

**Herzlich Willkommen  
beim  
BSV Hemer**



## Sicherheitsregeln

*Es gilt der Grundsatz: „Bogenschießen ist gefährlich!“*

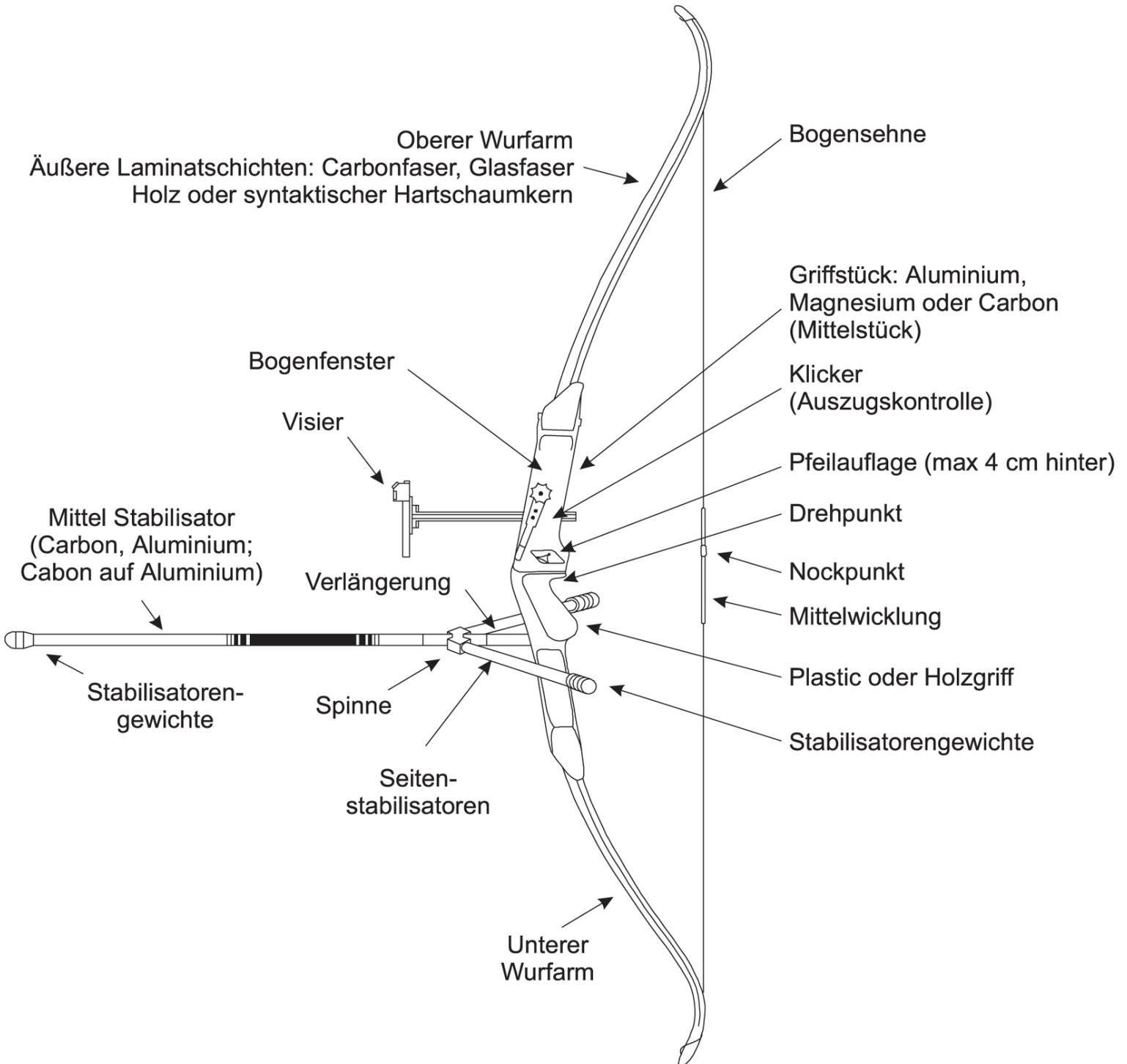
Daher gehört dieser Sport besonders geschult und es sind unbedingt Sicherheitsregeln einzuhalten.

