

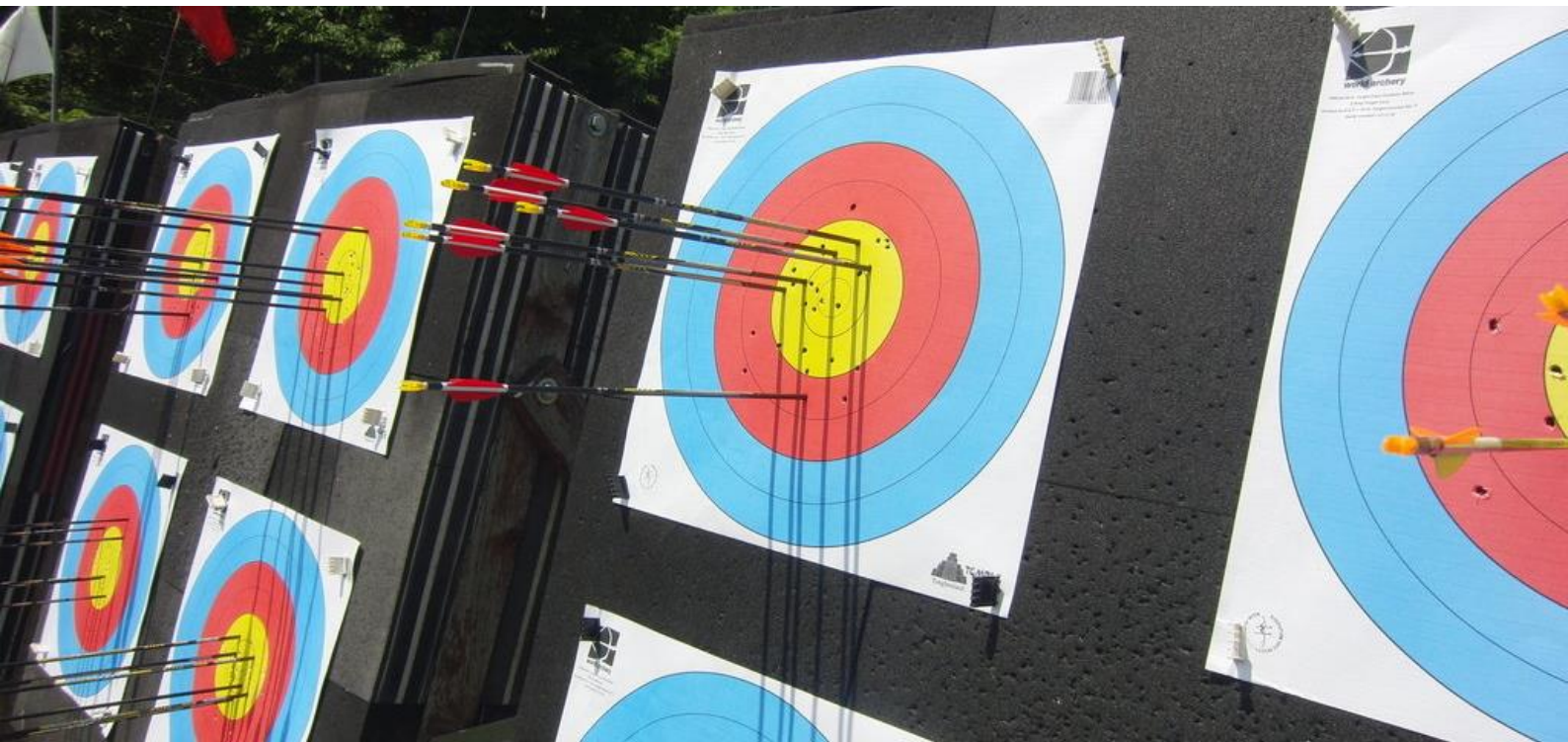
**RED**

**GOLD**



**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: 30 Meter

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

## Fähigkeiten:

### Bogenhand und Bogenarm.

#### Ausführung:

Die Finger sind entspannt, leicht gefaltet ohne den Bogen zu fassen oder zu drücken. Das Handgelenk ist gebogen.

