



Steir. Fachverband für Bogenschießen

ANFÄNGER HANDBUCH

(Übersetzung aus dem englischen Original FITA Beginner Manual)

DIESES HANDBUCH STÜTZT SICH AUF DAS FITA BEGINNER MANUAL, AUSGABE OKT. 2005 AB.
ES WURDE ÜBERSETZT VON EBERHARD WYRSCH, OBERE REBEN 10, CH-5415 NUSSBAUMEN.

Rote



Feder

Gold



Feder

Weißer



Pfeil

Schwarzer



Pfeil

Blauer



Pfeil

Roter



Pfeil

Gold



Pfeil



ANFÄNGER HANDBUCH

Einführung:

Dieses „Anfänger Handbuch“ ist eine Anleitung für Bogenschützen-Anfänger und ihre Betreuer.

An die Betreuer:

Herzlichen Dank für die Unterstützung des Bogenschießsports!

Diese Anleitung will Ihnen in der Ausbildung von Anfängern im Bogenschießen helfen und deren Fortschritt zu bewerten. Wir ermutigen Sie in der Anwendung von weiteren Trainingshandbüchern und anderen Trainingshilfen.

An die Bogenschützen-Anfänger:

Gratulation, dass Sie Bogenschießen als Sport gewählt haben!

Diese Anleitung stellt den Ausbildungsplan für jede der 7 Stufen des Anfänger Auszeichnungsprogramms dar. Sie hilft Ihnen Ihre allgemeinen Schiessfertigkeiten, Ihre Kenntnisse über Bogenschießsport und Ihre Leistungen zu entwickeln. Ihr Fortschritt wird unterstützt und mit dem Gewinn der Anfänger-Auszeichnung belohnt. Nach Abschluss des Einsteigerprogramms werden Sie zur Teilnahme an Turnieren ermutigt. Auf diese Weise können Sie weitere Preise in jeder möglichen Bogenschieß-Disziplin gewinnen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen innerhalb der weltweiten Familie der Bogenschützen!

Das Anfänger Auszeichnungsprogramm auf einen Blick:

Das Anfänger Auszeichnungsprogramm wurde aufgestellt um in allen Ländern der Welt zu einer beliebigen Zeit eingeführt zu werden, unter Einschluss der Disziplinen Hallenschießen und Schießen im Freien. Bis zu sieben Auszeichnungsstufen führen den Neuling durchs Programm:

- Aus sehr kurzen Schießdistanzen - 6 bis 10 Meter, abhängig vom Alter;
- bis zur kürzesten Hallendistanz - 18 Meter, allerdings auf größere Scheibenbilder als der offiziellen Größe für diese Distanz;
- und weiter, nahe an die erste FITA-Distanz im Freien (30 m) auf ein 80 cm Scheibenbild.

Dieser Prozess beruht nicht nur auf den Trefferpunkten, da Fähigkeiten und Kenntnisse / Wissen ebenfalls bewertet werden; dies weil als Hauptziel dieses Programms die Ausbildung der Bogenschützen als Gesamtheit angesehen wird.

Ziele:

Wir haben dieses Handbuch auf der Basis des FITA Beginner Manuals, Ausgabe Okt. 2005 erstellt, um Neulinge anzuleiten, ihren Fortschritt über einen längeren Zeitraum (welcher die Einsteigerstufe umfasst) zu bewerten, bevor sie sich in offiziellen Turnieren wettkampfmäßig bewähren.

Bewertungsgrundsätze

Um eine der Anfänger Auszeichnungen zu erhalten, muss ein Mindestniveau erfüllt sein:

- Treffer
- Fähigkeiten
- Kenntnisse / Wissen

Treffer

Die Leistung wird auf der Basis einer verkürzten Schießdistanz und einer bestimmten Anzahl Pfeile ermittelt.

Es sind 15 Pfeile auf einen Trefferkreis von 40 cm Durchmesser zu schießen.
(80cm FITA-Scheibenbild, Ringe 6-10 oder 40 cm Feldscheibe)

Siehe Bewertungsformular für die Schießdistanz in Abhängigkeit der Auszeichnungsstufe.

Entwicklung der Fähigkeiten

Das Erreichen guter Treffer ist eine Konsequenz aus gut eingeführten Fähigkeiten. Es wird erwartet, dass in jeder Trainingsstufe bestimmte Fähigkeiten erworben werden. Deren Bewertung wird aufgrund bestimmter Schlüsselemente im Trainer Handbuch beschrieben. Brauchen Sie Unterstützung in Bewertung dieser Fähigkeiten, konsultieren Sie dieses Referenz-Handbuch.

Zur Unterstützung des Trainings wird die Zusammenarbeit mit einem Bogensport-Trainer sehr empfohlen, ebenso wie das Beiziehen dieses Handbuches.

Kenntnisse / Wissen

Bogenschießen lernen beschränkt sich nicht auf das Erlernen der einzelnen Schritte des Schießablaufes. Der Neuling muss ebenso

- die Sicherheitsregeln kennen und einhalten
- die spezifischen Fachausdrücke kennen
- das Material richtig behandeln und pflegen können (Unterhalt und Reparaturen ausführen können)
- die Regeln kennen

In diesem Handbuch finden sich die Kenntnisse und das Wissen, das von einem Anfänger nach Durchlaufen der verschiedenen Stufen erwartet wird.

Auszeichnungsarten

2 Auszeichnungsarten sind erhältlich:

Ein Satz richtet sich an die jüngsten Anfänger (unter 14 Jahre) oder an behinderte Anfänger. Es liegt in der Beurteilung des Trainers (oder einer anderen, verantwortlichen Person), über die Zuteilung zu dieser Gruppe zu entscheiden. Diese Gruppe von Auszeichnungen wird mit „**FEDERN**“ bezeichnet.

Ein Satz ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gedacht. Diese Gruppe von Auszeichnungen wird mit „**PFEILEN**“ bezeichnet.

Empfohlene Prüfungsrichtlinien für beide Auszeichnungsarten.

Es wird ein spezifischer Plan zur Erlangung der Auszeichnung aufgestellt. Dies verlangt die Beteiligung an einem Minimum von Trainingseinheiten, um zur Prüfung zugelassen zu werden.

Periodisch findet ein Prüfungsschießen statt. Dieses steht nur denjenigen Anfängern offen, die mindestens 7 Trainingslektionen besucht haben. Anfänger, die weniger als 7 Lektionen besucht haben, müssen:

- ihre 7 Trainingseinheiten vervollständigen und
- auf das nächste geplante Prüfungsschießen warten

Dem Anfänger, der einzelne Teile der Prüfung nicht erfüllt hat, wird gestattet, diese zu wiederholen. Dazu muss er die zugehörigen Trainingslektionen wiederholen. Die Neubewertung kann nur durchgeführt werden, wenn das gesamte Programm erfolgreich absolviert worden ist.

Der Neuling beginnt mit der roten Feder oder dem weißen Pfeil. Beginnt er auf einer anderen Stufe, wird es schwierig, die Fähigkeiten, die Kenntnisse oder das Wissen der anderen Stufen zu bewerten.

Empfohlene Richtlinien für die “FEDERN”

Treffer Bewertung (für die Feder-Auszeichnungen)

Wo:	Halle oder im Freien
Aufwärmen:	Nicht vorgegeben, im Ermessen des Trainers
Scheibenbild:	80 cm FITA-Scheibenbild (Ringe 6 bis 10) oder 40 cm Feldscheibe.
Zielhöhe:	Mitte Scheibenbild ist 80 cm bis 1 m ab Boden
Pfeile pro Durchgang:	3
Anzahl Durchgänge:	5
Zeit pro Durchgang:	Nicht beschränkt (Kinder oder Behinderte können unter Umständen viel Zeit benötigen, um den Pfeil aufzulegen)
Gesamtzahl Pfeile:	15, was einer halben 30er Runde entspricht
Treffer:	Es wird ein vereinfachtes Wertesystem verwendet, damit auch die Jüngsten ihre Wertung selber vornehmen können. Ein Pfeil der innerhalb der 6er Zone liegt, innerhalb der Feldscheibe liegt oder die Begrenzungslinie berührt, zählt als Treffer

Zur Erfüllung der Anforderungen werden 12 Treffer benötigt.

Rote



Feder

1. AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „ROTE FEDER“

1.1 Leistung:

Aus 6 m Schiessdistanz müssen von 15 Pfeilen (5 Durchgänge mit je 3 Pfeilen) mindestens 12 Pfeile in der Trefferzone liegen.

1.2 Fähigkeiten:

Deine Schießtechnik sollte folgendes zeigen:

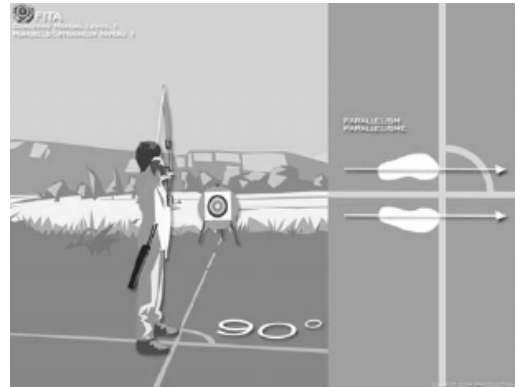
Fußposition (Stand)

Ziel:

Gleichbleibendes räumliches Verhältnis zur Scheibe, Erreichung optimaler Stabilität

Ausführung:

Füße parallel, 90° zur Schusslinie, ungefähr schulterbreit auseinander



Stand auf der Schußlinie

Begründung:

Ermöglicht dem Bogenschützen seine Bewegungen leicht und genau zu wiederholen. Gibt eine gute Unterstützung der Zug- und Druckkräfte in der Schusslinie. Gibt dem Körper eine gleichbleibende Richtung in der Schusslinie, verhindert Rückenprobleme.

Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils

Ziele:

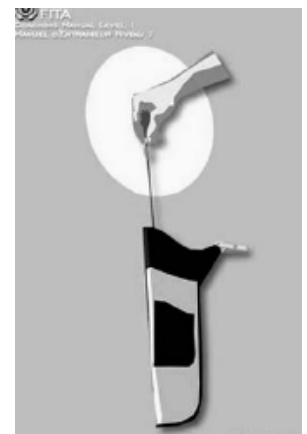
Identisches Auflegen auf dem Bogen. Der Vorgang muss derartig ausgeführt werden, dass die Sicherheit des Schützen, anderer Schützen und der Ausrüstung gewährleistet ist.

Ausführung:

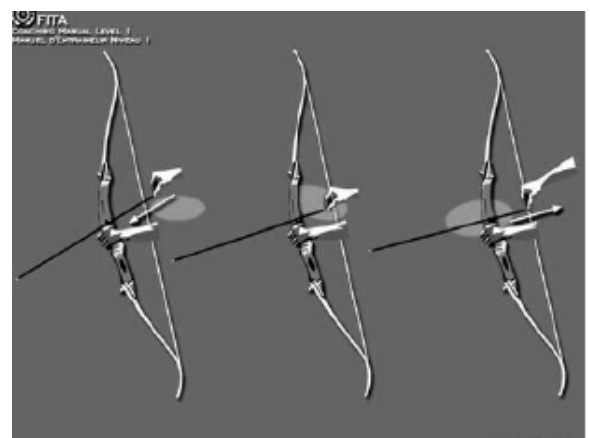
Halte den Pfeil am Nocken, lege den Pfeil auf die Auflage, drehe den Pfeil in die richtige Stellung und raste ihn in die Sehne (einnocken).

Begründung:

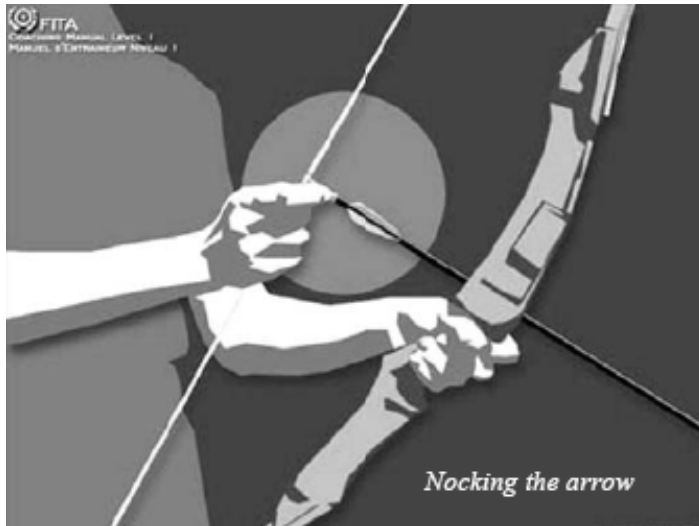
Wird der Pfeil vor den Federn gehalten, wird es schwierig, den Pfeil einzunocken und rutscht die Hand beim Einnocken aus, können die Federn beschädigt werden. Die Pfeilaufgabe verträgt keine großen vertikalen Kräfte. Wird das Einnocken nicht korrekt ausgeführt, kann die Pfeilaufgabe beschädigt werden.



Herausnehmen des Pfeiles aus dem Köcher



Einlegen des Pfeiles



Einnocken des Pfeiles



Den Pfeil nicht mit dem Finger auf die Auflage drücken

1.3 Kenntnisse und Wissen

Folgende Punkte musst Du wissen:

Sicherheit für den Bogen

Lösen des gespannten Bogens ohne Pfeil kann Verletzungen oder den Bruch des Bogens zur Folge haben.

Ist ein Durchgang geschossen, wird der Bogen auf den Bogenständer oder in ein Gestell im Ausrüstungsbereich platziert.

Bogenständer hinter der Wartelinie eignen sich ideal zur Platzierung der Bogen, wenn sie während dem Schießen nicht in Gebrauch stehen.



Abstellen des Bogens hinter der Wartelinie

Werden nur wenige Pfeile auf kurze Distanz als üblich geschossen (bspw. für eine Übung), kannst Du Deinen Bogen auch 3 m hinter den Bogenschützen auf den Boden legen. Ist diese Übung vorbei, wird der Bogen wieder im Gestell hinter der Wartelinie oder auf dem Bogenständer platziert.



Mobiler, gemeinsamer
Bogenständer

Sicherheit beim Auflegen des Pfeils:

Ein Pfeil wird nur dann aufgelegt, wenn Du an der Schiesslinie bist und das Signal dazu gegeben worden ist (bedeutet, jedermann ist hinter der Schießlinie). Du stehst in Grätschstellung über der Linie oder hast beide Füße auf der Linie, bevor Du den Pfeil auflegst.

Sicherheit beim Holen / Einsammeln der Pfeile:

Gehst Du zu den Scheiben, sei vorsichtig, dass Du nicht in Pfeile trittst, die im Boden oder in der Scheibe stecken. Die Nocken sind sehr scharf, also hebe alle Pfeile auf, die vor den Scheiben liegen, ungeachtet dessen, wem sie gehören.

Pfeile werden vorsichtig aus der Scheibe gezogen, es ist darauf zu achten, dass niemand direkt hinter der Person steht, die Pfeile zieht. Pfeile können plötzlich aus der Scheibe kommen und können Personen, die zu nahe stehen, verletzen. Sich vor der Scheibe bücken ist gefährlich (Augen). Du solltest neben der Scheibe warten, um Deine Pfeile zurückzuholen.

Um einen Pfeil aus der Scheibe zu ziehen, lege eine Hand flach rund um den Pfeil auf die Scheibe. Fasse mit der anderen Hand den Pfeil nahe der Scheibe und ziehe den Pfeil gerade (ohne ihn zu biegen) in Schaftichtung aus der Scheibe.

Ziehen eines Pfeils aus dem Gras: Ziehe den Pfeil nie nach oben, Du könntest den Schaft verbiegen oder brechen. Entferne das Gras rund um die Federn (speziell, wenn es Naturfedern sind). Dann ziehe den Pfeil in Schaftichtung rückwärts aus dem Gras. Ragt die Spitze aus dem Gras, kann der Pfeil durchs Gras durchgezogen werden

Zusammensetzen des Bogens:

Dein Trainer zeigt Dir, wie Du richtigerweise die Wurfarme am Griffstück montierst oder demontierst (wenn du einen sogenannten Takedown - Bogen verwendest).

