeln, aufrechte Körperhaltung, langer Nacken</li> </ul>
<b>Kopf drehen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf dreht gerade zum Ziel</li> <li>• Augen bleiben solange wie möglich mittig; Blick auf das Ziel;</li> </ul>
<b>Heben des Bogens und des Zugarms</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bogenarm schaufelt nach oben, Schulter arretiert;</li> <li>• Zug-Unterarm auf Höhe der Nasenspitze, leichte Vorspannung des Bogens; Pfeilspitze zeigt zum Ziel;</li> </ul>
<b>Druck-Zug-Rotationsphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bogen wird mit Druck-Zug (50:50) gespannt</li> <li>• Zughand gleitet am Gesicht vorbei zur Ankerposition</li> </ul>
<b>Ankern, Zielen, Spannungserhöhung, Lösen, Nachhalten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zughand wird in die Ankerposition gebracht, Ziel wird fokussiert, Spannung erhöhen;</li> <li>• Lösen, Spannung bleibt aufrecht, nachhalten und Analyse, absetzen</li> </ul>

<sup>1</sup> Quellen: Wikipedia, Bogenschießen, <https://de.wikipedia.org/wiki/Bogenschießen> / Persönliche Information aus dem Museumsbesuch des Museum „MAMUZ“, Dauerausstellung „Von der Urgeschichte bis ins Mittelalter“, Schloß Aspern an der Zaya / Wikipedia, Kompositbogen, [https://de.wikipedia.org/wiki/Kompositbogen#cite\\_note-1](https://de.wikipedia.org/wiki/Kompositbogen#cite_note-1) / Der Bogen in Kultur, Musik und Medizin, als Werkzeug und Waffe, Richard Kinseher 2003 / Der gefiederte Tod: Geschichte des englischen Langbogens in den Kriegen des Mittelalters, Seehase/Krekeler 2008 / bogen.at , <https://www.bogen.at/wissenswertes/geschichte-des-bogensports/> / World Archery, <https://worldarchery.org/World-Archery#HISTORY>