



# Die kleine Bogenfibel

Ein Leitfaden für den Einstieg in den Bogensport

*Die kleine Bogenfibel von Fredy Dürrbeck*



Dieser Leitfaden ist nach CC BY-NC-ND 3.0 lizenziert.  
Weitere Infos unter <http://de.creativecommons.org>



## Vorwort

Dieses E-Book bzw. der Ausdruck davon soll Sie bei Ihrem Einstieg in die Welt des Bogensportes begleiten. Weder dieses Heft noch ein Buch können einen guten Trainer beim Einstieg ersetzen, deswegen ist mein erster Tipp auch: Suchen Sie sich unbedingt einen Trainer, erfahrenen Schützen oder einen Verein, in welchem Sie während Ihrer ersten Übungen unter fachmännischer Aufsicht sind. So können Sie am einfachsten vermeiden, sich Fehler anzueignen, welche Sie später nur mit erheblichem Aufwand beseitigen können.

Des Weiteren ist dieses Einführungswerk keinesfalls als kompletter Leitfaden zu sehen, lediglich als ein Konzentrat, in welchem die „elementarsten Techniken“ und Zusammenhänge erklärt werden. Ich hatte das Glück, dass in dem Verein in welchem ich mit dem Bogensport begann, ein „8 Stunden in 4 Tagen“ umfassendes Schnuppertraining durchgeführt wurde, welches die grundlegenden Kenntnisse vermittelte. Erst nach diesem Schnupperkurs wurde man vor die Entscheidung gestellt, ob man Mitglied werden möchte oder nicht. Im Nachhinein betrachtet muss ich sagen, dass dort in 8 Stunden eigentlich ein kompletter Grundkurs ohne Berechnung durchgeführt wurde, und heute noch wird.

Im Bereich der Schießtechnik werde ich mit einer allgemein funktionierenden Technik beginnen, welche die sogenannte FITA-Technik widerspiegelt. Der Vorteil hierin ist, dass Sie sich mit dieser Technik nicht entscheiden müssen, welchen Bogen Sie später schießen möchten. Anschließend werde ich auf die traditionelle, instinktive Technik eingehen, da diese auch von mir praktiziert wird, und im traditionellen 3D-Bogensport die gebräuchlichste ist.

Auch werde ich versuchen, die unterschiedlichen Bogenklassen grob zu umschreiben, wobei ich hier nicht auf die Unterschiede zwischen den einzelnen Bogensportverbänden eingehe (davon gibt es nämlich 3 in Deutschland). Im Anschluss finden Sie dann noch ein weiterführendes Literaturverzeichnis, in welchem die, meiner Ansicht nach nützlichsten, Einsteigerwerke Erwähnung finden.

Viel Spass beim Einstieg in die Bogenwelt, und **ALLE INS GOLD!**

*Ihr Fredy Dürrbeck // [www.der-bogenladen.de](http://www.der-bogenladen.de)*





## 1. Sicherheit

Der Sportbogen fällt zwar nicht unter das Waffengesetz (Stand November 2014), sondern ist per Definition ein Sportgerät, jedoch geht von ihm nach wie vor ein gewisses Gefährdungspotential aus. Dementsprechend sorgsam sollte man mit ihm umgehen.

Aus diesem Grund an dieser Stelle einige **Sicherheitshinweise**.

Vergewissern Sie sich vor dem aufspannen der Sehne, dass der Bogen in einem einwandfreien Zustand ist. Er darf keine Beschädigungen haben, muss ordnungsgemäß zusammengebaut sein und die Sehne darf nicht beschädigt sein.

Spannen Sie den Bogen immer mit einer Spannschnur. Dies beugt einer Beschädigung des Bogens vor und ist auch unter sonstigen Gesichtspunkten die Sicherste aller Varianten. Spannen Sie den Bogen niemals über die Beine, dies kann eine ernsthafte Beschädigung des Bogens nach sich ziehen.