Bei einem nicht gespannten Recurvebogen zeigen die Wurfarmspitzen zur Scheibe (nicht zu Dir). Aufgrund einer früheren FITA Regel ist bei den meisten Bogen die innere Seite (zeigt zu Dir) des oberen Wurfarmes unbeschriftet, während die Innenseite des unteren Wurfarmes mit den technischen Daten (Zuglänge und Zuggewicht) beschriftet sind (siehe nebenstehendes Bild).



Technische Daten der Wurfarme sind auf der Innenseite des unteren Wurfarms angebracht

Bewertungsbogen für die Auszeichnung „ROTE FEDER“				
Name, Vorname:				
Datum:		Erfüllt:		
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:
Distanz 6 m / 40cm Ø	12			
Fähigkeiten	Schlüsselemente			
Fußposition (Stand)	Füße auf beiden Seiten der Schiesslinie			
	Füße ca. Schulterbreit auseinander			
	Füße 90° zur Schussrichtung			
	Füße parallel			
Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils	Bogen vertikal			
	Finger drücken den Pfeil nicht auf die Auflage			
	Leitfeder weist vom Bogenfenster weg			
Kenntnisse / Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Sicherheit für den Bogen	Kein trockenes Schießen			
	Nach dem Schießen gehört der Bogen in den Ausrüstungsbereich			
Sicherheit beim Pfeilauflegen	Pfeil wird erst aufgelegt, wenn alle hinter der Schießlinie sind			
	Korrekte Position an der Schießlinie			
Sicherheit beim Zurückholen / Einsammeln der Pfeile	Vorsichtiges Annähern an die Scheibe (nicht rennen)			
	Stehe neben der Scheibe			
	Ziehe die Pfeile korrekt aus der Scheibe / dem Gras			
Zusammensetzen des Bogens	Demonstriere das korrekte Zusammensetzen / Auseinandernehmen des Bogens			Nur bei Takedown-Bogen Beachte Unterschiede Compound, Langbogen, Recurve (Punktezahl am Schluss anpassen)
TOTAL	Mindestanforderung 16 Punkte			

Unterschrift des Trainers: _____

Verein: _____

Gold



Feder

2. AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „GOLDFEDER „

2.1 Leistung:

Aus 8 m Schiessdistanz müssen von 15 Pfeilen (5 Durchgänge mit je 3 Pfeilen) mindestens 12 Pfeile in der Trefferzone liegen.

2.2 Fähigkeiten:

Körperhaltung (beginnend vor dem Auszug bis zum vollen Auszug)

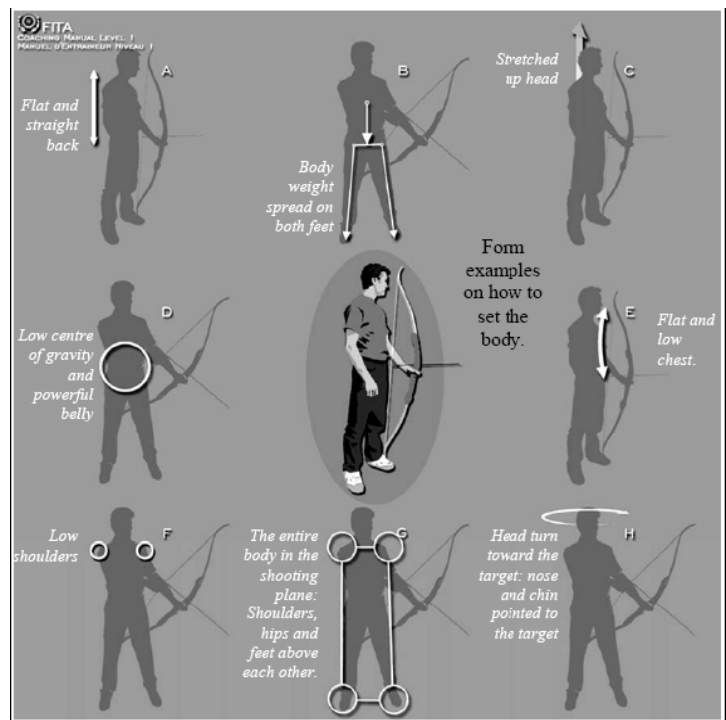
Ziel:

Sorgt für eine identische, stabile Grundlage, welche eine gleiche Wiederholung der Bewegung des oberen Körpers erlaubt und eine optimale allgemeine Balance gewährleistet. Es ermöglicht ebenso die Positionierung des Zielauges im immer gleichen Punkt im Raum. Wir stellen uns das Zielauge als die Spitze der Hauptpyramide vor (Dein Trainer erklärt Dir die Pyramide).

Ausführung:

Beim Ergreifen von Bogen und Sehne sind die meisten Schützen in einer vornüber gebeugten Haltung (siehe die 2 vorausgehenden Schritte des Schießablaufs). Um von der gebeugten zur aufrechten Haltung zu gelangen und eine gute Körperhaltung für den Schießablauf einzunehmen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Nachstehend sind einige aufgeführt:

- *Flacher, gestreckter Rücken*
- *Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt*
- *Aufgerichtete Kopfhaltung*
- *Tiefe Schulter*
- *Flacher, tiefer Brustkasten*
- *Tiefer Schwerpunkt und kraftvoll Bauch*
- *Gesamter Körper in Schussrichtung*
- *Füße, Hüfte und Schulter übereinander*
- *Kopf zum Ziel gedreht, Nase und Kinn zeigen zum Ziel*



1. Beine

Ausführung:

Umgekehrtes "V", symmetrisch zur vertikalen Achse durch den Scheitelpunkt. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

Begründung:

Das Körpergewicht ist ungefähr gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Weil das Körpergewicht leicht nach vorne (zu den Zehen) gerichtet ist, wird das nach vorne und hinten Schwingen reduziert. Wie auf Seite 21 gezeigt wird, tragen das hintere Bein zum Drücken und das vordere Bein zum Ziehen bei. Diese beiden Effekte verstärken Deine vertikale Körperachse und erzeugen einen nach unten gerichteten Druck, was für eine solide Basis für die Arbeit des Oberkörpers und eine gute Stabilität sorgt. Für den Schießablauf ist das Becken normalerweise gekippt (flacher unterer Rücken), so dass nur der Oberkörper positioniert werden muss.



Gerader Stand und das Gewicht auf beiden Beine gleichmäßig verteilt

2. Oberkörper

Ziel:

Zunächst werden der Rumpf, die Schultern und der Kopf annähernd in die Position gebracht, die sie schlussendlich einnehmen.

Ausführung:

Drehe oder kippe das Becken rückwärts (flacher unterer Rücken), die Wirbelsäule ist gestreckt, die Schultern und die Hüften sind in der gleichen Ebene. Die Schultern werden gesenkt und der Brustkorb ist abgeflacht. Oft wird ein leichtes Ziehen im Vieleckbein (Trapezium, Knochen in der Handwurzel beim Daumen) wahrgenommen. Drehe den Kopf zum Ziel (halte dabei die Streckbewegung), bis die Nase zum Ziel gerichtet ist.

Begründung:

Aufrichten des Kopfes und der Wirbelsäule sichern einen aufgerichteten, vertikalen Stand. Kippen des Beckens, Flachziehen des Brustkorbes und Senken der Schultern senken den Schwerpunkt und machen den Körper stabiler. Weiter wird Energie vom Oberkörper zum Unterkörper verschoben, was den Schützen entspannt. Schultern und Kopf sind beinahe in ihrer Endposition, womit die Bewegungen während des Ausziehens minimalisiert werden.

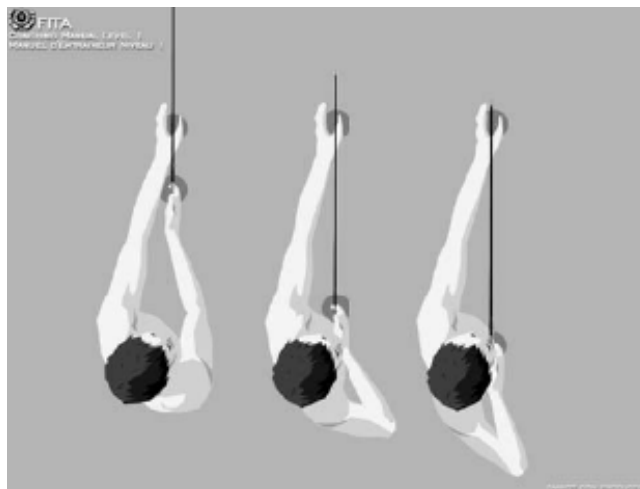
Körperhaltung (am Ende des Auszuges)

Ziel:

Ziehe den Bogen aus, ohne die vorher eingenommene Haltung zu ändern. Diese Haltung bleibt bis nach dem Abschuss erhalten.

Ausführung:

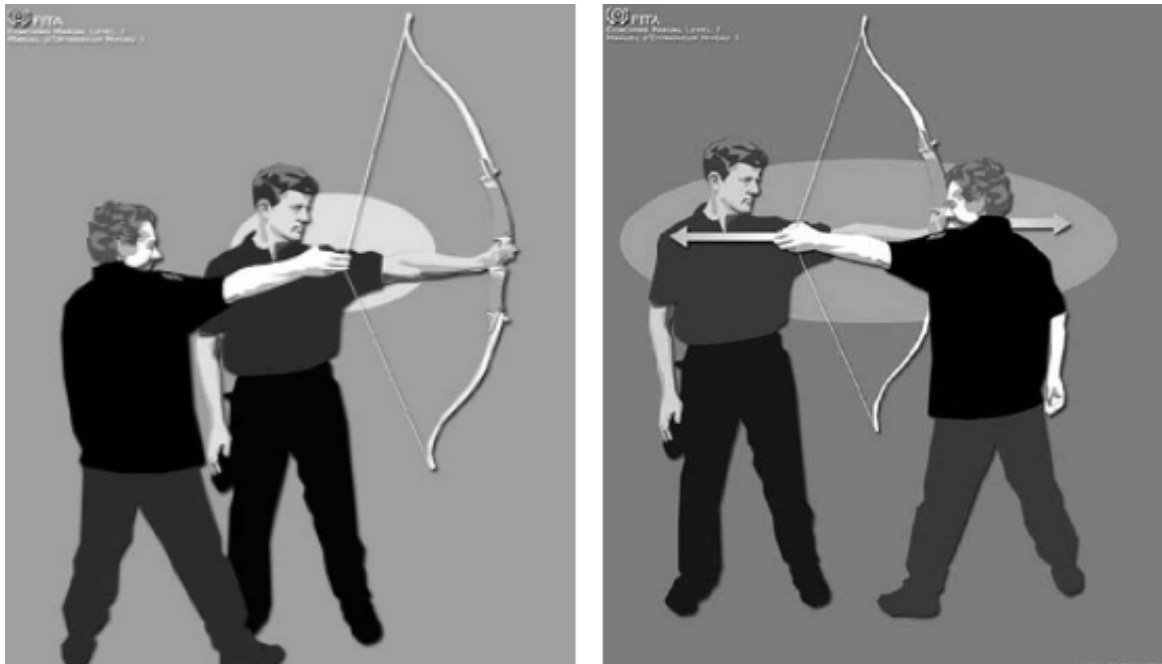
Bleibe immer in Kontrolle. Schwungbewegungen sind minimal oder nicht vorhanden. Notwendige Bewegungen werden langsamer, je näher sie dem Gesicht kommen, aber stoppen nicht. Der Körper ist annähernd immobil. Wurde kein Vor-Auszug erreicht, gibt es nur eine kleine Drehbewegung des Brustkorbes, welche die Schultern in die Schusslinie führt.



Der Körper bleibt vertikal oder in einer leichten Neigung nach vorne. Die Schultern bleiben gesenkt. Der Kopf bleibt an seinem Platz und nach oben gestreckt, er soll sich während der letzten paar Zentimeter des Auszuges nicht in Richtung Sehne bewegen. Der Pfeil bleibt immer parallel zum Boden. Die Sehne bewegt sich gradlinig zum Gesicht in der Schusslinie.



Eine Balance zwischen Zug- und Druckkraft muss während dem Ausziehen aufgebaut werden. Wie die folgenden Illustrationen zeigen, werden die Zug- und Druckkräfte durch die Beine unterstützt.



Begründung:

Leicht zu wiederholen, weil die Basis nicht gestört wird und die Bewegung einfach ist. Die Kontrolle ist leicht zu erreichen. Mit dem Anstreben einer Symmetrie wird ein „aus dem Gleichgewicht geraten“ vermieden. Das Erzeugen der Kräfte ist nicht zentralisiert, sondern verteilt. Dies erleichtert das Erreichen der Symmetrie, reduziert lokale Ermüdungseffekte und minimalisiert das Risiko von Verletzungen. Die stärksten Muskeln werden für die Krafterzeugung gebraucht. Volle Auszugskraft ist dann erreicht, wenn die Auszugsgeschwindigkeit mit Annäherung an das Gesicht sinkt, was die Kontrolle erhält. Weil die Auszugsgeschwindigkeit am Anfang höher ist, spart der Schütze Energie.

2.3 Kenntnisse und Wissen:

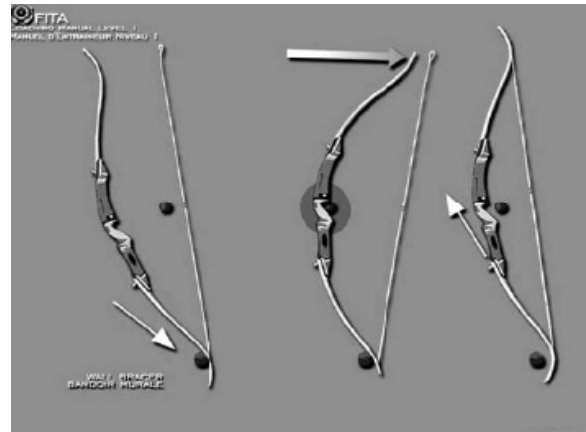
Spannen des Bogens:

Dein Trainer wird Dir den Bogen für die ersten zwei oder drei Übungslektionen spannen. Aufsetzen und Entfernen der Sehne am Bogen wird Dir ungefähr in der dritten oder vierten Lektion beigebracht, sobald Du mehr mit der Ausrüstung vertraut bist. Nachstehend werden einige sichere Methoden für Bogen und Schütze empfohlen.

Eine Schnurschleife ist ein billiges Hilfsmittel und einfach anzuwenden. Damit lässt sich der Bogen ohne großen Kraftaufwand spannen. Wie bei allen anderen Methoden ist die Kontrolle der richtigen Position der Schleife, bevor mit dem Spannen begonnen wird, wichtig. Zum Schutze der Spitze des unteren Wurfarmes wird ein Stück Teppich oder Gummi auf dem harten oder rauen Boden platziert. Ein Spitzenschutz dient der gleichen Funktion und hilft die Sehne festzuhalten.



Ein fester Bogenspanner ist ein weiteres ausgezeichnetes Hilfsmittel zum Spannen. Er besteht aus zwei Metallzylindern, mit einem Überzug zum Schutze der Wurfarme versehen und an eine Wand oder einer Stange montiert.



In jedem Bogensportgeschäft ist eine Bogenspannschnur erhältlich. Anfänglich kann es etwas schwierig sein, sie richtig anzuwenden. Mit etwas Übung wird es sehr einfach.



Schießrichtung:

Unter keinen Umständen wird geschossen, solange sich jemand auf dem Feld zwischen Schießlinie und den Scheiben, sowie in der Sicherheitszone $\pm 20^\circ$ von der Schusslinie aufhält. Weitere örtliche Einschränkungen sind zu beachten. Pfeile können das Ziel streifen oder von ihrem vorgesehenen Weg abweichen. Die Schießlinie muss gerade sein, darf nicht versetzt sein. Wird in Gruppen auf unterschiedliche Distanzen geschossen, ist die sicherste Methode, die Scheiben in unterschiedlichen Distanzen aufzustellen. Damit schießen alle Schützen von derselben Linie.

Sicherheit und Anstandsregeln auf der Schießlinie:

Du spannst Deinen Bogen ausschließlich an der Schießlinie. Wenn Du den Bogen spannst, ist die Bogenhand auf der gleichen Höhe wie die Zughand (nicht höher) und Du schießt nicht diagonal, sondern ausschließlich geradeaus.

An der Schießlinie wird nicht gesprochen, die anderen Schützen werden während einem Durchgang nicht anderweitig abgelenkt. Es ist dem Trainer vorbehalten, mit einem schießenden Bogenschützen zu sprechen, ansonsten sind ermutigende Kommentare jederzeit willkommen.

