

**BLACK**

**BLUE**



**ARROW**

**ARROW**



Im Interesse des Textflusses und der Lesefreundlichkeit wurden teilweise geschlechtsunspezifische Termini verwendet: Die Bezeichnungen Bogenschütze, Schüler usw. beziehen jeweils die weibliche Form mit ein.

Quellenangabe: Dieses Handbuch stützt sich auf das FITA Beginner-manual, Ausgabe Okt. 2005. Es wurde übersetzt von Eberhard Wyrsh, Obere Reben 10, CH-5415 Nussbaumen. Überarbeitung für BC-Union Wien im Jahr 2019.

## SICHERHEITSREGELN

- Mit der FITA-Auszeichnung „goldener Pfeil“ ist die Platzreife für eine **eigenständige Nutzung der Bogensportanlage** gegeben.
- Kein Schütze darf seinen **Bogen** egal ob mit oder ohne Pfeil **spannen**, ohne **an der Schießlinie** zu stehen.
- Der Bogen darf mit und ohne Pfeil immer **nur in Richtung der Scheibe** gespannt werden.
- Vor dem Spannen des Bogens hat sich der Schütze davon zu überzeugen, dass das **Schussfeld** vor, hinter und neben der Scheibe **frei** ist.
- **Ein Pfeil darf erst an der Schießlinie eingelegt werden.**
- Beim Spannen des Bogens darf der Schütze keine Technik verwenden, die es möglich macht, dass ein Pfeil der unbeabsichtigt gelöst wird, über die Sicherheitszone hinausfliegt. Jeder Schütze der auf diese Technik besteht, wird im Interesse der Sicherheit des Platzes verwiesen.
- Ein **nicht geschossener Pfeil** ist vor dem Verlassen der Schießlinie vom Bogen zu **entfernen**.
- Ziele nie auf etwas, auf das du nicht schießen willst (ein Schuss löst sich schneller als du glaubst).
- Aus Sicherheitsgründen werden die **Pfeile nur gemeinsam** von der Scheibe geholt.
- Alle auf dem Schießplatz befindlichen **Personen** haben darauf zu **achten**, nicht unvermutet in das **Schussfeld** zu geraten (Du gefährdest nicht nur Dich sondern auch andere).
- Beim **Ziehen der Pfeile** ist darauf zu achten, dass der **Bereich hinter den Pfeilen frei** ist und andere nicht beim Ziehen der Pfeile verletzt werden.
- **Halte den Dämpfer** mit einer Hand, um das Umfallen des Dämpfers beim Ziehen der Pfeile zu vermeiden.
- **Heruntergefallene Pfeile und Ausrüstungsgegenstände bleiben** bis zum Ende der Passe **liegen**.
- **Pfeile vor dem Dämpfer** werden, egal wem sie gehören, **eingesammelt**. (Verletzungsgefahr)

Schießdistanz: 20 Meter

Minimale Punktzahl: 105 Punkte (ohne Visier)      115 Punkte (mit Visier)

## Fähigkeiten:

Dein Schiessablauf umfasst folgende Punkte:

Auszug: Siehe Kapitel „Oberkörper“ im Abschnitt „Fähigkeiten“ des Ausbildungsplanes für den "Weißen Pfeil" Teil II.