Achten Sie darauf, dass keinesfalls Mitbürger durch Ihr Training belästigt oder gar gefährdet werden. Sie dürfen den Sport, abhängig von den vor Ort gültigen gesetzlichen Bestimmungen, an sehr vielen Orten ausüben, jedoch reagiert Ihre Umwelt auf umherfliegende Pfeile im Regelfall sehr intolerant. Dies resultiert in erster Linie daraus, dass diese sich zu recht bedroht fühlen. Jeder Sportbogen ist in der Lage schwere Verletzungen beim Getroffenen hervorzurufen, auch im Kinder- und Jugendbereich. Sorgen Sie also unter allen Umständen für einen ausreichenden, sicheren Pfeilfang.

Nocken Sie den Pfeil erst ein, wenn Sie sicher sind, dass sich niemand im Gefahrenbereich befindet. Es darf keiner vor der Schießlinie stehen wenn ein Pfeil eingenockt wird. Sollten Sie nicht auf einem Schießplatz stehen, dann sollten Sie eine gedachte Schießlinie genau durch Sie hindurch 90° zur beabsichtigten Flugbahn des Pfeiles ziehen. Denn es kann durchaus mal passieren, dass der Pfeil durch Ungenauigkeiten von der Auflage rutscht oder sogar im Schuss kaputt geht, was dazu führt, dass auch seitlich vom Schützen ein Gefahrenbereich entsteht.

Gehen Sie erst auf ein gemeinsames lautes Kommando gemeinsam zum Ziehen der Pfeile zur Scheibe. Es kommt immer wieder vor, dass ein langsamerer Schütze z.B. mit dem Rücken zu Ihnen steht und gar nicht bemerkt, wie Sie zur Scheibe gehen. Stellen Sie sicher dass so etwas nicht geschehen kann.

Ziehen Sie die Pfeile immer von der Seite, stellen Sie sich nie hinter die Pfeile, weder hinter Ihre noch hinter die anderer Schützen, während diese ziehen. Die Pfeile lösen sich meist schlagartig aus der Scheibe und werden dann unkontrolliert nach hinten geführt.

Lassen Sie Kinder und Jugendliche keinesfalls unbeaufsichtigt mit dem Bogen hantieren.



## 2. Der Bogen

Grundsätzlich gibt es mehrere Bogenarten (Bilder dazu am Ende des Heftes)

- **Der Recurvebogen**

Dies ist ein Bogen moderner Bauart. Durch die gegenläufige Biegung am Wurfarme werden die Wurfarme des Bogens in zwei Hebel zerteilt, die beim Lösen des Pfeiles gleichzeitig wieder in ihre Ausgangsstellung zurückschnellen. Dadurch wird der Pfeil doppelt beschleunigt, wodurch er mehr Energie vom Bogen übertragen bekommt.

*Vorteile:* Schneller Pfeilflug, niedriger Handschock, gleichmäßiges Auszugverhalten bis zum Ende.

*Nachteile:* Kürzere Recurvebögen stehen im Ruf sensibler auf Ablassfehler und Verwackeln zu reagieren, bei den meisten kurzen Bögen stimmt dies leider auch.

Olympischer Recurvebogen  
-mit Stabilisator und Visier.



Traditioneller Recurvebogen  
-ohne Anbauten





- **Der Langbogen**

Der Langbogen hat lediglich eine Biegung und muss aus diesem Grund länger sein, um ein gleichmäßiges Auszugsverhalten gewährleisten zu können. Die längeren Wurfarme bringen aber auch mehr Masse mit sich, so dass weniger Energie für den Pfeil zur Verfügung steht. Dafür wirkt die Bogenlänge dem Verwackeln entgegen.

*Vorteile:* Gutmütiger.

*Nachteile:* Neigen durch die langen Wurfarme zum Handschock. Der Langbogen muss im Gegensatz zu den Recurvebögen in der Bogenlänge zu der Auszugslänge des Schützen angepasst werden. Langsamere Pfeilflug.



Bei den neuen traditionellen Bögen verschwinden die Unterschiede der Vor- und Nachteile auf Grund der modernen Materialtechnologie zusehends. Bei modernen olympischen Recurvebögen sind natürlich die genannten Vorteile gegenüber dem Langbogen maximal ausgebaut.