Fällt Dir Dein Bogen oder Dein Pfeil nach der Schießlinie zu Boden, so wird gewartet, bis alle Schützen beidseitig fertig geschossen haben. Erst dann wird die Ausrüstung zurückgeholt. Jeder Pfeil oder Ausrüstungsgegenstand, der nicht zurückgeholt werden kann, ohne die Füße von der Schießlinie zu bewegen, wird erst zurückgeholt, wenn das Schießen beendet ist.



Bewertungsbogen für die Auszeichnung „GOLDFEDER“				
Name, Vorname:				
Datum:		Erfüllt:		
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:
Distanz 8 m / 40cm Ø	12			
Fähigkeiten	Schlüsselemente			
Körperhaltung (vor und bei vollem Auszug)	Senkrechter Körper			
	Gleichgewicht auf beiden Beinen			
	Wirbelsäule und Schultern bilden ein Kreuz			
Körperhaltung am Ende des Auszuges	Die Zughand landet im Gesicht (Kinn, Lippen), der Kopf geht nicht in Richtung Sehne			
Kenntnisse /Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Bogen bespannen	Kann den Bogen selbstständig bespannen			Beachte Unterschiede Compound, Recurve, Langbogen (Punktezahl am Schluss anpassen)
Schießrichtung	Von der Schießlinie aus wird nur in Richtung Scheibe ausgezogen (nicht in Richtung anderer Schützen oder gegen den Himmel)			
Sicherheit und Anstandsregeln auf der Schießlinie	Andere Schützen werden nicht gestört (Berühren oder Sprechen)			
	Wissen, wie ein zu Boden gefallener Pfeil zurückgeholt wird			
TOTAL	Mindestanforderung 9 Punkte			

Unterschrift des Trainers: _____

Verein: _____

Empfohlene Bewertungsrichtlinien für die Auszeichnung „PFEILE“

1. Treffer Bewertung

Wo:	Halle oder im Freien
Aufwärmen:	nicht mehr als 4 Durchgänge (lediglich Empfehlung)
Scheibenbild:	80 cm (FITA-Scheibenbild)
Scheibenhöhe:	1 m bis 1,3 m (Scheibenzentrum ab Boden)
Pfeile pro Durchgang:	3
Anzahl Durchgänge:	5
Zeit pro Durchgang:	2 Minuten
Gesamtzahl Pfeile:	15 (halbe 30 Runde)
Bewertung:	gemäß FITA Regeln oder Regeln anderer Verbände (SBV, FAAS, etc.), wobei die zu erreichende Punktezahl je nach Bogenklasse und Schießstil festgelegt wird.

2. Bewertung der Fähigkeiten

Siehe Kapitel „Fähigkeiten“ des Programms der entsprechenden Stufe

3. Bewertung von Kenntnissen und Wissen

Siehe Kapitel „Kenntnisse und Wissen“ des Programms der entsprechenden Stufe

„Weiße Feder“-Anwärter: Beachte Deinen derzeitigen Ausbildungsstand!

Drei Fälle sind möglich:

- a) Du hast bisher noch keine Feder-Auszeichnung erlangt, Dein Trainer möchte, dass Du die Auszeichnung „Weißer Pfeil“ erwirbst (empfohlen für Anfänger 14 Jahre oder älter). Zur Vorbereitung für diese Stufe musst Du alles über Fähigkeiten und Kenntnisse/Wissen der Stufen „Rote Feder“, „Goldfeder“ und „Weißer Pfeil“ lernen. Dein Trainer verwendet Formular A.
- b) Du hast die Auszeichnung „Rote Feder“ erworben. Du solltest das Feder-Auszeichnungsprogramm vervollständigen und Dich auf die „Goldfeder“ vorbereiten (empfohlen für die meisten Jüngeren, d.h. unter 14 Jahre). Wenn Du die Goldfeder erhalten hast, kannst Du Dich um die Auszeichnung „Weißer Pfeil“ bewerben.
- c) Du hast bereits die Auszeichnung „Goldfeder“ erworben. Das folgende Programm ist für Dich das Richtige. Dein Trainer verwendet Formular B.

Weißer



Pfeil

3. AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG “WEISSER PFEIL”

3.1 Leistung:

Schießdistanz: 10 Meter

Minimale Punktzahl: 115 Punkte

3.2 Fähigkeiten:

Dein Schießablauf umfasst folgende Punkte:

Fußposition: Für Bewerber, die noch keine Federauszeichnung erworben haben, siehe Kapitel “Fähigkeiten” des Ausbildungsplanes für die “Rote Feder”.

Pfeil auflegen: Für Bewerber, die noch keine Federauszeichnung erworben haben, siehe Kapitel “Fähigkeiten” des Ausbildungsplanes für die “Rote Feder”.

Körperhaltung (vor und bei vollem Auszug): Für Bewerber, die noch keine Federauszeichnung erworben haben, siehe „Goldfeder”.

Körperhaltung (am Ende des Auszugs): Für Bewerber, die noch keine Federauszeichnung erworben haben, siehe „Goldfeder”.

Heben des Bogens:

Ziel:

Die einleitenden Bewegungen werden mit möglichst wenigen unnötigen Bewegungen und möglichst kleiner Störung der Ausgangsposition ausgeführt. Die Ausgangsstellung erlaubt einen wirkungsvollen Auszug.

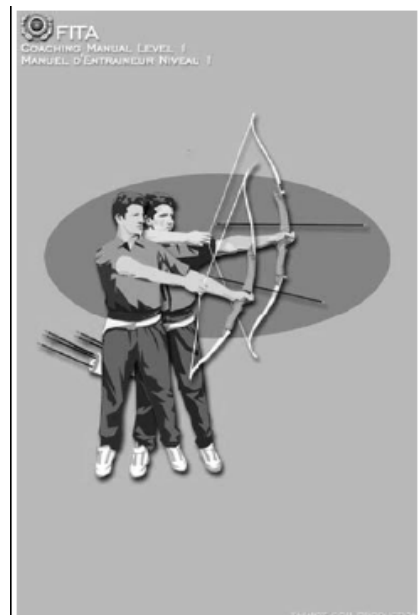
Ausführung:

Gleichzeitiges Anheben beider Hände in Richtung Ziel, bis beide Hände auf Nasenhöhe sind. Während der ganzen Bewegung:

- bleibt die Bogenschulter so tief wie möglich
- bleibt der Oberkörper (Schulter, Brustkorb, Schwerpunkt) in seiner tiefst möglichen Position
- bewegt sich der Pfeil in der Schusslinie nach oben
- sind Kopf und Wirbelsäule gestreckt
- bleibt das Becken gekippt (wenn diese Haltung gewählt wurde)

Gegen Ende des Anhebens:

- beide Hände bewegen sich auf gleicher Höhe nach oben
- der Pfeil ist parallel zum Boden



Am Ende des Auszuges:

- ist der Pfeil auf Höhe der Nase
- ist die Schulter der Zughand tiefer als die Pfeil-Achse
- ist die Zughand in Linie mit dem Unterarm
- ist eine leichte Rücklage akzeptierbar, eine gerade Körperhaltung wird empfohlen

Begründung:

Einfachheit im Bewegungsablauf ist leichter zu wiederholen. Es ist eine sichere Ausgangsposition, auch wenn dem Neuling der Pfeil aus den Fingern gleitet. Die bereits erworbenen Elemente werden nicht gestört und werden zum Abschluss vervollständigt. Die Kräfte, die auf den oberen Wurfarm ausgeübt werden, erleichtern das tiefe Positionieren der Schultern. Eine mögliche Rückneigung des Körpers dient als Ausgleich zum Bogengewicht. Der Schütze steht beim Abschluss des Auszuges in leichter Neigung Richtung Ziel (ein leichter Bogen reduziert die Rücklage).

3.3 Kenntnisse und Wissen

Das Folgende musst Du wissen:

Bogensicherheit: siehe Kapitel "Kenntnisse und Wissen" des Ausbildungsplanes für die „Rote Feder“

Sicherheit beim Auflegen des Pfeils: wie oben

Sicheres Zurückholen der Pfeile: wie oben

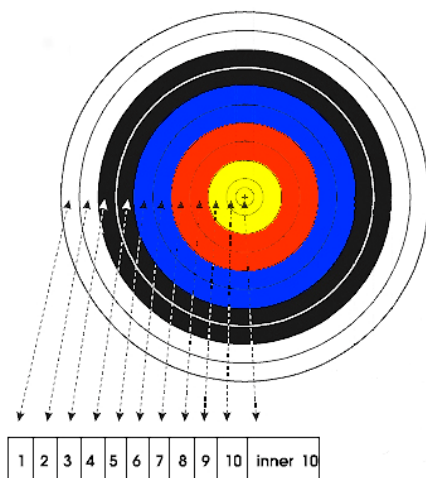
Vorbereitung Bogen: wie oben, zusätzlich siehe Kapitel „Kenntnisse und Wissen“ des Ausbildungsplanes „Goldfeder“

Schiessrichtung: siehe Kapitel „Kenntnisse und Wissen“ des Ausbildungsplanes „Goldfeder“

Sicherheit und Anstandsregeln an der Schiesslinie: wie oben

Wertung:

Du musst die Trefferwertung kennen und wissen, wie die Trefferkarte für eine ganze Runde auszufüllen ist



Der Wert für jeden Treffer muss in absteigender Reihenfolge notiert werden, so wie sie vom Schützen, dem die Pfeile gehören, ausgerufen werden. Die anderen Schützen kontrollieren den ausgerufenen Trefferwert und holen bei Nichtübereinstimmung den verantwortlichen Schiedsrichter, der dann die abschließende Entscheidung fällt.

Ergebnisliste									
Schützen				Name:					
Nr.: A									
Scheiben				Club:					
Nr.:									
Distanz:				Ort:			Datum:		
18m				Hartberg			8. Dez. 2005		
		Pfeile			Zwischen Summe		10	9	Summe Total
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
10er:				9er:		Summe:			
						Übertrag:			
Schütze:						Total:		Kontrolle:	
Schreiber:									

Ergebnisliste									
Schützen				Name:					
Nr.: A				Fink Sebastian					
Scheiben				Club:					
Nr.: 12				BSC Edelweiß Hartberg					
Distanz:				Ort:			Datum:		
18m				Hartberg			8. Dez. 2007		
		Pfeile		Zwischen	X		10	Summe	
				Summe				Total	
1	10	8	7	25			1		
2	9	9	8	26				51	
3	X	10	8	28	1	2	55		
4	10	10	7	27			2	106	
5	9	9	9	27				55	
6	X	X	8	28	2	2	161		
7	10	9	9	28			1	50	
8	9	8	5	22				211	
9	10	8	8	26			1	55	
10	X	10	9	29	1	2	266		
X:			10er:	Summe:			266		
4			11	Übertrag:			XXX		
Schütze:				Total:			266		
				Kontrolle:					
Schreiber:									

Beispiel für eine Trefferkarte

Bewertungsbogen für die Auszeichnung „WEISSER PFEIL“ für Anwärtler, die noch keine Federauszeichnung erworben haben (Formular A))				
Name, Vorname:				
Datum:		Erfüllt:		
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:
Distanz 10 m / 80cmØ	115 Punkte (mit Visier) 105 Punkte (Instinktiv)			
Fähigkeiten	Schlüsselemente			
Fußposition (Stand)	Füße auf beiden Seiten der Schießlinie			
	Füße ca. Schulterbreit auseinander			
	Füße 90° zur Schussrichtung			
	Füße parallel			
Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils	Bogen vertikal			
	Finger drücken den Pfeil nicht auf die Auflage			
	Leitfeder weist vom Bogenfenster weg			
Körperhaltung (vor und bei vollem Auszug)	Senkrechter Körper			
	Gleichgewicht auf beiden Beinen			
	Wirbelsäule und Schultern bilden ein Kreuz			
Körperhaltung am Ende des Auszuges	Die Zughand landet im Gesicht (Kinn, Lippen), der Kopf geht nicht in Richtung Sehne			
Anheben des Bogens	Hände bewegen sich synchron			
	Schultern bleiben unten			
	Am Ende des Anhebens sind die Hände auf gleicher Höhe wie die Nase oder die Augen			
	Pfeil parallel zum Boden			
Kenntnisse /Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Wertung	Wertung Kann die Treffer werten			
	Kann den Scorezettel ausfüllen			
TOTAL	Mindestanforderung 18 Punkte			

(Fortsetzung auf Blatt 2)

Bewertungsbogen für die Auszeichnung „WEISSER PFEIL“ für Anwarter, die noch keine Federauszeichnung erworben haben (Formular A)				
Kenntnisse / Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Sicherheit für den Bogen	Kein trockenes Schießen			
	Nach dem Schießen gehört der Bogen in den Ausrüstungsbereich			
Sicherheit beim Pfeilauflegen	Pfeil wird erst aufgelegt, wenn alle hinter der Schießlinie sind			
	Korrekte Position an der Schiesslinie			
Sicherheit beim Zurückholen / Einsammeln der Pfeile	Vorsichtiges Annähern an die Scheibe (nicht rennen)			
	Stehe neben der Scheibe			
	Ziehe die Pfeile korrekt aus der Scheibe / dem Gras			
Vorbereiten des Bogens	Demonstriere das korrekte Zusammensetzen / Auseinandernehmen des Bogens			Nur bei Takedown-Bogen Beachte Unterschiede für Compound, Langbogen (Punktezahl am Schluss anpassen)
	Kann den Bogen selbstständig bespannen			
Schiessrichtung	Von der Schiesslinie aus wird nur in Richtung Scheibe ausgezogen (nicht in Richtung anderer Schützen oder gegen den Himmel)			
Sicherheit und Anstandsregeln auf der Schiesslinie	Andere Schützen werden nicht gestört (Berühren oder Sprechen)			
	Wissen, wie ein zu Boden gefallener Pfeil zurückgeholt wird			
Wertung	Kann die Treffer werten			
	Kann das Standblatt ausfüllen			
TOTAL	Mindestanforderung 30 Punkte			

Unterschrift des Trainers: _____

Verein: _____

Bewertungsbogen für die Auszeichnung „WEISSER PFEIL“ (für Anwarter, die bereits die Goldfederauszeichnung erworben haben (Formular B))				
Name, Vorname:				
Datum:		Erfüllt:		
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:
Distanz 10 m / 80cm Ø	115 Punkte (mit Visier) 105 Punkte (Instinktiv)			
Fähigkeiten	Schlüsselemente			
Anheben des Bogens	Hände bewegen sich synchron			
	Schultern bleiben unten			
	Hände auf gleicher Höhe wie die Nase oder die Augen wenn oben			
	Pfeil parallel zum Boden			
Kenntnisse /Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Wertung	Kann die Treffer werten			
	Kann das Scoreblatt ausfüllen			
TOTAL	Mindestanforderung 7 Punkte			

Unterschrift des Trainers: _____

Verein: _____

Schwarzer



Pfeil

4. AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „SCHWARZER PFEIL“

4.1 Leistung:

Schiessdistanz: 14 Meter

Minimale Punktzahl: 115 Punkte

4.2 Fähigkeiten:

Dein Schiessablauf umfasst folgende Punkte:

Auszug: Siehe Kapitel „Oberkörper“ im Abschnitt „Fähigkeiten“ des Ausbildungsplanes für den „Goldpfeil“.

Voller Auszug (Halten)

Ziel:

Stabilität von Körper und Ausrüstung für ein wirksames Zielen. Halten des Bogens bei vollem Auszug ohne durch das Zuggewicht zusammenzubrechen.

Ausführung:

Der Rumpf ist unbeweglich. Der Körper ist in aufrechter Position. Brust und Schultern üben einen konstanten Druck Richtung Boden aus, dabei werden die Schultern gespreizt. Wirbelsäule und Kopf sind aufgerichtet. Ein Gleichgewicht zwischen Zug- und Druckkräften wird eingestellt. Diese Anstrengungen werden durch die Beine unterstützt, was ein leichtes Zusammendrücken des Unterleibsbereiches zur Folge hat.