### 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

### Hilfsmittel

Der Bewegungsablauf kann 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

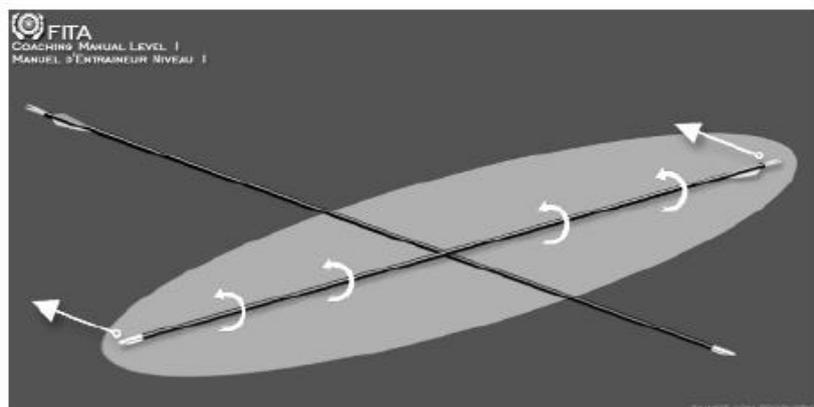
## Kenntnisse und Wissen

### 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. 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 beschädigter Pfeil kann Verletzungen verursachen und schießt sich nicht mehr genau. Beschädigte Pfeile sind umgehend zu reparieren oder zu entsorgen.



## Zughand, Fassen der Sehne

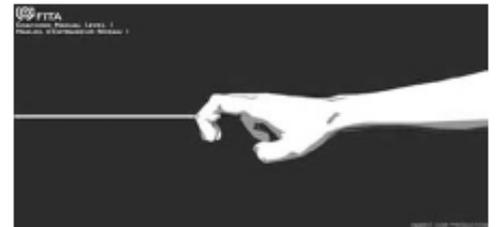
### Ziel:

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

### Ausführung:

Die Finger greifen die Sehne an der Mittelwicklung, ein Finger oberhalb, zwei Finger unterhalb der Pfeilnocke. Die Handfläche bleibt entspannt, der Handrücken ist flach. 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.



## Ankerpunkte im Gesicht:

### 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
- eine konstanten Auszug einhalten, dies bewirkt der Klicker
- Ankerpunkt ist unter dem Kinn
- Sehne berührt leicht die Nasenspitze
- genaue Ausrichtung von Auge und Sehne



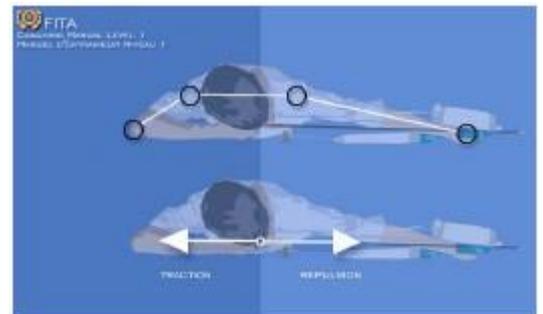
## Pfeil-Zugarmausrichtung:

### Ausführung:

Der Unterarm des Zugarmes sollte so gut wie möglich in Linie mit dem Pfeil sein.

### 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.



## Kenntnisse und Wissen

### Bogenkenntnisse:

Recurve: Besteht aus einem Griffstück mit Griff und zwei Wurfarmen, welche in den Spitzen enden, wo die Sehne 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.

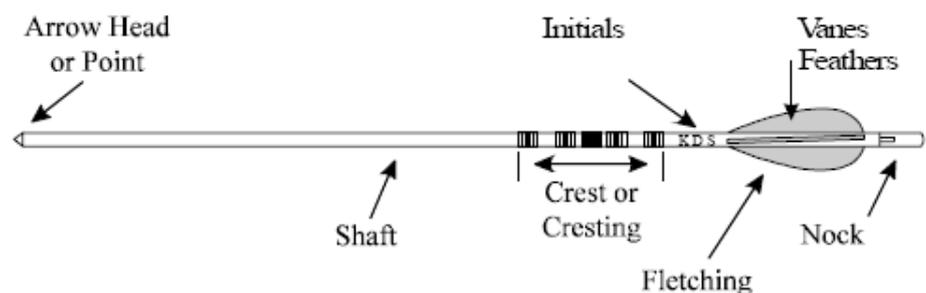
Compound: Dieser hat einen grundlegend anderen Aufbau als die bisher beschriebenen Bogenarten, ist aber ebenso ein Sportbogen. An den Bogenenden sind die sogenannten Camwheels (kurz Cams) angebracht. Dabei handelt es sich um drehbare Räder. Die Cams sind für das so genannte "Let Off" verantwortlich, die Zuggewichtsreduzierung, 65% Let Off sind gleich 65% weniger Zuggewicht im ausgezogenen Zustand des Bogens. Zuerst lässt sich der Bogen relativ schwer aufziehen, doch nach zirka 2/3 des Zugweges wird es durch das Let Off leichter, die Zugkraft wird verringert. Dieser Effekt wird über ein kompliziertes Sehnensystem erzeugt, das den Grundsätzen des Flaschenzugprinzips/ Wellradprinzip folgt. Der Vorgang dient dem ruhigen Zielen, nachdem ein Compoundbogen die maximal zulässige Zielausrüstung besitzt (Visier, Scope und Wasserwaage). Dieser Bogen wird nicht mit den Fingern geschossen, sondern mit einem Release, einer mechanische Vorrichtung zum Halten der Sehne. Es wird auf eine dafür vorgefertigte Schlaufe an der Sehne eingehängt. Man kann ein Release in zwei grundlegende Arten unterscheiden, das eine wird durch Druck auf einen dafür vorgefertigten Abzug, der auf dem Release angebracht ist, ausgelöst, die zweite Art löst selbstständig durch einen Federmechanismus über die Muskulatur des Schützen.