- **Der Primitivbogen**

Unter einem Primitivbogen versteht man generell einen Bogen nach altertümlichen Vorbild. Je nach Regelwerk kann dies ein englischer Langbogen, ein steinzeitlicher Bogen, ein indianischer Flachbogen, ein asiatischer Kompositbogen, Reiterbogen oder viel mehr sein. Hier bauen oft die Schützen ihren Bogen selbst. Manche belegen den Bogen zusätzlich mit Hornplatten, leimen Tiersehnen auf den Bogenrücken und mehr. Hier werden handwerkliche Kunstwerke geschaffen, die manchmal durchaus zu schade zum Schießen sind.



- **Der Compoundbogen**

Dieser Bogen stellt die aktuell maximale Entwicklungsstufe des Bogens dar. Über ein Rollensystem werden die Wurfarme gebogen, und über konzentrische Rollen wird die Last so verteilt, dass man im vollen Auszug nur noch etwa 20% des Zuggewichtes auf den Fingern hat.

Zusätzlich wird hier je nach Klasse auch mit Vergrößerungen im Visier, mechanischer Lösehilfe und vielem mehr gearbeitet, so dass aus dem Bogen ein Präzisionsgerät wird, welches Treffer auf einen Luftballon in 300m Entfernung möglich macht.





Für den Einstieg empfehle ich einen dreiteiligen Recurve nach folgender Tabelle:

Körpergröße/ Sportlichkeit	selten Sport	gelegentlich Sport	oft Sport	Bogengröße
< 150 cm	10#	12#	14#	54"
bis 170 cm	16#	18#	22#	60"
bis 200 cm	14#	16#	20#	62"
> 200 cm	14#	16#	20#	64"

**Achtung:** Diese Tabelle sollte lediglich eine grobe Hilfestellung geben. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Trainer oder einem Fachgeschäft beraten.

- **Welche Angaben finden Sie in der Tabelle?**

- o **Bogengröße in Zoll (z.B. 54")**

Die Bogengröße wird im Regelfall in Zoll angegeben, ein Zoll hat in etwa 2,54 cm. Die Bogengrößen sind hier als grober Anhaltspunkt gewählt, allerdings mit einer Ausrichtung an den traditionellen Bogensport, zukünftige Scheibenschützen sollten eher in die nächsthöhere Kategorie gehen, um sich von Haus aus an das größere Sportgerät zu gewöhnen. Das gleiche gilt für zukünftige Langbogenschützen.

- o **Zugkraft in Pfund (lbs, oder #) entspricht in etwa 0,453 Kg.**

Die Zugkraft des Bogens wird üblicherweise in englischen Pfund angegeben. Diese Angabe trifft im Regelfall auf einen Auszug von 28" zu. Sie sehen im Bogensport ist alles englisch. Bei Jugendbögen wird oft auch die Zugspannung auf eine Auszugslänge von 24" angegeben. Auf den Wurfarmen würde stehen: z.B. 20#@28" dies bedeutet, dass der Bogen bei einer Auszugslänge von 28 Zoll ein Zuggewicht von 20 Pfund aufweist. Ziehen sie den Bogen weiter aus wird das Zuggewicht, welches Sie „auf den Fingern“ haben höher, da sie den Bogen stärker spannen. Bei modernen Bogen in etwa 2-3#/1". Dies ist auch der Grund, warum größere Menschen niedrigere Pfundzahlen auf den Wurfarmen stehen haben, da sie die Wurfarme ja weiter nach hinten spannen, und somit mehr Pfund auf den Fingern bekommen.

- **Warum ein Dreiteiliger Recurve?**

Erstens gibt es diese Bögen oft als Mietbögen, bei welchem Sie die Wurfarme kostengünstig wechseln lassen können. Oder aber Sie kaufen sich einen solchen Bogen, dann bekommen Sie für wenig Geld neue Wurfarme und können die alten dann entweder im Verein oder im Internet verkaufen.



## Am Anfang sollten Sie mit wenig Zuggewicht anfangen!

Dies hat zwei Vorteile:

- a) Sie lernen eine gute Technik leichter mit niedrigen Zuggewichten.
- b) Sie schonen ihre Sehnen und Gelenke.