Die Konstanten sind:

- der Raum zwischen Pfeil und Bogenschulter in der horizontalen Ebene
- die Distanz zwischen Kinn und Bogenschulter
- die Höhendifferenz zwischen Pfeil und Bogenschulter (Vertikalebene)
- die Höhe der Schultern
- die vertikale Position des Bogens
- Stellung von Rumpf und Kopf

Begründung:

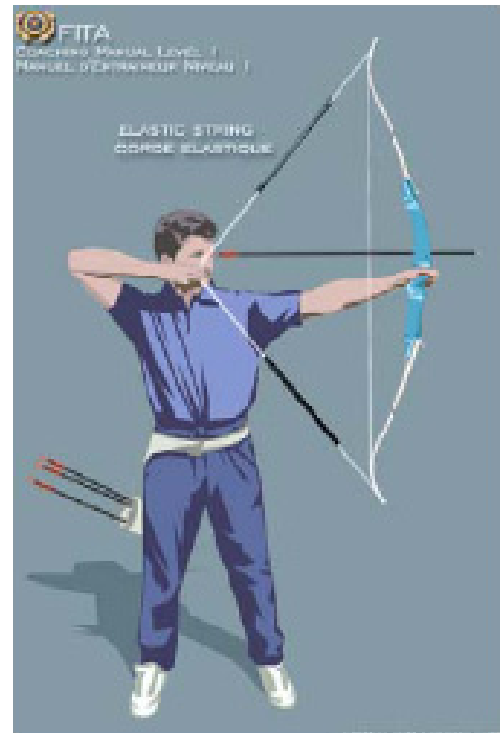
Reduziere das Zuggewicht des Bogens, es könnte sonst ein Zusammenbrechen des Schützen bewirken. Einziehen der Brust erleichtert die Sehnenbewegung. Vermeide asymmetrische Ausführung. Die Kraft ist nicht zentralisiert, sondern zur Erleichterung der symmetrischen Ausführung verteilt. Es reduziert lokale Ermüdungen und minimalisiert das Verletzungsrisiko. Außerdem werden die Hauptmuskeln trainiert, um die Leistung aufzubringen. Das Strecken der Wirbelsäule hilft aufgerichtet und senkrecht zu stehen. Abflachen der Brust und Senken der Schultern senkt den Schwerpunkt, was den Körper stabiler macht. Die Kombination dieser Aktionen trägt zur Einhaltung der Zuglänge bei und hilft den Kopf und das Zielauge auf konstanter Höhe zu halten. Unter dem Zuggewicht brechen schwache Muskeln gerne zusammen, weshalb eine gewisse Muskelstärke notwendig ist.

Hilfsmittel

Es würde zu weit führen, alle anwendbaren Hilfsmittel aus dem Bereich Bogenschießen aufzulisten, da deren Nützlichkeit vom Anwendungsbereich und der Trainingsmethode abhängig ist. Trotzdem, nachstehend finden sich zwei empfehlenswerte Hilfsmittel:

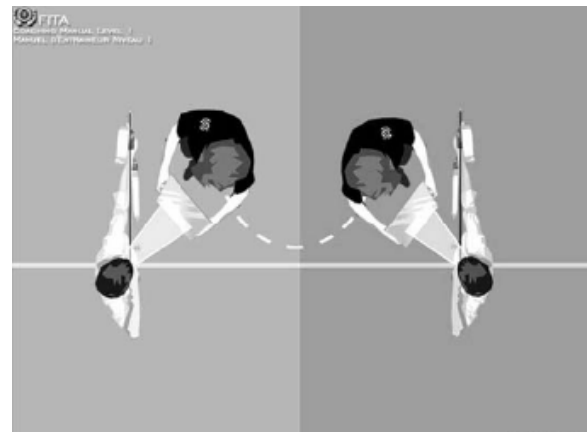
Eine Bogensehne aus elastischem Material (z.B. Gummi), um dem Bogenschützen die Möglichkeit zu geben, die Bewegungen leichter auszuführen. Die Sehne kann sogar gelöst werden, ohne den Bogen zu gefährden.

Der Bewegungsablauf kann ebenso mit einem Theraband ohne Bogen eingeübt werden. Das Theraband ist entsprechend den körperlichen Fähigkeiten des Schützen auszuwählen (Stärke des Therabandes).

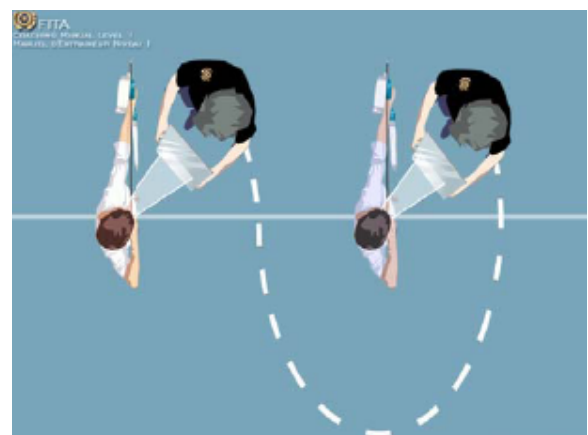


Ein Spiegel ermöglicht, die Ausführung der Bewegung oder die Haltung im Vergleich zur Vorführung zu überprüfen

Bei Verwendung eines beweglichen Spiegels, arbeite mit der Gruppe wie nebenstehend gezeigt. Es erlaubt zwischen zwei Schützen zu wechseln. Ein Schütze schießt einen Pfeil und beobachtet sich im Spiegel, während der andere Schütze sich vorbereitet.



Werden zwei Rechts- oder zwei Linkshänder zusammengestellt, so ist es nicht möglich, ohne zusätzliches Umhergehen des Trainers die Kontrolle zu gewährleisten





Selbstbeobachtung mit Spiegel und Helfer



Selbstbeobachtung mit Spiegel auf Stativ

Schießrhythmus und Schießlinien

Vermeide es, zwei Schießlinien aufzustellen, da dies eine zu große Unterbrechung zwischen dem Schießen zur Folge hat. Unterstütze das Schießen in einer Linie, um möglichst viel Zeit in die Übungen zu stecken. Sind mehrere Schießlinien notwendig, tue etwas Sinnvolles zur Überbrückung der Schießpause. Zum Beispiel, wähle einen Partner um den Spiegel zur Selbstkontrolle zu halten, dann wechsele die Rolle.

Schießrhythmus und Wechsel der Ausrüstung

Hat Dein Club nicht für jeden Neuling ein separates Bogenset, so müssen sie sich eine Ausrüstung teilen und zwangsläufig zu verschiedenen Zeiten schießen (Schießlinie A und B, oder mehr). Dies kann vorkommen, auch wenn dieser Umstand vermieden werden soll. Sind nicht für jeden Schützen genügend Pfeile vorhanden, so sollen die Pfeile vorzugsweise unmittelbar nach dem Schießen geholt werden. Dies gibt dem Neuling die Chance, seine Gruppierungen zu sehen. In dieser Zeit bereitet sich der nächste Schütze auf seinen Durchgang vor. In allen anderen Situationen (z.B. ein Bogen für zwei Schützen), schießen vorzugsweise alle Schützen ihre Pfeile. Sie werden anschließend gemeinsam zurückgeholt (Sicherheitsgründe).

Schießlinie und Wechsel der Scheibenbilder

Um möglichst viel Zeit in das Training zu investieren, halte Unterbrechungen minimal. Versuche die Übungen in der Nähe des Zieles durchzuführen, ebenso wie alle Schüsse auf eine bestimmte Distanz. Linien am Boden garantieren ein leichtes, schnelles und sicherheitsbewusstes Aufstellen der Schützen. Markiere mit einer zweiten Linie 3 m bis 5 m hinter der Schießlinie eine Sicherheitszone. Du sollst Dich nach dem Schießen hinter dieser Linie aufhalten.

Scheibenbilder sollten nicht zu oft ausgewechselt werden, da dies sehr zeitaufwändig ist.

Verschieben der Ausrüstung

Bogenständer stehen normalerweise hinter der Schießlinie. Wird auf eine kürzere Distanz als üblich geschossen, stehen die Ständer nicht so nahe. In diesem Falle ist es gestattet, den Bogen 3 m hinter der Schießlinie auf den Boden zu legen.

Gruppierungen von Schützen

Werden Schützen in Gruppen zusammengestellt, so gibt es verschiedene grundlegende Punkte zu beachten:

- Gleiche Größe, um auf gewohnter Höhe zu arbeiten
- Vergleichbare Leistung oder Trainingsstufe, um den gegenseitigen Austausch zu unterstützen
- Gleiches Alter, sofern die beiden oberen Kriterien dies gestatten
- Achte auf andere Gründe, sofern solche erkennbar sind

4.3 Kenntnisse und Wissen

Fachbezeichnungen für die Ausrüstung

Du musst die Bezeichnungen für die verschiedenen Teile Deiner Ausrüstung kennen. Während der Bewertung musst Du mindestens fünf Teile oder Komponenten deines Bogens korrekt benennen.

1) Recurve Bogen:

Oberer Wurfarm (Holz- oder Hartschaumkern, äusseres Laminat: Carbonfaser, Fiberglas)

Griffstück oder Mittelteil (Aluminium Magnesium oder Carbon)

Visier

Klicker (Auszugkontrolle)

Stabilisator

Stabilisatorgewicht

Kunststoff- oder Holzgriff

V-Stück

V-Stückverlängerung

Seitenstabilisator

Unterer Wurfarm

Wurfarmspitze

Bogensehne

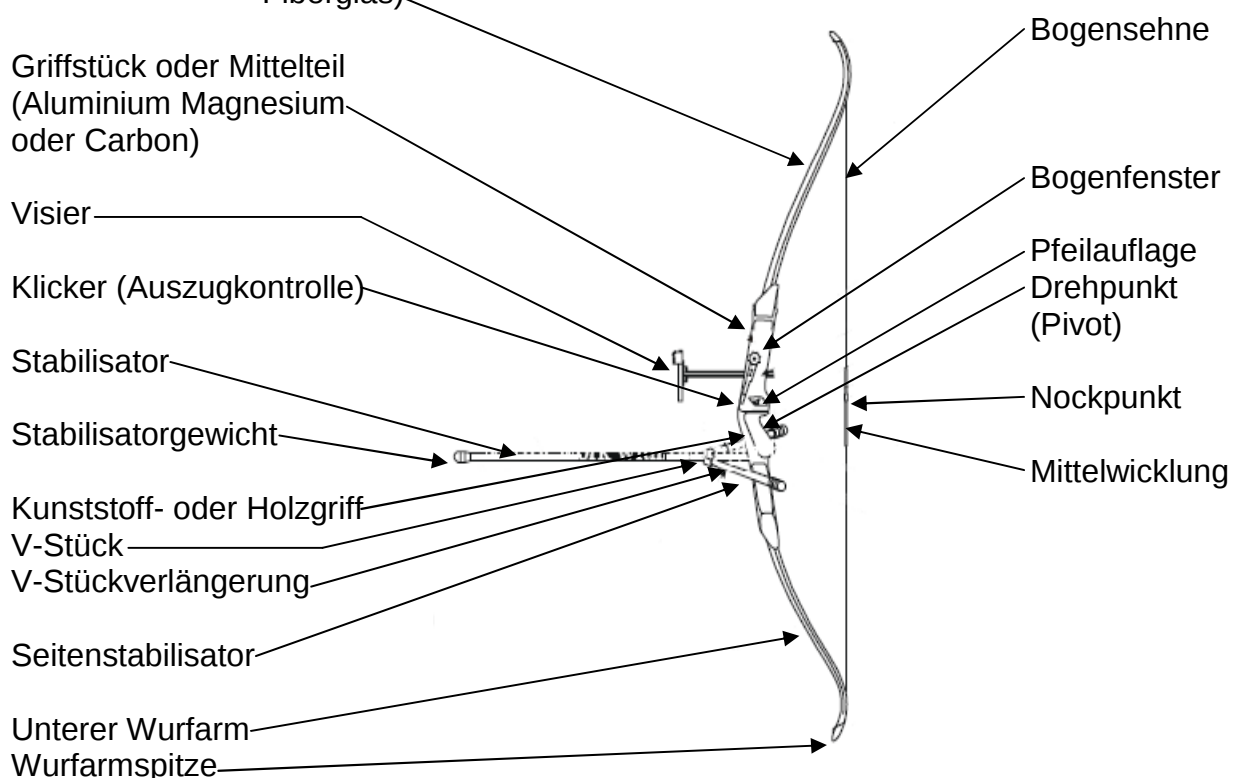
Bogenfenster

Pfeilaufgabe

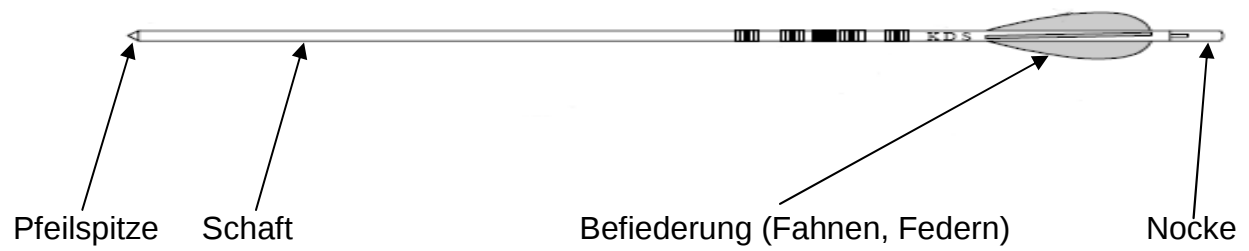
Drehpunkt (Pivot)