Die wichtigsten sind hier zusammengefasst:

- Die Spitze des Pfeiles zeigt nie auf Menschen oder Tiere, sondern in Richtung Boden oder Ziel.
- Der Bogen wird nur an der Schusslinie gespannt.
- Der Pfeil wird erst eingelegt (an der Schusslinie), wenn alle Schützen auf oder hinter der Schusslinie stehen.
- Der Pfeil zeigt beim Einlegen immer in Richtung Ziel, wobei der Bogen stets senkrecht gehalten wird.
- Der Auszug darf nicht über der Schulterlinie erfolgen. Keine Weitschüsse durchführen!
- Schützen, die beim Aufziehen des Bogens sind, dürfen nicht abgelenkt, gestört oder gar erschreckt werden.
- Tragen von bequemer, aber enganliegender Kleidung – lange Haare zusammenbinden, Zugschnüre von Jacken und Krawatte abdecken, Halsketten, Ohrringe, Piercings, Armbanduhren und Armschmuck auf der Zugseite ablegen.
- Vor allem vor dem Schießen unbedingt Material kontrollieren: z.B. Pfeilschaft, Pfeilnocke, Sehne (ob beschädigt und ob sicher an beiden Enden in Bogennocke; Beschädigungen) usw....
- Keine Trockenschüsse (Schuss ohne Pfeil) durchführen! Bogenbruch möglich.
- Die Pfeile immer gemeinsam (mit Signal) holen. Sich immer seitlich der Scheibe nähern.
- Nicht vor der Scheibe bücken, solange noch Pfeile stecken.
- Beim Ziehen der Pfeile unbedingt darauf achten, dass niemand dahintersteht.

**ES GILT: Nie die Ausrüstung eines anderen ohne Erlaubnis berühren!**

# Abbildung Recurvebogen



## Bogenarten



**Der Langbogen** ist nicht nur ein Stück Holz – das wäre dann ein Flitzebogen! Er besteht in den meisten Fällen aus, und natürlich astreinen Hölzern, wie z.B. Esche. Dieser Bogentyp hat die Besonderheit gegenüber den anderen Bögen, dass er nur einfach gebogen ist - es ist die Urform des Bogens. In den meisten Fällen besteht er aus einem Stück, und das können auch schon mal 2 Meter sein. Visiereinrichtungen sind nicht vorgesehen, d. h. er wird instinktiv geschossen.

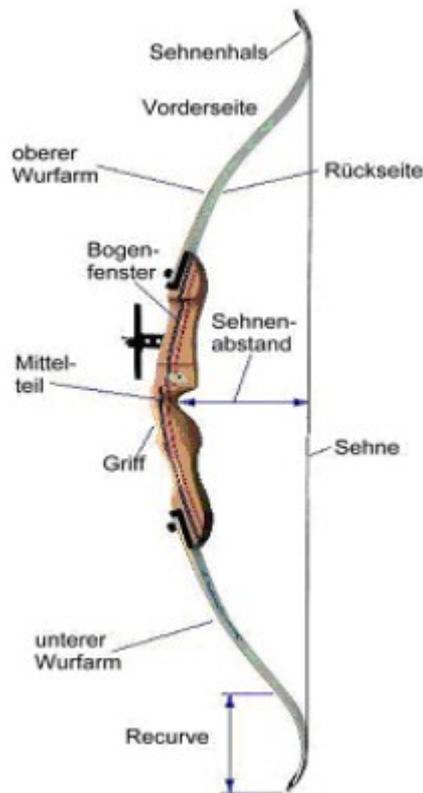


**Der Recurvebogen** ist die Weiterentwicklung des Langbogens. Er stellt heute den größten Anteil der benutzten Bogentypen. Seine Besonderheit liegt darin, dass die Wurfarmenden nach vorne gebogen sind. In dieser Biegung (Recurve) wird beim Spannen des Bogens die meiste Energie gespeichert. Dadurch kann der Bogen mehr Energie auf den Pfeil übertragen als ein Langbogen mit gleicher Zugkraft. Der Recurvebogen besteht aus zwei Wurfarmen und einem Mittelteil, die recht einfach auseinander zu nehmen sind. Dadurch entfallen Transportprobleme – Die Pfeile sind meistens länger, als der zerlegte Bogen. Gleichzeitig bietet sich die Möglichkeit, den Bogen "mitwachsen" zu lassen. Man kann die Wurfarme gegen stärkere austauschen ohne ein neues Mittelteil kaufen zumüssen.



