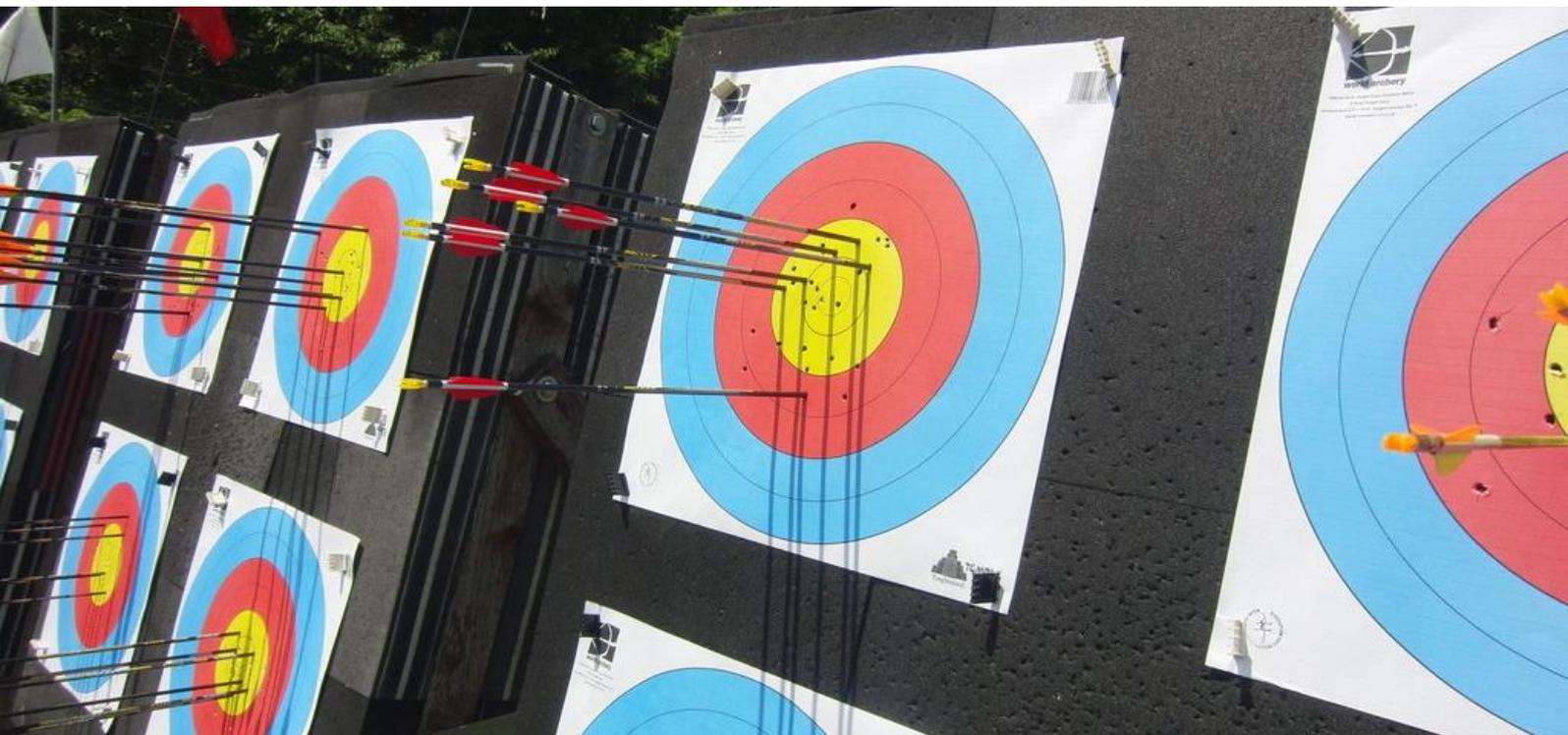


WHITE



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: 10 Meter

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

Fähigkeiten:

Dein Schießablauf umfasst folgende Punkte:

Fußposition (Stand)

Ausführung:

Füße parallel, 90° zur Schusslinie, ungefähr schulterbreit auseinander

Begründung:

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

Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils

Der Vorgang muss derartig ausgeführt werden, dass die Sicherheit des Schützen, anderer Schützen und der Ausrüstung gewährleistet ist.

Ausführung:

Halte den Pfeil an der Nocke, lege den Pfeil auf die Auflage, drehe den Pfeil in die richtige Stellung und raste ihn in die Sehne ein (einnocken).

Begründung:

Die Pfeilaufgabe verträgt keine großen vertikalen Kräfte. Wird das Einnocken nicht korrekt ausgeführt, kann die Pfeilaufgabe beschädigt werden.

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.

Ausführung:

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

Beine

Ausführung:

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 Vor- und Zurückschwingen reduziert.

Für den Schiessablauf ist das Becken normalerweise gekippt (flacher unterer Rücken), so dass nur der Oberkörper positioniert werden muss.

Oberkörper

Ziel:

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

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:

Schwungbewegungen sind minimal oder nicht vorhanden. Notwendige Bewegungen werden langsamer, je näher sie dem Gesicht kommen, aber stoppen nicht.

Der Körper bleibt aufrecht 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.

Heben des Bogens:

Ziel:

Die einleitenden Bewegungen werden mit möglichst wenigen unnötigen Bewegungen und möglichst kleiner Störung der Ausgangsposition ausgeführt.