Nockpunkt

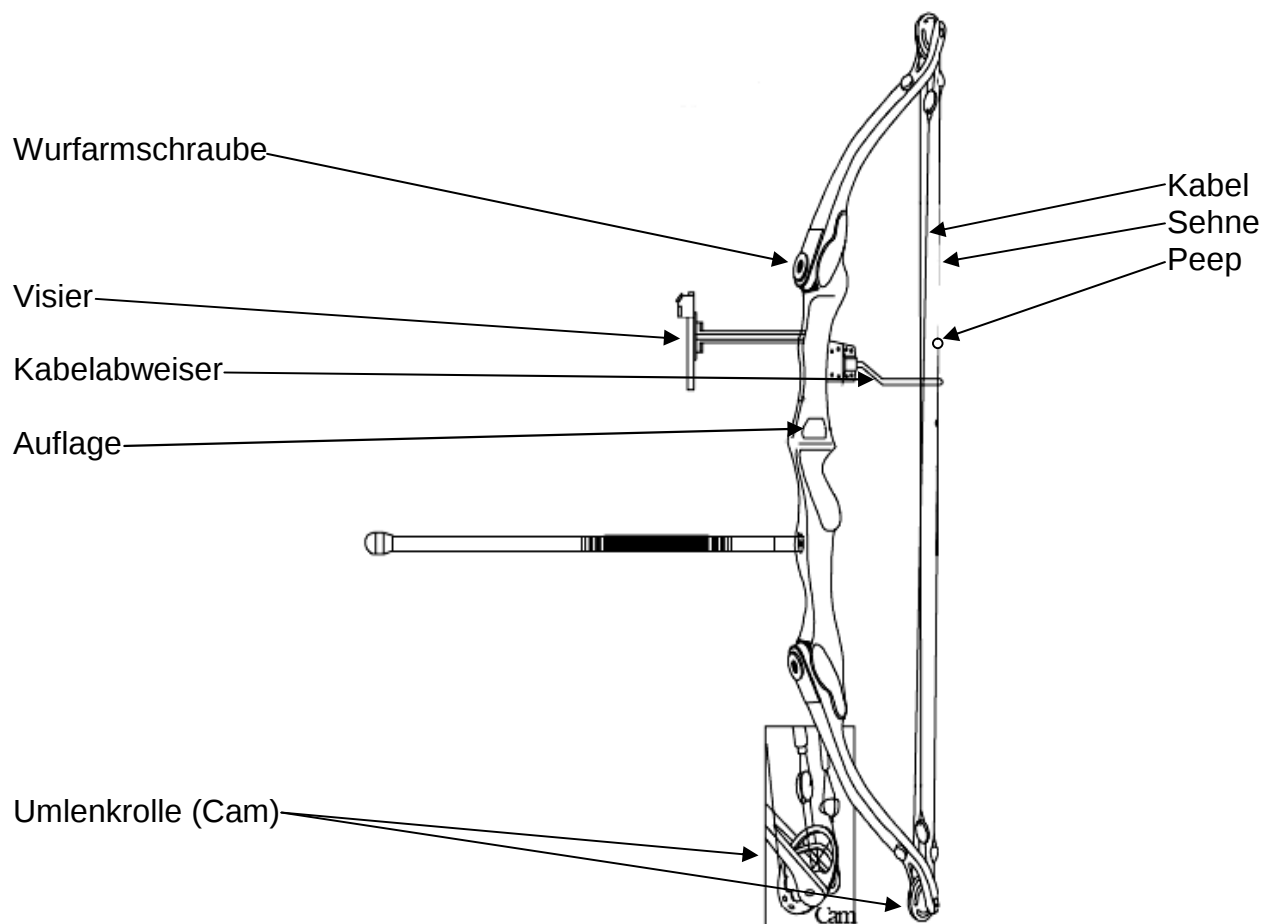
Mittelwicklung



2) Pfeile



3) Compoundbogen



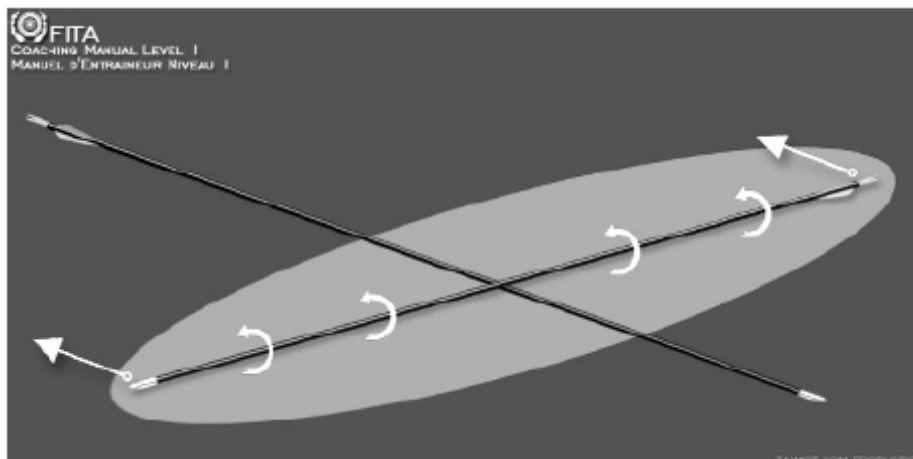
Weitere Begriffe siehe Recurve Bogen

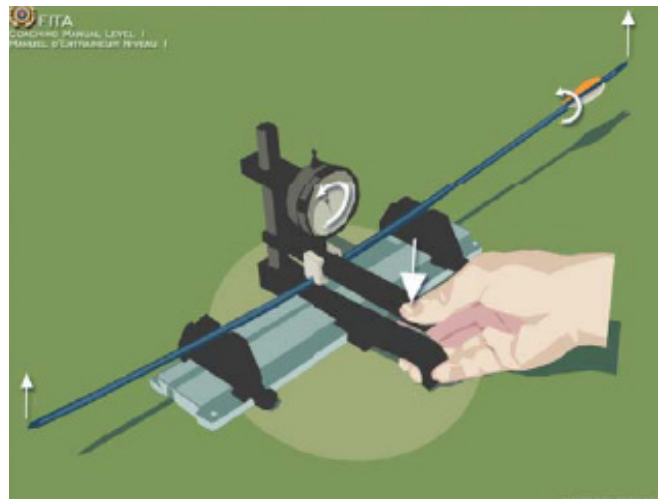
Sicherheit und Kontrolle der Pfeile

Beim Schießen kann es sein, dass ein Pfeil nicht richtig in der Scheibe steckt oder herunterhängt. Dauert das Schießen weiter an, so kann der Pfeil durch einen anderen getroffen werden. Dies kann zu Schäden am getroffenen oder treffenden Pfeil führen. Der treffende Pfeil kann auch abprallen.

Pfeile müssen immer gerade sein. Bei Aluminiumpfeilen beeinflussen kleine Beschädigungen die Genauigkeit nicht wesentlich (für Anfänger). Führe Sichtkontrollen entlang des Pfeiles durch oder drehe den Pfeil und stelle Taumeln oder Vibrationen fest. Zur Kontrolle kann der Schaft auch auf einem Tisch gerollt werden.

Kontrolliere den Pfeilschaft immer auf Schäden, wie Splitter, Späne, Druckstellen, Risse, etc. Ein solchermaßen beschädigter Pfeil kann Verletzungen verursachen und schießt sich nicht mehr genau. Beschädigte Pfeile sind umgehend zu reparieren oder zu entsorgen.





Zum Ausrichten eines verbogenen Pfeils, sofern es sich um einen unbeschädigten Holz- oder Aluminiumpfeil handelt, kann ein Streckwerkzeug verwendet werden. Das Ausrichten kann von Hand ausgeführt werden, braucht aber einige Erfahrung. Es ist sorgfältig vorzugehen, da bei dieser Arbeit der Schaft brechen könnte.

Bewertungsbogen für die Auszeichnung „SCHWARZER PFEIL“				
Name, Vorname:				
Datum:		Erfüllt:		
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:
Distanz 14 m / 80cm Ø	115 Punkte (Visier) 105 Punkte (Instinktiv)			
Fähigkeiten	Schlüsselemente			
Auszug	Die Hände bleiben immer auf gleicher Höhe, bzw. der Pfeil parallel zum Boden			
	Auszug erfolgt in der Schusslinie			
Bei vollem Auszug	Die Pfeilspitze bleibt stehen oder wandert konstant nach hinten			
	Konstanter Abstand zwischen Pfeil und Bogenschulter (horizontal + vertikal)			
Beobachtung	Kann sich selber im Spiegel beim Lösen beobachten			
Kenntnisse /Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Fachausdrücke	Kann 5 Teile oder Komponenten des Bogens bezeichnen			
Sicherheit + Kontrolle der Pfeile	Weiß, was bei einem hängenden Pfeil in der Scheibe zu tun ist			
	Kann die Geradheit eines Alu-Pfeils oder den Zustand eines Carbonpfeiles kontrollieren			
TOTAL	Mindestanforderung 9 Punkte			

Unterschrift des Trainers: _____

Verein: _____

Blauer



Pfeil

5. AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „BLAUER PFEIL“

5.1 Leistung:

Schießdistanz: 18 Meter

Minimale Punktzahl: 115 Punkte

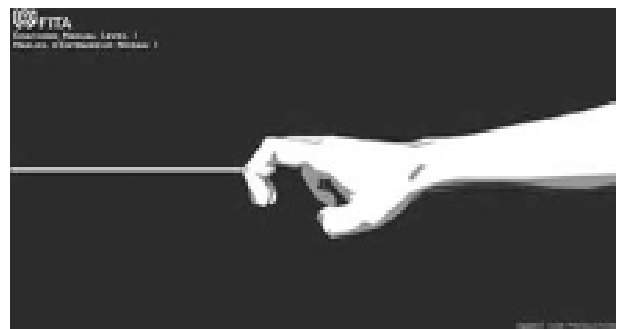
5.2 Fähigkeiten:

Dein Schießablauf umfasst folgende Punkte:

Sehnenhand, Fassen der Sehne

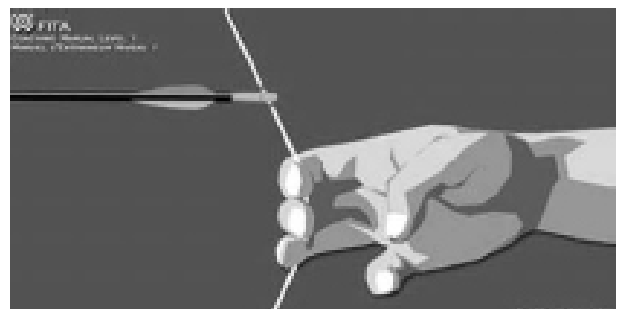
Ziel:

Immer gleiche Positionierung der Finger an der Sehne und zum den Pfeil



Ausführung:

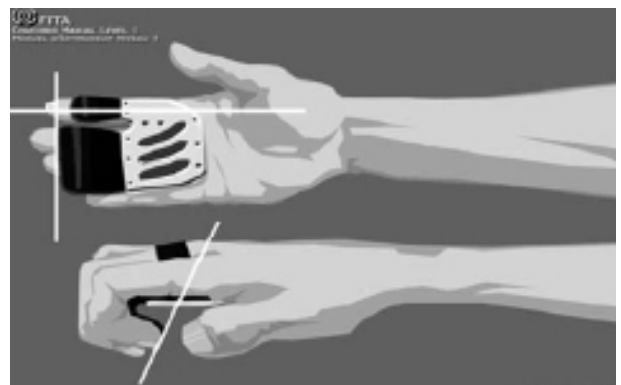
Die Finger greifen die Sehne an der Zentrumswicklung, ein Finger oberhalb, zwei Finger unterhalb der Pfeilnocke. Die Handfläche bleibt entspannt, der Handrücken ist flach. Beim intuitiven Schießen werden üblicherweise alle drei Finger unterhalb des Pfeils platziert. Wird der Pfeil als Zielhilfe verwendet, ist der Abstand zwischen Nocke und Zeigefinger ungefähr zwei bis drei Fingerbreit (abhängig von den körperlichen Gegebenheiten). Die drei Finger übernehmen die Last gleichmäßig. Der Handrücken bleibt vertikal, nicht verdreht, das Handgelenk so flach wie möglich. Die Innenseite des Unterarms bleibt entspannt. Unterarm, Hand und Pfeil liegen in der gleichen Achse.



Begründung:

Ein „tiefer“ Griff erlaubt den Muskeln der Zughand und des ganzen Zugarmes sich zu entspannen. Je entspannter die Muskeln sind, umso weniger Rückwirkungen auf die Sehne gibt es und die Sehne löst sich sauber von den Fingern.

Mit einem sauberen “Hakengriff” bleiben Handrücken und Handgelenk flach.



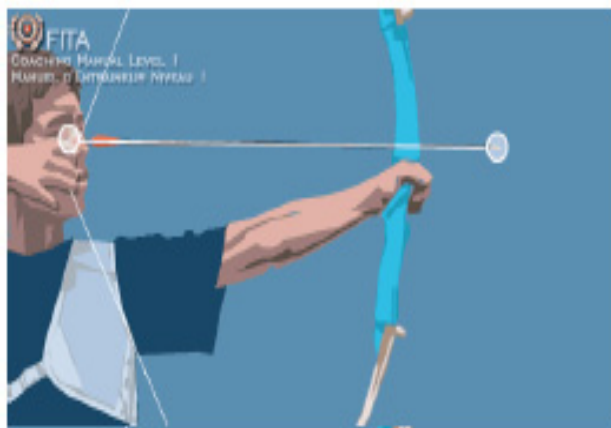
Ankerpunkte im Gesicht:

Gerade Linie:

Vereinfachung der viereckigen Ebene zu einer einfachen Linie (siehe weiter unten in diesem Kapitel).



Kein:



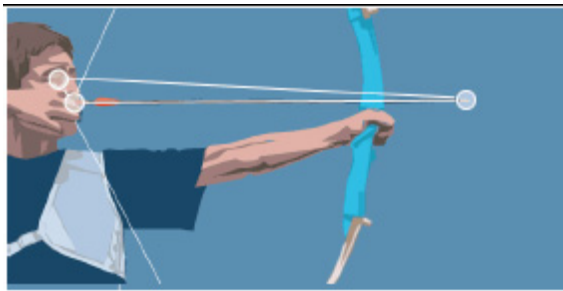
- Zwang, die Ankerpunkte bei vollem Auszug zu finden (siehe Dreieck- und Vierecksmethode weiter unten); ein einfaches optisches Ausrichten des Pfeils zur Mitte der Scheibe ist ausreichend.
- Positionieren des Auges in Referenz zur Schusslinie (kein Ausrichten der Sehne)
- Sorgen um eventuellen Druck der Finger auf den Pfeil (auf- oder abwärts) mit dem Zeigefinger.



Dreiecksmethode:

Der Pfeil wird mit Hilfe von zwei Referenzpunkten positioniert:

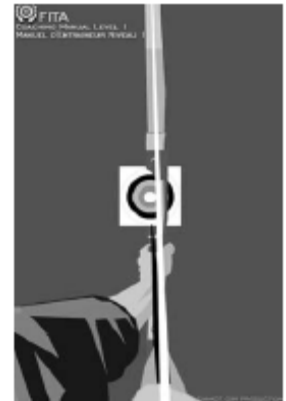
- Pfeilspitze, optisch auf die Scheibe platziert
- Pfeilnocke, via Kontakt mit der Zughand im Ankerpunkt



Zur einwandfreien Reproduktion des Dreiecks muss der Schütze:

- einen konstanten Auszug einhalten
- das Auge mit der Sehne ausrichten

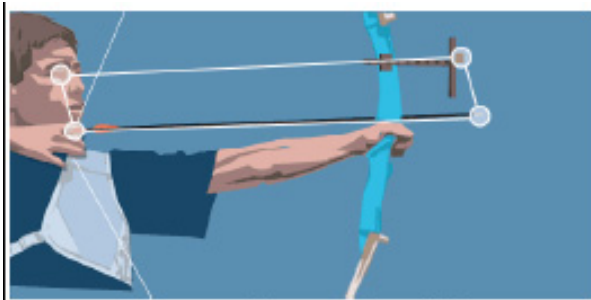
Bei der Dreiecksmethode ist die korrekte Platzierung des Zielauges unbedingt notwendig.



Viereckmethode:

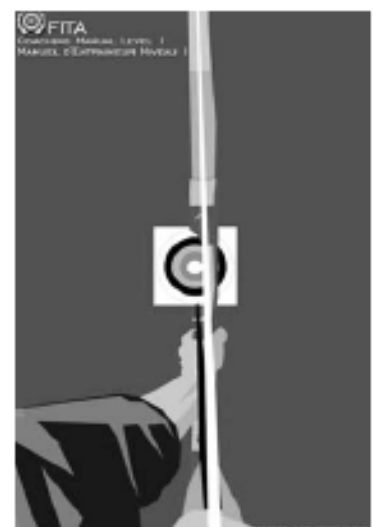
Der Pfeil wird mit Hilfe zweier Referenzpunkte positioniert

- die Pfeilspitze, durch visuelle Platzierung des Visierpunktes auf der Scheibe, daher muss ein Visier eingeführt werden, wenn diese Methode geschult wird
- die Pfeilnocke, durch gefühlsmäßiges Platzieren im Ankerpunkt



Weiter muss der Schütze zur sicheren Wiederholung der Viereckmethode folgende Punkte einhalten:

- den Bogen in der vertikalen Ebene oder immer um den gleichen Betrag gekippt halten
- einen konstanten Auszug einhalten
- genaue Ausrichtung von Auge und Sehne



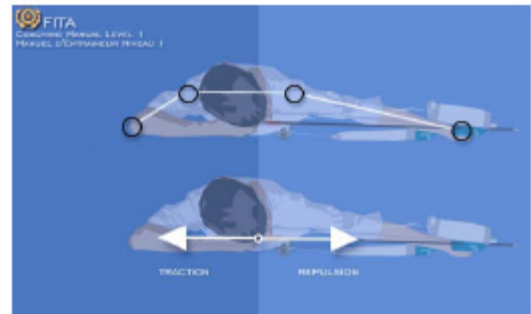
Pfeil-Zugarmausrichtung:

Ziel:

Herausfinden derjenigen Körperposition, die mit dem geringsten Aufwand ein Maximum an Stabilität während des vollen Auszugs bringt.

Ausführung:

Der Unterarm des Zugarmes sollte so gut wie möglich in der vertikalen Ebene sein, welche durch den Pfeil geht



Begründung:

Eine Stellung, die wenig Kraft braucht, ist aus physischen Gründen empfehlenswert. Weiter erlaubt sie, die Muskeln von Zugarm, Unterarm und Handgelenk entspannt zu halten. Diese Entspannung der oberen Extremitäten erleichtert den Gebrauch der Muskeln im Rücken und hinter der Zugschulter.

Aufmerksamkeit:

Zur Verbesserung der physischen (oder kinästhetischen) Wahrnehmung in Bezug auf die erworbenen Fähigkeiten wird empfohlen, auf ganz kurze Distanz (ungefähr 3 m) mit geschlossenen Augen zu schießen. Ebenso kann Schießen auf eine leere Scheibe die physische Wahrnehmung erleichtern.