Sicherlich ist je nach Trainingsaufwand fast jeder Schütze in der Lage innerhalb von 6 Monaten die Muskeln aufzubauen um einen 30 lbs Bogen schießen zu können. Nur ist der Körper leider nicht in der Lage Sehnen ähnlich schnell aufzubauen wie Muskeln. Die Folge ist, dass Sie zwar kein Problem haben, den Bogen zu schießen, aber irgendwann mit Sehnenproblemen so lange vom Sport pausieren müssen, dass Ihr ganzer Vorsprung zunichte gemacht wurde. Dazu kommt, dass Sie dann entweder ein paar Wochen nicht schießen können bzw. die ganze Zuggewichtsaufbauphase noch mal durchleben. Oder aber, wenn Sie „beratungsresistent“ weiter schießen irgendwann den Sport komplett aufgeben müssen. Sie wären nicht der Erste, also zeigen Sie hier nicht falschen sportlichen Ehrgeiz.

Sie sollten in der Lage sein, den Bogen im Vollauszug ca. 20 Sekunden zu halten, bevor Sie die nächsten stärkeren Wurfarme kaufen. Sie werden feststellen, dass Sie nach jedem Wurfarmwechsel schlechter schießen als zuvor, dies ist aber ein normaler Vorgang.

### • **Rechtshand oder Linkshand Schütze?**

Spätestens wenn Sie sich Ihre Ausrüstung kaufen, kommt die Frage auf: Sind Sie Rechtshand oder Linkshand Schütze?

Unter einem Rechtshand Schützen (RH) versteht man einen Schützen der mit der rechten Hand den Pfeil zieht und in der linken Hand den Bogen hält. Unter einem Linkshand Schützen (LH) dementsprechend umgekehrt.

Im Regelfall ist ein Rechtshänder ein RH und ein Linkshänder ein LH. Jedoch sollten Sie Sinnvoller weise beide Seiten einmal Probieren, bevor Sie sich festlegen. Am besten geht dies in einem Verein, in welchem Sie unterschiedliche Bögen mal schießen können oder bei Ihrem Bogensporthändler. Sie müssen bei mehreren Ausrüstungsteilen evtl. die Zughand angeben. Achten Sie unbedingt darauf bei Bestellungen im Internet, nur wenige Dinge kosten mehr Nerven wie ein z.B. Falsch bestelltes Tab. Alles andere passt, nur Sie können nicht Trainieren, weil das Tab für die falsche Hand ist. Vor der Festlegung auf RH oder LH kann man sich auch über Kreuzdominanz Gedanken machen.

### • **Kreuzdominanz**

Im Zuge der Festlegung der Zughand sollte man sich, je nachdem ob man Instinktiv oder FITA- Schießen möchte, Gedanken über die Kreuzdominanz machen.

Wenn Sie Instinktiv mit traditionellen Bögen schießen wollen, ist Kreuzdominanz für Sie kein Thema, da beide Augen gleichberechtigt am Zielvorgang beteiligt werden.

Unter einer Kreuzdominanz versteht man, dass beim Rechtshand Schützen das linke Auge das Dominante ist und beim Linkshand Schützen umgedreht.



Der Effekt der beim schießen mit einem Zielsystem auftritt, ist folgender: Das Auge welches den Blick führt ist das Auge, welches weiter seitlich vom Bogen ist.

Dadurch kreuzt die natürliche Zielrichtung durch das Visier des Schützen die Gedachte Fluglinie des Pfeiles kurz vor dem Bogen. Beim RH-Schützen bedeutet Dies: Er Zielt ins „Gold“ und trifft links von der Scheibe. Dies lässt sich durch folgende Maßnahmen Korrigieren:

- a) Das Dominante Auge wird durch geeignete Maßnahmen abgedeckt (z.B. Schießbrille o.ä.) Beim Abdecken des Auges ist darauf zu achten, dass dies auf jeden Fall mit einer Lichtdurchlässigen Klappe/Blende/Scheibe gemacht wird, da ansonsten Augen- oder Kopfschmerzen bzw. andere Beeinträchtigungen die Folge sein können.
- b) Vor allem bei Kindern und Jugendlichen kann man die Zughand wechseln. Dies ist aber von den persönlichen Befindlichkeiten des Schützen abhängig.