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 Position
- sind Kopf und Wirbelsäule gestreckt
- bleibt das Becken in gleicher Position

Am Ende des Auszuges:

- ist die Schulter der Zughand tiefer als die Pfeil-Achse
- ist der Pfeil in Linie mit dem Unterarm
- eine gerade Körperhaltung wird empfohlen

Wertung der Pfeile, Grundlagen:

Die Pfeile werden von den Schreibern in fallender Reihenfolge, beginnend mit dem höchsten Wert eingetragen. Innenzehner werden ggf. als X eingetragen, Fehlschüsse als M (=Miss). Fehler beim Eintragen auf dem Schusszettel können, sofern der Fehler vor dem Ziehen der Pfeile erkannt wurde, von einem Schiedsrichter korrigiert werden. Sind sich die Schützen über den Wert eines Pfeils nicht einig, ist im Falle WA Scheibe ein Schiedsrichter zu rufen. Der Schiedsrichter entscheidet auch bei Durchschüssen, Abprallern, hängenden Pfeilen und in vielen anderen unklaren Situationen. Der Schiedsrichter schreitet in jedem Fall dann ein, wenn ein Pfeil vor oder nach dem Signal zur Begrenzung der Schießzeit geschossen wird. Für Details betreffend das Abstreichen, das Ermitteln der Schreiber u.a. sei hier auf das Regelbuch verwiesen.

- Jeder Pfeil erhält eine Wertung (vom X bis zum M).
- Jedes Scheibenbild wird bewertet.
- Alle Werte werden in fallender Reihenfolge angesagt und notiert.
- Wurde mehr als die erlaubte Anzahl an Pfeilen geschossen, verfallen die höchsten Werte. Dieser Umstand wird nicht notiert.
- Im Falle eines Regelverstoßes streicht der Schiedsrichter die entsprechende Anzahl an Pfeilen beginnend beim höchsten Wert. Pro Regelverstoß (Zeitüberschreitung, Missachten der gelben Karte im Mannschaftsbewerb u.a.) wird der jeweils höchste Wert der Passe gestrichen.



Grundsätzlich wird jeder geschossene Pfeil gewertet, egal ob er in der Auflage oder im Dämpfer steckt oder diesen verfehlt hat. Ausgenommen davon sind nur Pfeile, die es nicht über die 3m-Linie geschafft haben.

Jeder Pfeil, der die Auflage verfehlt, wird als M gewertet. (Dies gilt auch für Pfeile in der Auflage der Nachbarscheibe.) Jeder Pfeil, der die Auflage trifft, wird entsprechend der Lage des Schaftes gewertet. (Wie weit dabei eine Auflage eingerissen wurde, spielt keine Rolle und wird nicht berücksichtigt.) Ein Pfeil, der den Ring einer höheren Wertungszone, berührt, erhält den höheren

Wert. Wo es keinen Ring gibt, also zwischen den Wertungszonen 2 und 3 bzw. zwischen 4 und 5, gilt der höhere Wert dann, wenn der Schaft die höhere Wertungszone berührt.

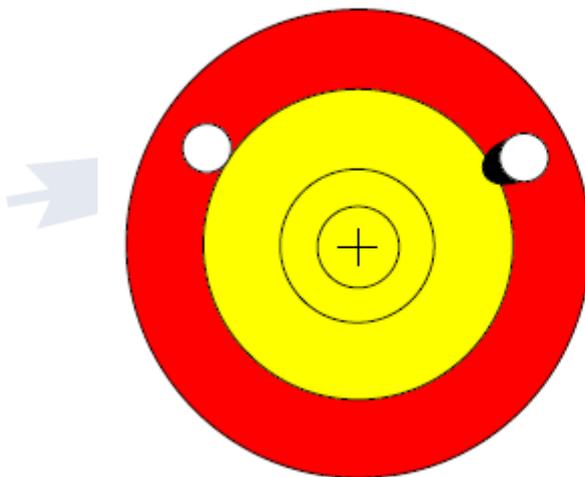
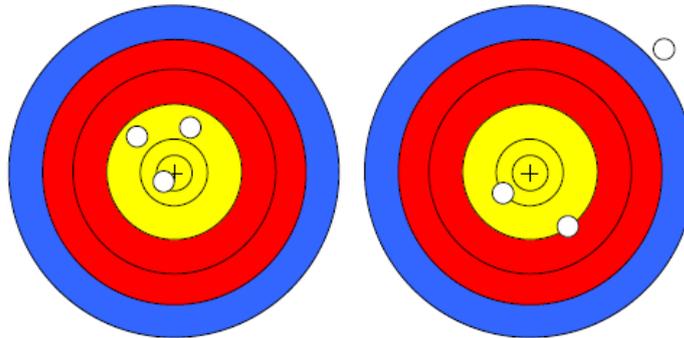


Abbildung 1: Einfache Wertung

Zu Abbildung 1:

Der Pfeil links wird als 9 gewertet. Der Schaft berührt die Trennlinie zwischen 8 und 9. Der Pfeil rechts wird als 8 gewertet, obwohl die Auflage bis weit in den höheren Ring hinein aufgerissen ist.



X	9	9	28
---	---	---	----

Beispiel 1: # = 3

10	9	M	19
----	---	---	----

Beispiel 2: # = 3

Wie im grundlegenden Kapitel zur Wertung eines Pfeils beschrieben werden die Pfeile in absteigender Reihenfolge am Scoreblatt eingetragen.

	Datum				
	Scheibe / Nr.				
	Distanz	m			
Name					
Verein		Nation			
Klasse		M W			
	Pfeile	Summe	10	9	Total
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Total					
Durchgang					
Schütze					
Schreiber					

Scorezettel Indoor

	Datum				
	Scheibe / Nr.				
	Distanz	m			
Name					
Verein		Nation			
Klasse		M W			
	Pfeile	Summe	10	X	Total
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
Total					
Durchgang					
Schütze					
Schreiber					

Scorezettel Outdoor