5.3 Kenntnisse und Wissen

Bogenkenntnisse:

Du sollst in der Lage sein, eine allgemeine Beschreibung von 3 Bogentypen zu geben. Im Folgenden ist eine allgemeine Beschreibung des Recurve-, Compound- und Standardbogen gegeben.

Recurve: Ein beliebiger Bogen wird gemäß den allgemein gültigen Grundzügen und dem Verständnis des Wortes Bogen im Bogenschießsport als ein Instrument bezeichnet, welches aus einem Griffstück mit Griff und zwei Wurfarmen, welche in den Spitzen enden, wo die Sehen eingehängt wird. Der Bogen ist durch eine Sehne, die an den beiden Wurfarmspitzen eingehängt ist, vorgespannt. Bei Gebrauch wird der Bogen mit einer Hand am Griff gefasst, während die Finger der Zughand die Sehne ausziehen, halten und lösen.

Compound: Ein Compoundbogen ist ein Bogen, bei dem der Auszug mit einem System von Umlenkrollen oder Cam's verändert werden kann. Bei diesem Bogen ist die Sehne üblicherweise an einem Kabel, das über die Umlenkrollen führt, eingehängt (abhängig vom Bogendesign).

Standardbogen: Dieser Bogen hat ein einfaches Design, entweder ein sogenannter Takedown-Typ (mit Griffstück und demontierbaren Wurfarmen) oder aus einem Stück hergestellt. In beiden Fällen können die Wurfarme aus Holz und/oder aus Fiberglas gebaut sein.

Pfeilreparatur: Pfeilnock – Reparatur

1. Entferne alle noch verbliebenen Reste der gebrochenen Nocke. Damit dies leichter geht, kannst Du die verbliebenen Teile vorsichtig wärmen (Föhn, Vorsicht mit offener Flamme).
2. Reinige die Stelle, wo die neue Nocke angebracht wird mit Reinigungsalkohol (91% Isopropylalkohol). Vorher kannst Du die Stelle mit feinem Schleifpapier abreiben.
3. Bringe einen Tropfen Leim auf die Stelle, wo die Nocke montiert wird (siehe Bild)
4. Bringe die Nocke auf den Schaft und drehe sie, damit sich der Leim gleichmäßig verteilt
5. Drehe die Nocke so, dass der Schlitz quer zur Leitfahne gerichtet ist (siehe Bild)



(Abhängig vom Pfeildesign)

Bewertungsbogen für die Auszeichnung „BLAUER PFEIL“				
Name, Vorname:				
Datum:		Erfüllt:		
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:
Distanz 18 m / 80cm Ø	115 Punkte (Visier) 105 Punkte (Instinktiv)			
Fähigkeiten	Schlüsselemente			
Zughand	Flacher Handrücken			
	Die Sehne wird mit 3 Fingern gefasst			
	Handrücken senkrecht			
	Gleich bleibender Griff			
Ankerpunkt	Gleichbleibend			
	Sorgt für angemessene Ausrichtung von Pfeil und Unterarm (Zugarm)			
	Ausrichtung der Sehne			
Wahrnehmung	Kann mit geschlossenen Augen schießen			
Kenntnisse /Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Bogenkenntnisse	Kann die drei Typen allgemein beschreiben			
Pfeilreparatur	Weiß, wie eine Nocke ersetzt wird			
TOTAL	Mindestanforderung 11 Punkte			

Unterschrift des Trainers: _____

Verein: _____

Roter



Pfeil

6. AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „ROTER PFEIL“

6.1 Leistung:

Schiessdistanz: 22 Meter

Minimale Punktzahl: 115 Punkte

6.2 Fähigkeiten:

Dein Schiessablauf umfasst folgende Punkte:

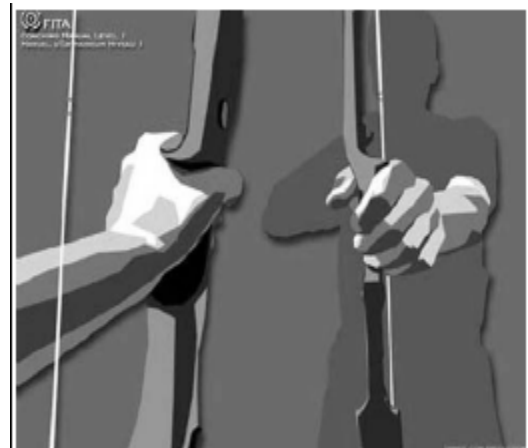
Bogenhand und Bogenarm.

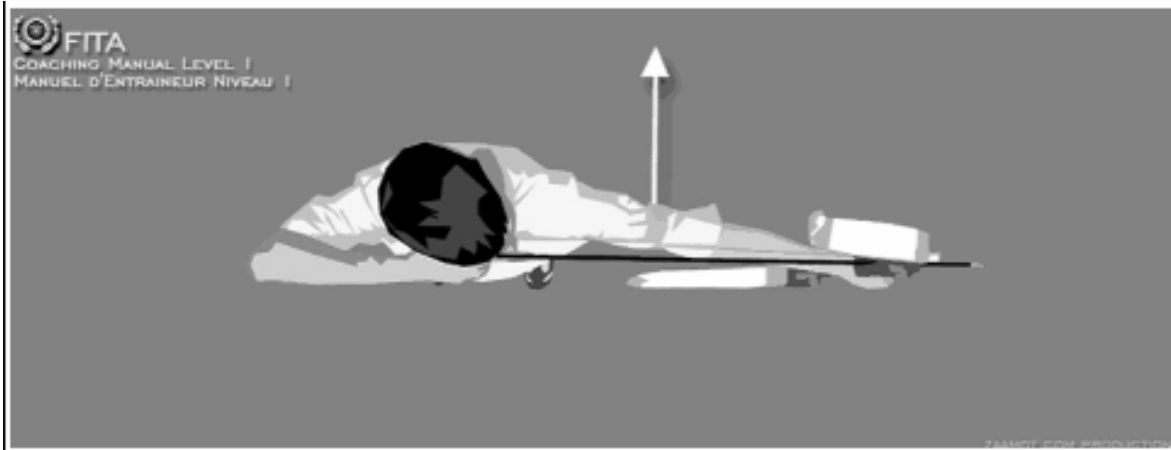
Ziel:

Gleichbleibender Kontakt der Bogenhand mit dem Griff, möglichst wenig Druck mit der Bogenhand auf das Griffstück ausüben, genügend Spielraum für die Sehne während des Schießens (genauere Beschreibung für dieses Ziel im Ausbildungsplan für den Goldpfeil).

Ausführung:

Die Finger sind entspannt, leicht gefaltet ohne den Bogen zu fassen oder zu drücken. Das Handgelenk ist gebogen. Das „V“ zwischen Zeigefinger und Daumen ist in der Unterarmachse zentriert. Der Bogen drückt in das Zentrum des „V's“, das durch Daumenachse und Lebenslinie gebildet wird. Der Hauptdruckpunkt liegt etwa 1 bis 2.5 cm tiefer als der V-Punkt. Der andere Teil der Handfläche (außerhalb der Lebenslinie) sollte nicht auf den Griff drücken.





Der Bogenarm ist gerade, aber nicht durchgestreckt. Der Ellbogen ist fest, nicht gebeugt. Der Ellbogen ist nach außen gedreht, zeigt nicht zum Boden.

Begründung:

Der Bogenhandgriff benötigt sehr wenig Muskelkontraktion, was die Entspannung fördert. Je entspannter der Schütze ist, umso bessere Leistung zeigt er und es ist eher unwahrscheinlich, dass er einen Gegendruck auf den Bogen ausübt.

Lösen

Was passiert auf der Zugseite des Schützen?

Ziel:

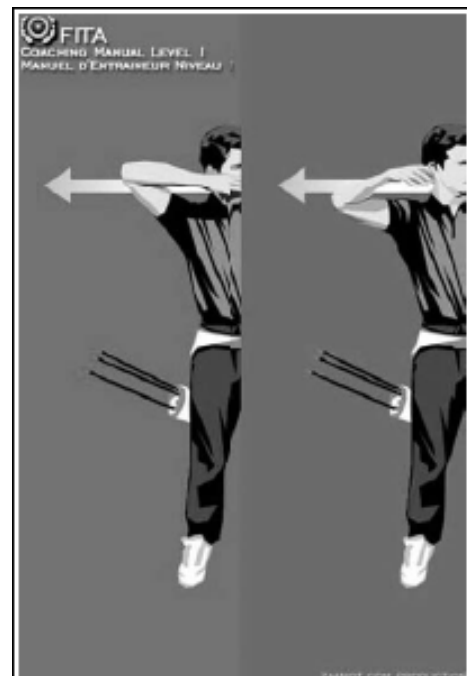
Führe alle Bewegungen nach dem Lösen der Sehne weiter

Ausführung:

Beim Lösen der Sehne springt die Zughand unmittelbar in der Schusslinie nach hinten. Sie bewegt sich entweder dem Kinn entlang (gerade Linie oder Dreiecksmethode) oder dem Nacken (Vierecksmethode). Die Zughand stoppt auf einer vertikalen Linie hinter dem Ohr. Der Bereich, wo die Zughand stoppt, wird üblicherweise Abschluss genannt. Der Zugarm stoppt in der Schulterachse.

Begründung:

Die Muskeln des hinteren Teils der Zugschulter und des Rückens ziehen sich weiter zusammen. Der ganze Zugarm verfolgt seine Rückwärtsbewegung, wie sie beim Ziehen aufgebracht wurde.



Lösen

Was passiert auf der Bogenseite des Schützen?

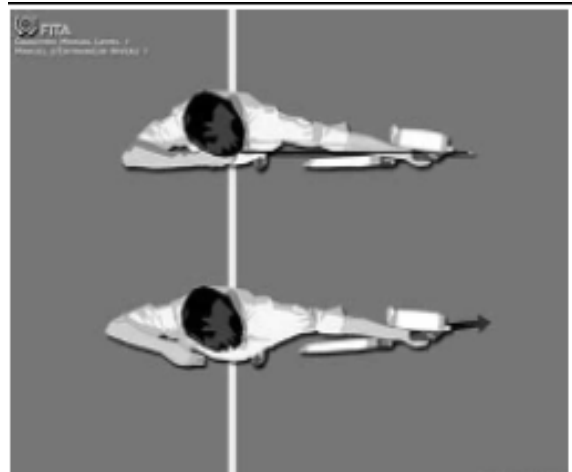
Bogenarm

Ziel:

Führe alle Bewegungen nach dem Lösen der Sehne weiter. Der Bogenarm und ebenso der ganze Körper bewegen sich leicht nach vorne.

Ausführung:

Beim und nach dem Lösen bewegt sich der Bogenarm gegen den Rücken des Schützen.



Begründung:

Die Bewegung des Bogenarms zur Rückseite wird durch die kontinuierliche Anspannung der rückwärtigen Muskeln (Bogenshulter) verursacht. Die Vorwärtsbewegung Richtung Ziel wird durch die anhaltende Stoßkraft des ganzen Körpers (vom Bogenarm bis zum hinteren Bein) während des Auszuges ausgelöst.

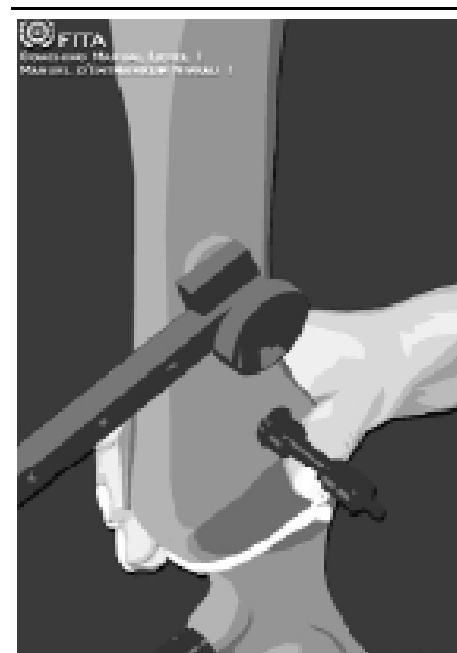
Bogenhand

Ziel:

Führe alle physischen Aktivitäten während des Pfeilfluges gleichermaßen weiter (unmittelbar nach dem Lösen) Entwickle eine passive Haltung der Bogenhand und der Finger, so dass der Pfeil den Bogen verlassen kann, ohne durch zusätzliche Kräfte in seinem Flug gestört zu werden (Verdrehen des Bogens, etc.)

Ausführung:

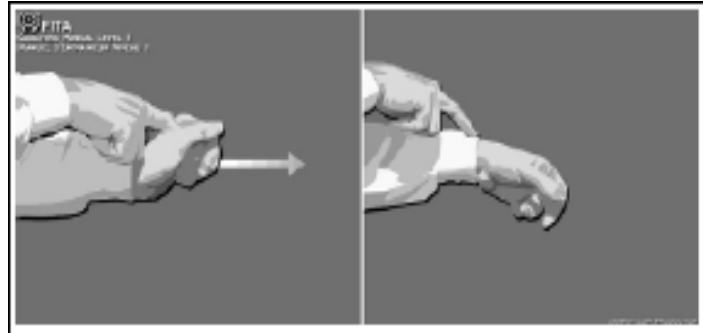
Bewegt sich der Bogen nach dem Lösen nach vorne, wird das Handgelenk gestreckt. Der Bogen wird von der Schlinge aufgefangen. Dann kantet der Bogen vorwärts und nach unten, das Handgelenk wird nach unten gebeugt.



Beispiel einer Bogenhand, die bis zum Ende des Schusses gut entspannt gehalten wurde. Die Verwendung der Schlinge erleichtert dies.

Begründung:

Der Bogen drückt in die entspannte Hand und das Gelenk. Verschwindet die Unterstützung (wenn der Bogen durch die Sehnenbewegung nach vorne geschleudert wird), bleibt die Hand komplett entspannt und folgt der Bewegung des Bogens



11.3 Kenntnisse und Wissen

Bogenschießdisziplinen gemäß FITA

Scheibenschießen im Freien (Outdoor Target Archery)

Die FITA Outdoor Target Archery Runden können sowohl in der Recurve- als auch in der Compoundkategorie geschossen (separat) werden. Bei den Olympischen Spielen sind nur Recurve zum Wettkampf zugelassen. Die FITA Standard Runde wird nur durch Athleten der FITA Standard Bogenkategorie geschossen. Die FITA Outdoor Target Archery Runde umfasst 36 Pfeile aus jeder der folgenden Distanzen in dieser Reihenfolge:

- 60 - 50 - 40 - 30 Meter für Anfängerinnen
- 70 - 60 - 50 - 30 Meter für Anfänger, Damen, Junioren weiblich
- 90 - 70 - 50 - 30 Meter für Herren, Junioren männlich,

Oder in der Reihenfolge:

- 30 - 40 - 50 - 60 Meter für Anfängerinnen
- 30 - 50 - 60 - 70 Meter für Anfänger, Damne, Junioren weiblich
- 30 - 50 - 60 - 90 Meter für Herren, Junioren männlich

Das 122 cm Scheibenbild wird für die Distanzen 90, 70, 60 m (und 50 m für Anfängerinnen) und das 80 cm Scheibenbild für die Distanzen 50 (außer für Anfängerinnen), 40 und 30 m verwendet. Das 80 cm Mehrfachscheibenbild kann auf 30 m verwendet werden. Das 80 cm dreieckförmige Scheibenbild ist für die FITA Meisterschaft vorgeschrieben.

Hallenschießen:

FITA Hallenrunden könne durch beide Kategorien Recurve und Compound (separat) geschossen werden. Die 25 m FITA Hallenrunde umfasst 60 Pfeile auf das 60 cm Scheibenbild oder das dreieckförmige 60 cm Scheibenbild für alle Klassen. Die 18 m FITA Hallenrunde umfasst 60 Pfeile auf das 40 cm Scheibenbild oder das dreieckförmige 40 cm Scheibenbild für alle Klassen. Die kombinierte FITA Hallenrunde umfasst die beiden oben erwähnten Runden in der oben aufgeführten Reihenfolge nacheinander geschossen.

Feldschiessen:

Die FITA Feldrunde kann in eigenen Kategorien mit dem Blankbogen, dem Recurve und dem Compoundbogen geschossen werden.