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

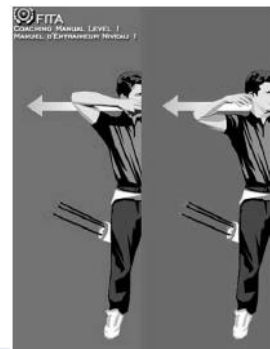


### Lösen

Führe alle Bewegungen nach dem Lösen der Sehne weiter (Bewegung abschießen, nicht ruckartig stoppen)

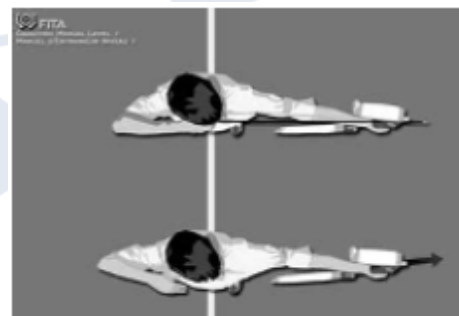
#### Ausführung:

Beim Lösen der Sehne gleitet die Zughand unmittelbar in der Schusslinie nach hinten (beim Lösen entspannt man die Zugfinger so, dass die Sehne aus den Fingern gleitet). Die Zughand bewegt sich den Nacken entlang.



### Bogenarm

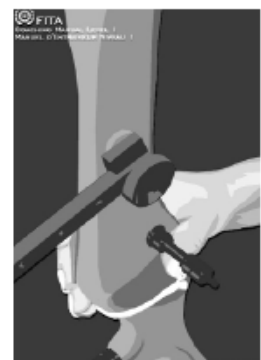
Führe alle Bewegungen nach dem Lösen der Sehne weiter. Der Bogenarm bewegt sich leicht nach vorne.



### Bogenhand

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.

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



## Kenntnisse und Wissen

Bogenschießdisziplinen gemäß WA Scheibenschießen im Freien (Outdoor Target Archery)

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

Altersklasse	WORLD ARCHERY FEDERATION (WA) Bogenklassen und Entfernungen - Auflagen					
	Barebow m	Recurve m	Compound m	Instinktiv Bogen m	Langbogen m	Auflagen:
Schüler I w	40,30,20,10	40,30,20,10	40,30,20,10	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80,80
Schüler I m	40,30,20,10	40,30,20,10	40,30,20,10	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80,80
Schüler II w	40,30,20,10	50,40,30,20	50,40,30,20	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80,80
Schüler II m	40,30,20,10	50,40,30,20	50,40,30,20	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80,80
Kadetten w	50,40,30,20	60,50,40,30	60,50,40,30	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80Z,80Z
Kadetten m	50,40,30,20	70,60,50,30	70,60,50,30	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80Z,80Z
Junioren w	50,40,30,20	70,60,50,30	70,60,50,30	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80Z,80Z
Junioren m	50,40,30,20	90,70,50,30	90,70,50,30	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80Z,80Z
Allg. Klasse w	50,40,30,20	70,60,50,30	70,60,50,30	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80Z,80Z
Allg. Klasse m	50,40,30,20	90,70,50,30	90,70,50,30	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80Z,80Z
Senioren I w	50,40,30,20	60,50,40,30	60,50,40,30	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80Z,80Z
Senioren I m	50,40,30,20	70,60,50,30	70,60,50,30	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80Z,80Z
Senioren II m	50,40,30,20	60,50,40,30	60,50,40,30	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80Z,80Z
Senioren II w	50,40,30,20	60,50,40,30	60,50,40,30	40,30,20,10	40,30,20,10	122,122,80Z,80Z

## Hallenschießen:

Eine Disziplin ist „WA Indoor“. Hierbei schießt man in einer Halle auf 18m (es gibt ebenso Wettkämpfe in der Halle auf 25m, jedoch werden solche in Österreich, aufgrund baulicher Hindernisse, nicht mehr ausgetragen). Die SchützInnen stehen 18m von den Zielscheiben entfernt. Es schießen meist vier SchützInnen der gleichen Bogenklasse auf einen Dämpfer. Ein Dämpfer (Abb. 3) besteht aus verschiedenen Materialien wie zum Beispiel Stroh, Dämmplatten oder Stramit, einem Spezielschaumstoff und bildet somit den Pfeilfang sowie die Befestigungsvorrichtung für die Zielscheibe. Jeder der vier SchützInnen bekommt einen Buchstaben zugewiesen (A, B, C oder D), welcher die Schussreihenfolge sowie die Zielscheibe bestimmt, auf welche der/die SchützIn zu schießen hat. A und B beginnen, wobei jede/r SchützIn drei Pfeile auf seine eigene Auflage (=Zielscheibe) schießt. Die diversen Bogenklassen haben verschiedene Auflagen:

Die Langbogen- und Instinktivschützen schießen auf eine Auflage mit einem Gesamtdurchmesser des Wertungsbereichs von 60cm, die Blankbogenschützen erhalten eine 40cm Auflage (Tab. 1) und die Compound- und RecurveschützInnen eine Auflage mit 20cm Durchmesser, die lediglich den Innersten fünf Wertungszonen der 40cm Auflage entspricht, wobei der innerste Ring mit dem Höchstwert von zu erzielenden 10 Punkten, bei den CompoundschützInnen nur einen Durchmesser von 1cm und bei den RecurveschützInnen einen Durchmesser von 4cm hat. Die Auflage der Compound- und RecurveschützInnen beinhaltet drei dieser Scheibenbilder, welche vertikal

angeordnet sind und auf jede, je nur ein Pfeil geschossen wird. Im Gegensatz zu den anderen Bogenklassen, die auf ein Scheibenbild alle drei Pfeile schießen.

Wenn die SchützInnen mit dem Buchstaben A und B geschossen haben, kommen sich C und D an die Schusslinie und schießen ihre 3 Pfeile. Haben alle vier SchützInnen geschossen, begeben sie sich nach vorne zu den Scheiben, um zu scoren (die erzielten Punkte zu werten). Der äußerste Ring zählt 1 Punkt, der Innerste zählt 10 Punkte. Es gibt pro 4er Gruppe mindestens einen Schreiber, der in die Scorezettel alle Werte einträgt und berechnet. Wenn ein/e SchützIn zum Beispiel einen Score von 3, 10 und 7 schießt, wird der höchste Wert zuerst genannt, dann der Zweithöchste und zuletzt der Niedrigste. Anschließend werden die Werte addiert ( $10+7+3=20$ ) und das Ergebnis wird zu dem bereits geschossenen Score des/der SchützIn addiert. Insgesamt werden bei einem Indoor Turnier 60 in zwei oder 120 Pfeile vier Durchgängen zu je 30 Pfeilen geschossen. Der/die SchützIn, der in seiner Bogen und Altersklasse am meisten „Ringe“ (=Punkte) geschossen hat, ist der Sieger.

Daneben gibt es aber auch noch einen Mannschaftsbewerb. Die Mannschaften entstehen jeweils aus 3 Schützen aus dem gleichen Bundesland, mit dem gleichen Geschlecht und der gleichen Bogenklasse. Jeder Schütze schießt 4 Passen (eine Passe ist ein Durchgang) lang je 2 Pfeile auf die Auflagen. Nach jeder Passe werden die Punkte der Gruppe gewertet. Es schießen immer zwei Mannschaften gegeneinander, wobei die Mannschaft mit dem höheren Gesamtergebnis vorrückt, bis eine Mannschaft im Finale gewinnt.

## Feldschießen:

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

Die WA 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.

## Kenntnisse und Wissen

### 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.

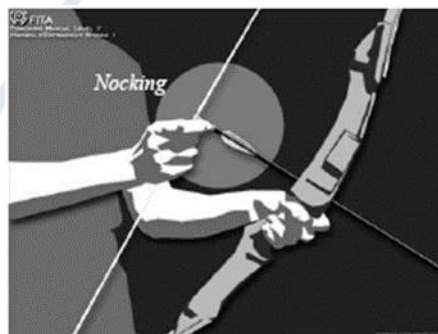


## Sequenz:

Wiederhole möglichst gleichbleibend die Schiessschritte:



Füße



Einnocken



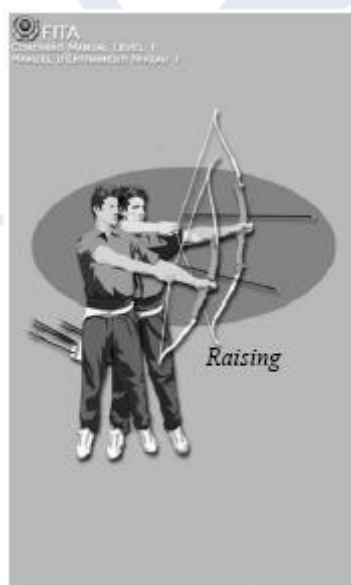
Bogenhand



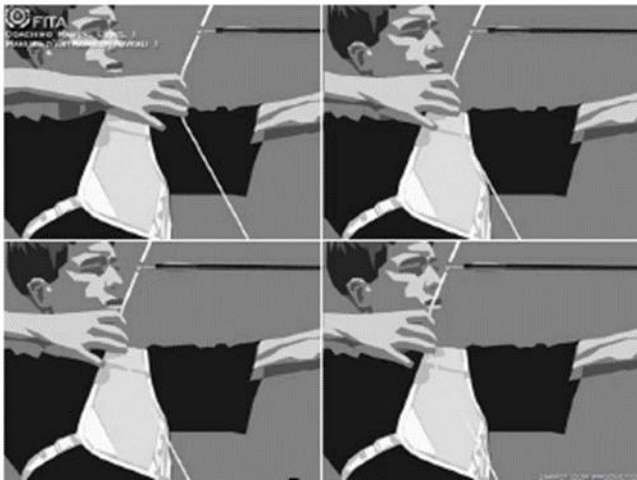
Zughand



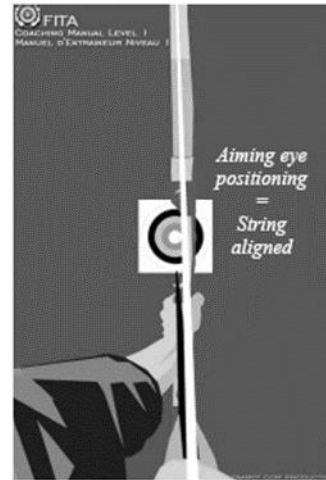
Körperhaltung



Bogen anheben



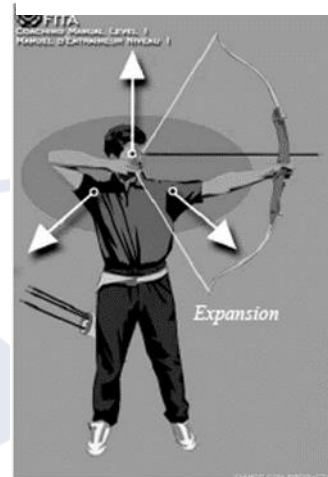
Ziehen



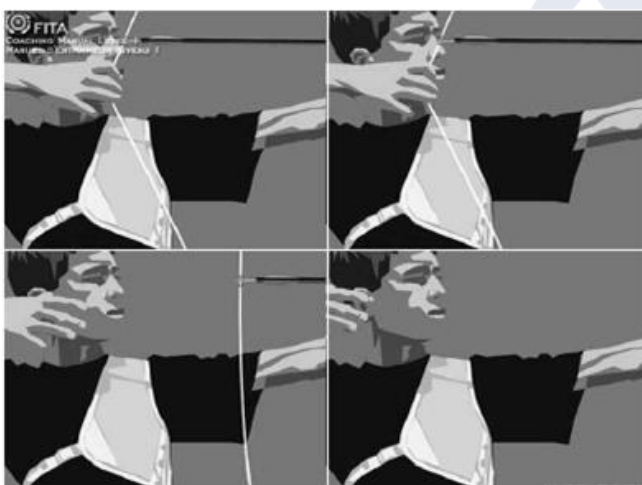
Zielen



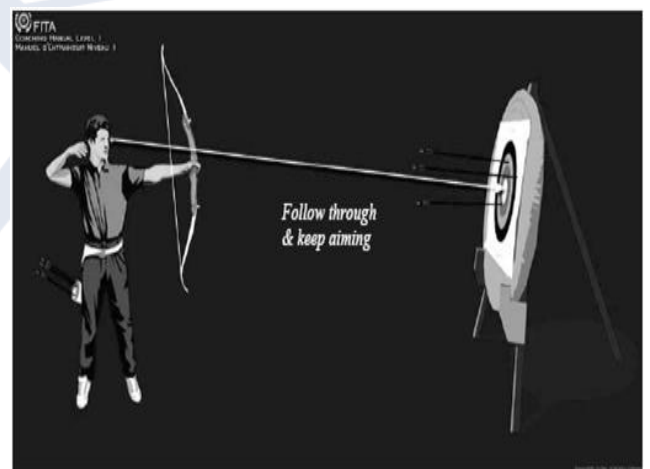
Zielen



Ausdehnung



Lösen



Nachverfolgen