**Der Compoundbogen** (compound = zusammengesetzt, kombiniert) ist die technisch aufwendigste Form der Bogentypen. Seine Besonderheit liegt darin, dass die Sehne über exzentrische Umlenkrollen geführt wird. Dadurch erreicht man, dass ab einem bestimmten Punkt beim Spannen der Sehne die Wirkung der Exzenter einsetzt. Im gespannten Zustand hat der Schütze bis zu 80 % Zugentlastung (Let-Off). Das hat zur Folge, dass Compoundbögen hohe Zuggewichte haben, und trotzdem noch problemlos bewältigt werden können. Der Compoundbogen bleibt im Gegensatz zu den anderen Bögen immer gespannt. Ohne eine entsprechende Einspannvorrichtung ist das Spannen und Entspannen auch gar nicht möglich!

### Aufbau eines Bogens



## **Aufwärmen**

1. Handgelenke kreisen, jeweils in beide Richtungen 10mal
2. Finger zu einer Faust machen und wieder entspannen. 20mal
3. Unterarm kreisen, jeweils in beide Richtungen 10mal
4. Kompletten Arm kreisen, jeweils in beide Richtungen 10mal
5. Kopf kreisen, dabei nur vorne von links über die Brust nach rechts und zurück, nicht in den Nacken kreisen

## **Dehnen (eher nach dem Sport)**

1. Handgelenke nach innen und außen dehnen, jeweils 10-15 sec
2. Schultermuskulatur und Rückenmuskulatur dehnen. Dabei einen Arm auf die jeweils andere Schulter legen und mit der Hand entgegen drücken. Jede Seite 10-15 sec dehnen.
3. Trizeps dehnen. Rechte Handfläche auf rechtes Schulterblatt legen und mit der anderen Hand leicht nach links ziehen. Danach das Gleiche mit der anderen Seite. Jeweils 10-15 sec dehnen.
4. Kopf zur Seite neigen und mit der gegen überliegenden Hand Richtung Boden drücken. Bei beiden Seiten 10-15 sec dehnen.

## **Krafttraining**

### *Hilfsmittel: Theraband*

1. Schulterbreit hinstellen und den rechten Fuß auf das Theraband positionieren. Rechten Arm locker nach unten hängen lassen und das Theraband anfassen. Nun mit gestreckten Arm das Theraband waagrecht nach oben ziehen. Dort 1-2 sec halten und langsam in die Ausgangsposition zurück gehen. Diese Übungen mit beiden Armen durchführen mit jeweils zwischen 9-12 Wiederholungen.
2. Schulterbreit hinstellen und den linken Fuß auf das Theraband positionieren. Rechten Arm an die linke Hüfte legen und dort das Theraband anfassen. Nun mit gestreckten Arm das Theraband diagonal nach rechts oben ziehen. Dort 1-2 sec halten und langsam in die Ausgangsposition zurück gehen. Diese Übungen mit beiden Armen durchführen mit jeweils zwischen 9-12 Wiederholungen.
3. Etwas mehr als schulterbreit hinstellen und leicht in die Knie gehen. Das Theraband doppelt nehmen und die Arme schulterbreit nach vorne strecken. Das Theraband in beide Hände nehmen und auseinander ziehen. Dort 1-2 sec halten und langsam in die Ausgangsposition zurück gehen. Auch bei dieser Übung zwischen 9-12 Wiederholungen machen.
4. Schulterbreit hinstellen und den linken Arm einknicken und von der linken Seite auf den Rücken legen. Das Theraband mit der linken Hand anfassen und mit der rechten Hand von oben das Theraband anfassen. Nun den rechten Arm nach oben ziehen, bis der Arm gestreckt ist. Dort 1-2 sec halten und langsam in die Ausgangsposition zurück gehen. Diese Übungen mit beiden Armen durchführen mit jeweils zwischen 9-12 Wiederholungen.



### PP 0 - Nullstellung

Konzentration  
Grundstellung  
Körperschwerpunkt



### PP 1 - Vorspannung

Körperspannung  
Druckpunkt  
Zughand an Sehne  
Vorspannung  
Fokus auf Ziel  
Schulter ausrichten



### PP 2 - Vorauszug

Bogen anheben  
Zum Ziel ausrichten  
Vorzielen



### PP 3 - Vollauszug

Zugschulterblatt zur  
Wirbelsäule  
Zughand unter Kinn  
Sehne mittig am Kinn  
Sehnenschatten  
Zielkorrektur



### PP 4 - Nachhalten

Zielen  
Kontinuierlicher Zug  
Lösen  
Nachhalten