Die FITA Feldrunde umfasst eine beliebige Anzahl von Scheiben zwischen 12 und 24, die durch vier (4) teilbar ist. Pro Scheibe werden drei (3) Pfeile geschossen. Die Scheiben werden entlang einem Parcours aufgestellt mit allen Schwierigkeiten bezüglich Zielen und Schießen, die durch das Gelände, den Geist und die Traditionen der Disziplin gegeben sind. Die Distanzen für die Scheiben sind für Blankbogen zwischen 5 und 50 Metern, 10 und 50 Metern für Recurve und Compoundbogen gegeben. Der Parcours kann markiert oder unmarkiert sein, mit einer beliebigen Anzahl Scheiben (walk-ups oder fan targets).

Unter Walk-up – Scheiben versteht man eine Scheibe mit verschiedenen Abschusspflöcken, von denen aus die Scheibe zu beschießen (beginnend mit der größten Distanz) ist.

Unter Fan – Scheibe versteht man eine Scheibe mit vier verschiedenen Abschusspflöcken, die alle die gleiche Distanz zur Scheibe haben. Die Scheibe ist von jeder Position aus zu beschießen.

Die FITA Jagdrunde umfasst eine beliebige Anzahl von Scheiben zwischen 24 und 48, die durch vier (4) teilbar ist. Dies entspricht zweier vollständiger Feldrunden. Die Runden können auf einem markierten oder unmarkierten Parcours oder je einem von beiden geschossen werden.

Pfeilreparatur

Entfernen von Spitzen (und/oder Einsätze)

Wird eine Metallspitze (Einsatz/Spitze in einem Stück oder Einsatz und Spitze in zwei Stücken) entfernt, musst Du:

1. Das Ende der Spitze für einige Sekunden (3-5) über einer Gasflamme leicht erhitzen
VORSICHT: Die Spitze oder der Schaft darf nicht überhitzt werden!
2. Fasse die Spitze sofort mit einer Zange.
3. Drehe die Spitze und ziehe sie heraus (oder den Einsatz).
4. Kann die Spitze / der Einsatz nicht entfernt werden, erhitze die Komponente nochmals für einige Sekunden und versuche es nochmals.
5. Wiederhole diesen Vorgang solange, bis der Klebstoff weich genug und die Komponente entfernt ist.

Installieren von neuen Spitzen oder Einsätzen in den Schaft

Benötigtes Material für den Einbau:

- 91 % Isopropylalkohol, Papiertücher
- Wattestäbchen
- Heißleim (speziell für Bogenschießen)
- Flamme oder Brenner

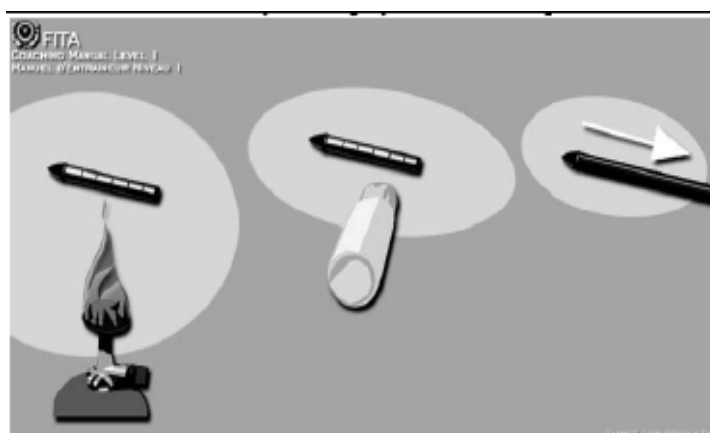
Die folgende Anleitung kann sowohl für Spitzen als auch für Aluminiumeinsätze (für Schraubspitzen) angewendet werden.

Nachdem der Schaft auf die richtige Länge zugeschnitten ist, folge sorgfältig den Installationsanweisungen, um ein Überhitzen der Spitzen zu vermeiden. Überhitzen der Spitzen kann die Verbindung zwischen Carbon und Aluminium zerstören, die Festigkeit von Aluminiumschäften an dieser Stelle verändern oder die Epoxydverbindung zwischen den Carbonfasern zerstören. Für das Einleimen von Spitzen und Einsätzen wird Heißleim verwendet.

1. Reinige ungefähr 5 cm der Schaftinnenseite mit Hilfe eines Wattestäbchens und Reinigungsalkohol. Wiederhole dies, bis ein frisches Wattestäbchen frei von Spänen, Staub und anderen Verunreinigungen ist. Lasse den Schaft gründlich austrocknen.
2. Heize ein Stück Heißleim vorsichtig auf, dann trage etwas Heißleim auf der Innenseite des Schaftes auf.

VORSICHT: Der Schaft darf nicht direkt erhitzt werden.

Der Schmelzpunkt des Heißleimes ist tief genug, um Beschädigungen des Schaftes während der Installation auszuschließen und hoch genug, um die Spitze sicher im Schaft festzuhalten (wenn der Pfeil die Scheibe trifft). Wird ein zu tiefer Schmelzpunkt gewählt, könnte sich die Spitze durch die Erwärmung beim Eindringen in das Scheibenmaterial lösen.



- 3 Halte das Ende der Spitze mit den Fingern (Verwende keine Zange, weil die Spitze sonst zu heiß werden kann). Heize den Schaft der Spitze oder des Einsatzes, bis du die Wärme fühlst. Dies ist heiß genug, um den Heißleim zu schmelzen.

VORSICHT: Überhitze die Spitze nicht. Wird sie zu heiß, um sie noch in den Fingern halten zu können, ist sie zu heiß, um in den Schaft eingesetzt zu werden. Lege sie zum Abkühlen auf eine nichtbrennbare Unterlage.

- 4 Erwärme den Heißleim und bringe genug davon auf den Schaft der Spitze oder des Einsatzes.
- 5 Stecke die Spitze / den Einsatz ohne Verzögerung und solange der Heißleim noch flüssig ist, mit einer drehenden Bewegung in den Pfeilschaft. Drücke die Spitze solange in den Schaft, bis sie bündig sitzt. Zur gleichmäßigen Verteilung des Heißleims drehe dann die Spitze noch zweimal rundherum.

HINWEIS: Drücke die Spitze / den Einsatz nicht mit großem Kraftaufwand in den Pfeilschaft. Kann die Spitze nicht komplett eingepasst werden, heize sie nochmals kurz auf und versuche es nochmals.

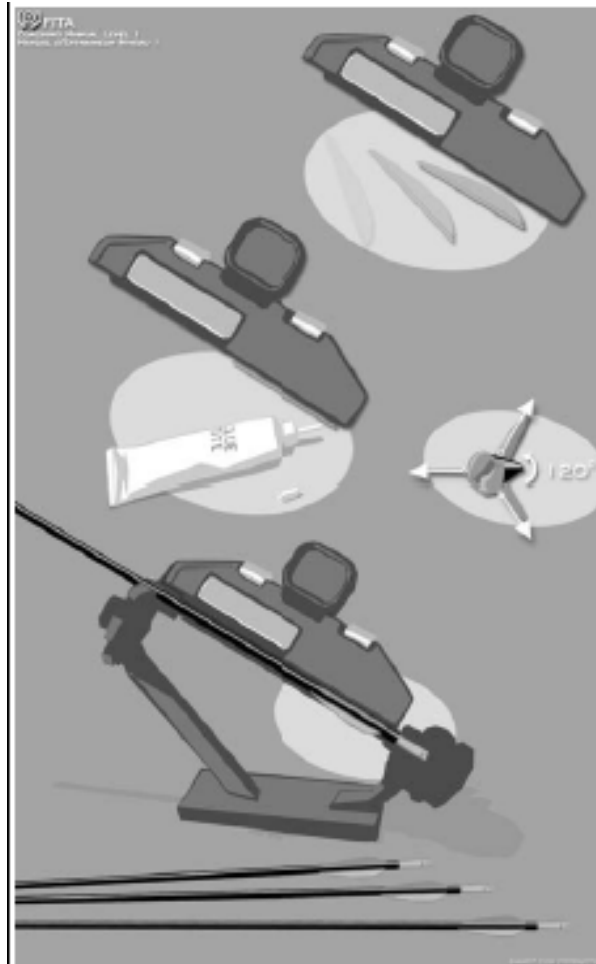
6. Wische sofort mit einem Papiertuch die überschüssigen Leimreste, solange sie noch flüssig sind, weg.

VORSICHT: Bringe nie Hitze direkt auf den Schaft (ungeachtet des Materials), weil so die Struktur oder die Festigkeit des Materials in diesem Bereich zerstört werden kann. Überhitze ebenso niemals die Spitzen, da dies dieselben Schäden verursachen können.

Ist der Kopf eines Pfeils beschädigt, kann der Pfeil immer noch verwendet werden, sofern er vor der Beschädigung lang genug war. Es wird empfohlen, in diesem Falle alle Pfeile auf die neue Länge zu kürzen.

Befiederung eines Schaftes

Federn oder Fahnen können mit einem Befiederungsgerät ersetzt werden. Ohne dieses Werkzeug ist es schwierig, die Federn/Fahnen gerade am Schaft zu halten, bis der Leim trocken ist. Die meisten Bogensporthändler führen diese Arbeiten günstig durch. Idealerweise besitzt der Verein ein Befiederungsgerät.



Befiederung eines Schaftes

Bewertungsbogen für die Auszeichnung „ROTER PFEIL“				
Name, Vorname:				
Datum:		Erfüllt:		
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:
Distanz 22 m / 80 cm Ø	115 Punkte (Visier) 105 Punkte (Instinktiv)			
Fähigkeiten	Schlüsselemente			
Lösen	Lösen entlang dem Kinn oder dem Nacken			
	Rückwärtsbewegung durch nachfolgende Kontraktion der Rücken- und rückwärtigen Schultermuskeln			
Bogenhand	Gleichbleibender Griff			
	Entspannte Bogenhand, Verwendung einer Schlinge			
Bogenarm	Ellbogen richtig ausgerichtet			
	Beim Lösen stehen bleibend oder leichte Rückwärtsbewegung aufgrund der Muskelanspannung			
Kenntnisse /Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Bogendisziplinen	Kann die drei Disziplinen allgemein beschreiben			
Pfeilreparatur	Weiß, wie eine Spitze eingesetzt und ein Pfeil befiedert wird			
TOTAL	Mindestanforderung 9 Punkte			

Unterschrift des Trainers: _____

Verein: _____

Gold



Pfeil

www.fita.de

7. AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „GOLDPFEIL“

7.1 Leistung:

Schießdistanz: 26 Meter

Minimale Punktzahl: 115 Punkte

7.2 Fähigkeiten:

Dein Schießablauf umfasst folgende Punkte:

Sehnenfreiheit

Ziel:

Einen freien Weg für die Sehne zu gewährleisten, wenn der Pfeil abgeschossen wird

Ausführung:

Siehe die beiden Tests weiter unten. Du musst einen der beiden Tests erfolgreich bestehen.

Begründung:

Irgendeine Beeinflussung der Sehne auf ihrem Weg nach vorne wird:

- Schwierigkeiten in der Reproduzierung von Stoßachse und Antriebskraft verursachen
- die kinetische Energie, die auf den Pfeil übertragen wird, reduzieren

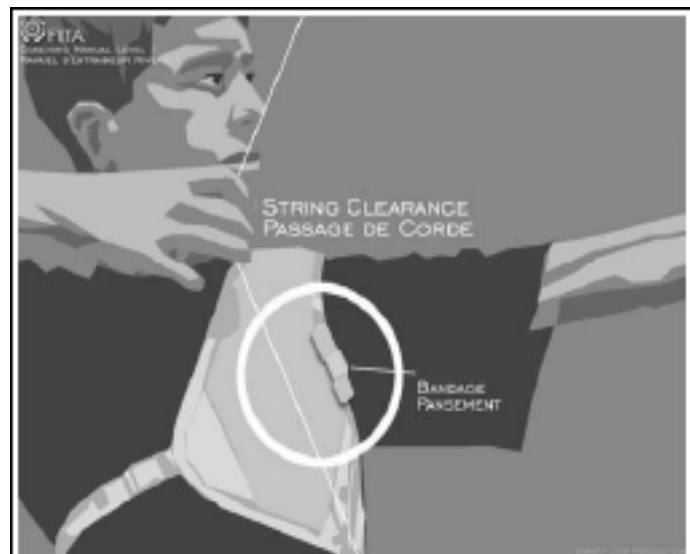
Test auf Bogenarmhöhe

Hebe den Bogen ohne Hand an der Sehne und stelle fest, wo die Sehne den Armschutz oder den Vorderarm berührt. Klebe ein Stück Klebeband, das in der Mitte wie eine Brücke gebogen ist, ungefähr zwei Zentimeter in Richtung Hand an den Arm/Armschutz. Das gebogene Stück sollte ca. 2 mm Höhe haben. Die „Brücke“ ist vertikal ausgerichtet, parallel zur Sehne. Markiere mit einem Stift die Seite, die zur Sehne gerichtet ist. Die Färbung erlaubt festzustellen, ob die Sehne das Klebeband berührt, wenn sie den Pfeil nach vorne treibt oder wenn sie zurückschlägt. Schieße einen Pfeil mit diesem Klebeband montiert, stelle dabei sicher, dass das Klebeband beim Aufziehen nicht berührt wird. Nach dem Schuss kontrolliere das Klebeband, ob und wie es berührt worden ist. Ist die Sehnenfreiheit ungenügend, so frage Deinen Trainer für Unterstützung und Verbesserungsmaßnahmen.



Test auf Bogenseite - Höhe Brustkorb

Entweder beobachte Dich selbst im Spiegel oder lasse durch einen Helfer feststellen, wo die Sehne bei vollem Auszug Deine Brust berührt (wenn überhaupt). Klebe ein Stück Klebeband, das in der Mitte wie eine Brücke gebogen ist, ungefähr zwei Zentimeter in Vorwärtsrichtung an die Kleidung/den Brustschutz. Das gebogene Stück sollte ca. 2 mm Höhe haben. Die „Brücke“ ist vertikal ausgerichtet, parallel zur Sehne. Siehe nebenstehendes Bild. Der kritische Punkt ist üblicherweise die Ecke des Brustschutzes. Markiere mit einem Stift die Seite, die zur Sehne gerichtet ist.



Die Färbung erlaubt festzustellen, ob die Sehne das Klebeband berührt, wenn sie den Pfeil nach vorne treibt oder wenn sie zurückschlägt. Schieße einen Pfeil mit diesem Klebeband montiert, stelle dabei sicher, dass das Klebeband beim Aufziehen nicht berührt wird. Nach dem Schuss kontrolliere das Klebeband, ob und wie es berührt worden ist. Ist die Sehnenfreiheit ungenügend, so frage Deinen Trainer für Unterstützung und Verbesserungsmaßnahmen.

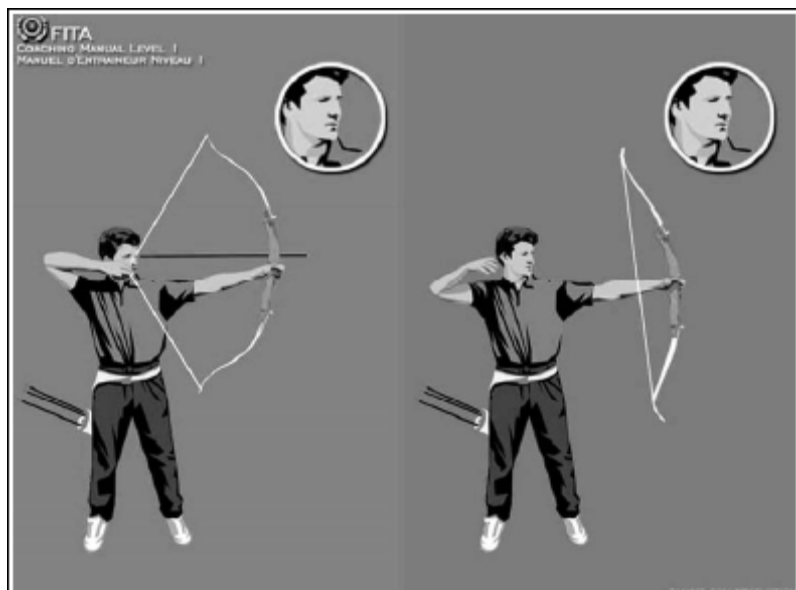
Nachfolgen

Ziel:

Führe alle Aktivitäten - physische, visuelle, mentale - nach dem Lösen weiter, bis der Pfeil in der Scheibe einschlägt.