### 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.

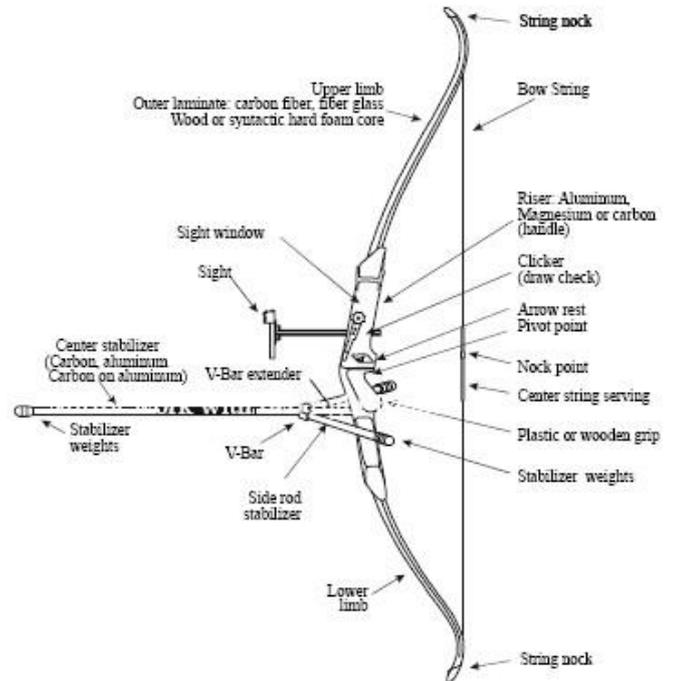
### Pfeil

- Schaft
- Pfeilspitz
- Befiederung
- Nocke
- Initialien



**Recurve Bogen:**

Bogen	Griffstück oder Mittelteil (Aluminium oder Carbon)
	Kunststoff- oder Holzgriff
	Bogenfenster
	Oberer Wurfarm
	Unterer Wurfarm
	Wurfarmspitze
Zubehör	Dillerschraube
	Visier
	Visier Tunnel
	Klicker (Auszugkontrolle)
	Pfeilauflage
Sehne	Bogensehne
	Mittelwicklung
	Nockpunkt
Stabilisation	Front Stabilisator
	Gewicht
	V-Stück, V-Stückverlängerung
	Seitenstabilisator



**Compoundbogen**

Bogen	Griffstück oder Mittelteil (Aluminium oder Carbon)
	Kunststoff- oder Holzgriff
	Bogenfenster
	Oberer Wurfarm
	Unterer Wurfarm
	Umlenkrolle (Cam)
Zubehör	Visier
	Scope
	Pfeilauflage
	Kabelabweiser
Sehne	Bogensehne
	Mittelwicklung
	Nockpunkt
	Kabel
	Loop
Stabilisation	Front Stabilisator
	Gewicht
	V-Stück
	Seitenstabilisator