Ausführung:

Der Schuss muss für den Beobachter überraschend fallen, keine vorausseilenden Signale sollten erkennbar sein. Der Körper, das Gesicht und der Ausdruck bleiben vor, während und nach dem Schuss „teilnahmslos“.



Dein Gesicht sollte vor, während und nach dem Schuss gleich bleiben.

Sequenz:

Wiederhole möglichst gleichbleibend die Schießschritte:



Füße



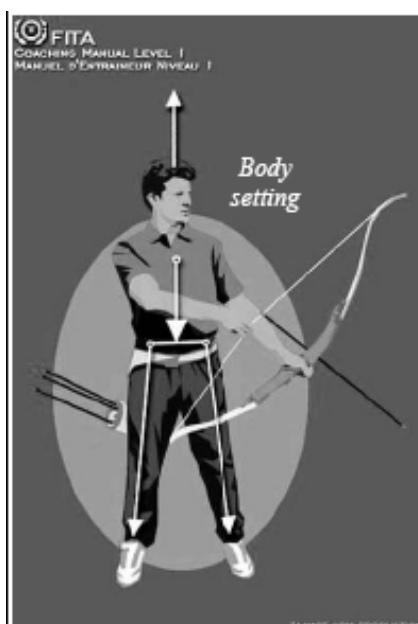
Einnocken



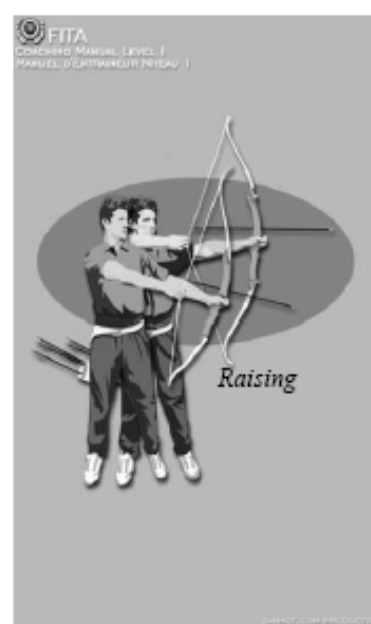
Bogenhand



Zughand



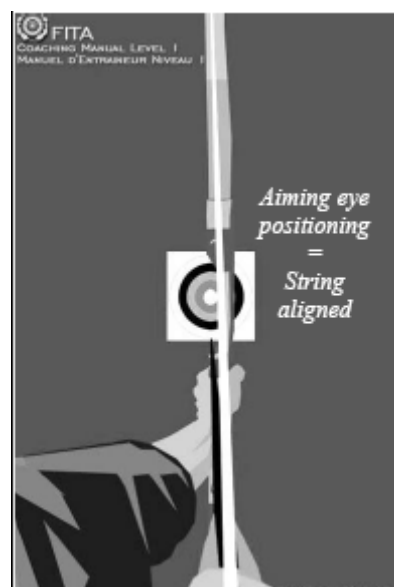
Körperhaltung



Bogen anheben



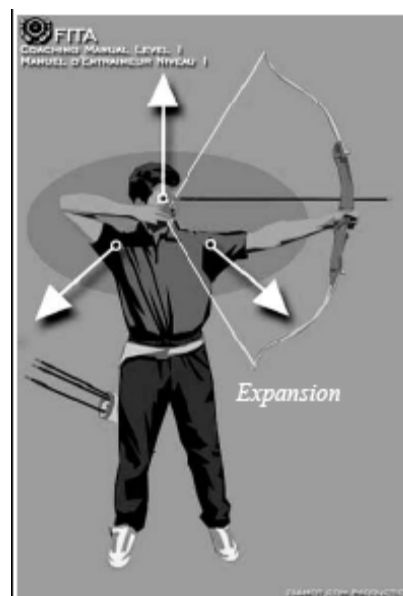
Ziehen



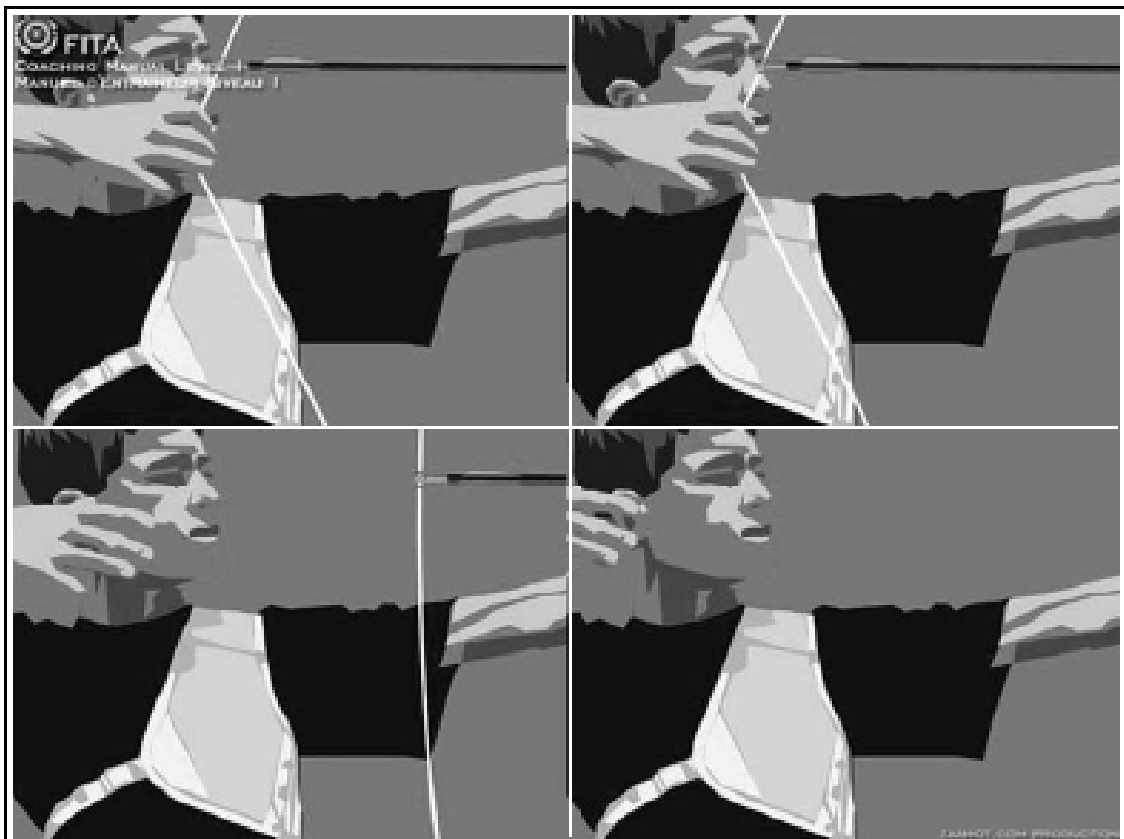
Zielen



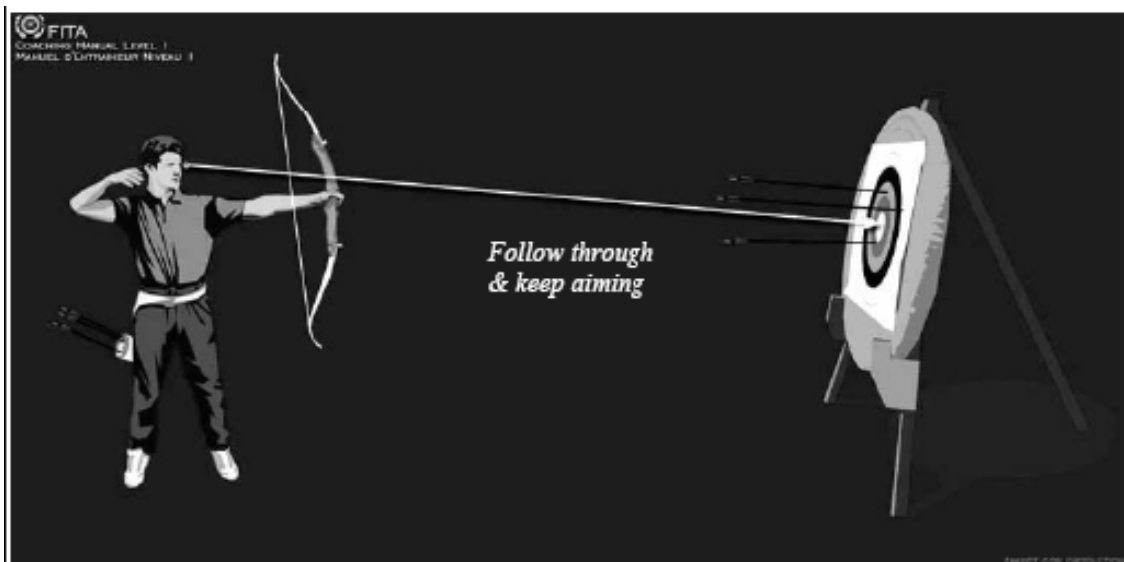
Zielen



Ausdehnung



Lösen



Nachfolgen

7.3 Kenntnisse und Wissen

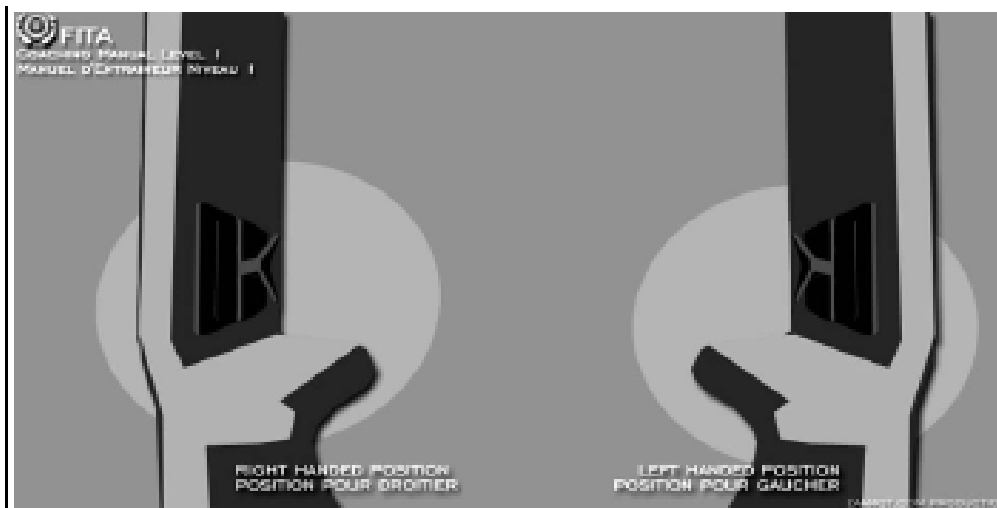
Turnierregistration:

Du musst wissen, wie Du Dich an einem örtlichen Turnier Deines Vereins einschreiben kannst. Frage den Verantwortlichen Deines Vereins.

Pfeil einrichten:

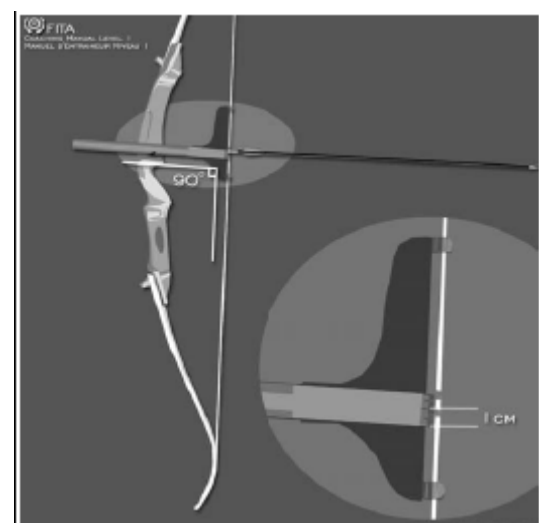
Befestigen einer Pfeilauflage

Die Verwendung einer Pfeilauflage ist wichtig, weil sie den Bereich, wo der Pfeil den Bogen berührt, reduziert. So wird am wenigsten Reibung erzeugt, wenn der Pfeil den Bogen verlässt. Pfeilauflagen sind erhältlich aus Kunststoff und Metall (Draht). Die Pfeilauflage sollte ins Bogenfenster, direkt über dem Drehpunkt (Pivot) eingeklebt und direkt und senkrecht zur Sehne ausgerichtet sein. Zwischen Pfeilschaft und Bogenfensterauflage sollte ein Zwischenraum von mindestens 15 mm frei bleiben.



Setzen eines Nockpunktes:

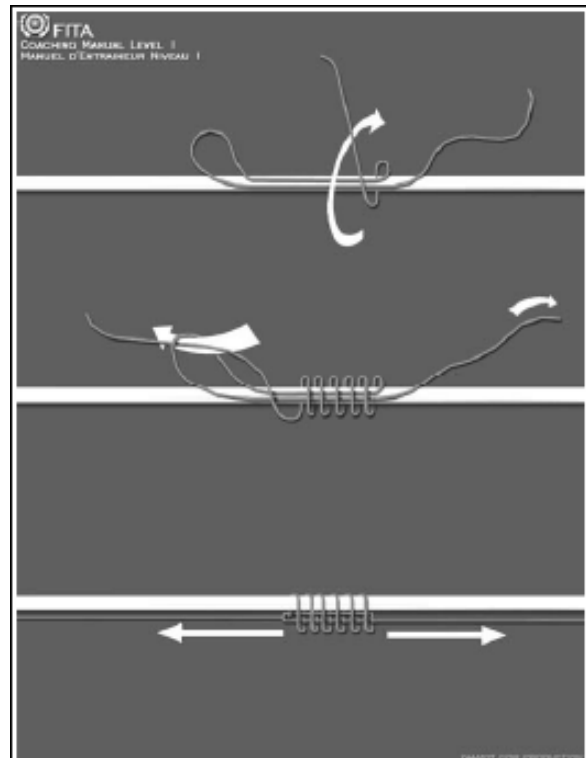
Die korrekte Höhe des Nockpunktes ist von verschiedenen Dingen abhängig. Als Ausgangspunkt wird empfohlen, den Nockpunkt so zu setzen, dass die Unterkante der Pfeilnocke ca. 1 cm über der 90° - Linie Pfeilauflage - Sehne liegt.



Nockpunkte können auf zwei Arten gesetzt werden:

Es sind vorgefertigte Nockpunkte erhältlich. Diese bestehen meistens aus Metall und werden mit einer speziellen Zange auf die Sehne geklemmt.

Eine andere Methode besteht darin, aus einer gewöhnlichen Schnur und etwas Leim einen kleinen Ring auf der Sehnenwicklung anzubringen. Dieser Knoten muss fest und gleichmäßig sein. Bringe etwas Leim auf den Nockpunkt und lasse es trocknen. Der Nockpunkt kann oben und unter der Nocke sein. Nach ungefähr 30 Pfeilen sollte die Position des Nockpunktes nachgemessen werden. Wahrscheinlich hat sie sich verändert. Stelle den Nockpunkt nach, wenn es nötig ist.



Standhöhe

Die Standhöhe des Bogens sollte innerhalb der Hersteller – Toleranz sein.

Wenn notwendig, kann die Sehne zusätzlich gedreht werden, um die Standhöhe zu vergrößern, oder etwas aufgedreht werden, um die Standhöhe zu verkleinern.



Bewertungsbogen für die Auszeichnung „GOLDPFEIL“				
Name, Vorname:				
Datum:		Erfüllt:		
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:
Distanz 26 m / 80cm Ø	115 Punkte (Visier) 105 Punkte (Instinktiv)			
Fähigkeiten	Schlüsselemente			
Sehnenfreiheit	Erfolgreicher Test für die Sehnenfreiheit			
Nachfolgen	Regloses Gesicht bis nach dem Lösen			
	Regloses Zielen bis nach dem Lösen			
Schießsequenz	Wiederhole die Schießschritte mit Beständigkeit			
	Gleichmäßige Schießzeiten (+/- 10 Sekunden)			
Kenntnisse /Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Turnierregistration	Weiß, wie man sich an einem Turnier einschreibt			
Pfeil einrichten	Weiß, wie eine Pfeilaufgabe montiert und wie ein Nockpunkt befestigt wird			
TOTAL	Mindestanforderung 8 Punkte			

Unterschrift des Trainers: _____

Verein: _____