Wie kann man eine Kreuzdominanz feststellen?

Es gibt verschiedene Tests, der meiner Meinung nach Einfachste ist folgender:

Bilden Sie Zeigefinger und Daumen einen Ring.

Visieren Sie durch diesen Ring ein Objekt in ca. 5m Entfernung an (Blatt, Stein, o.ä.)

Führen Sie den Ring langsam zum Gesicht, während sie ununterbrochen durch den Ring auf das Objekt visieren.

Das Auge, über dem der Ring im Gesicht zum Liegen kommt, ist das dominierende oder auch führende Auge.



### 3. Die Pfeile

Was die Pfeile angeht, gibt es mehrere Lehrmeinungen und keine davon beschreibt den Königsweg. Ich werde versuchen möglichst neutral die Vor- und Nachteile der einzelnen Pfeilarten darzustellen.

- **Holzpfeile**

Holzpfeile sind bei traditionellen Bogenschützen sehr beliebt. Sie sind in der Standardausführung verhältnismässig günstig und haben ausreichend gute Flugeigenschaften. Günstige Holzpfeile können aber bisschen „krumm“ sein, was den einen oder anderen Schützen mental stark beeinflusst. Außerdem sind sie in der Standardausführung nicht so haltbar wie Pfeile aus moderneren Werkstoffen. Wenn Sie sich aber mit der Auswahl der Schäfte, deren Vorbehandlung und dem Pfeilbau entsprechend viel Mühe geben, erhalten Sie einen Satz Pfeile, die „modernen“ Pfeilen in nichts nachstehen und optisch eine Augenweide darstellen können. Ihr Spinewert wird in # angegeben.

- **Aluminiumpfeile**

Alupfeile sind, vor allem im traditionellen Bereich, leider fast aus der Mode gekommen. Sie sind etwas teurer als Holz, aber billiger als Carbon. Sie sind verhältnismässig schwer, wodurch sie gutmütiger sind, aber auch eine „ballistischere“ Flugbahn aufweisen als Carbon. Sie sind vom Flugverhalten fast mit Holzpfeilen gleichzusetzen, nur dass sie gerader sind. Falls Sie mal einen Holztreffer landen oder der Pfeil anderweitig leicht verbogen wird, kann er problemlos entweder mit einer entsprechenden Lehre oder einem Richtgerät wieder gerade gebogen werden. Lediglich bei harten Steintreffern kann es durchaus sein, dass so ein Alupfeil sein Leben aushaucht. Der Spine wird im Regelfall mit 2 Zahlenpaaren angegeben, z.B. 1618 das erste Zahlenpaar beschreibt den Aussendurchmesser des Pfeiles in 1/64“ (Zoll) und das zweite Zahlenpaar die Wandstärke in 1/1000“ (Zoll) in Verbindung mit dem verwendeten Aluminium kann man dann einen „dynamischen Spine“ in den Herstellertabellen erfahren und so den zum Bogen passenden Pfeil auswählen.

- **Carbonpfeile**

Das modernste Material ist der Carbonpfeil. Hier kann man entweder zwischen superleichtem Pfeil oder extrem robustem Pfeil wählen. Die Preisspanne ist sehr weit, da hier unterschiedlichste Materialgüten verwendet werden. Vorteile sind hier die hundertprozentige Geradheit des Pfeiles, das vergleichsweise niedrige Gewicht und die lange Haltbarkeit. Nachteilig ist der teilweise hohe Preis.

Die Tabelle auf der nächsten Seite soll eine Orientierung geben.



Pfeil- länge B o g e n - stärke	21"	22"	23"	24"	25"	26"
16-20#			2500/ 1214	2500/ 1214	2000/ 1413	1600-2000/ 1413-16
20-24#		2500/ 1214	2500/ 1214	2000/ 1413	1600-2000/ 1413-16	1500-1600/ 1416,1500
24-28#	2500/ 1214	2500/ 1214	2000/ 1413	1600-2000/ 1413-16	1500-1600/ 1416,1500	1100-1400/ 1200-50,1516
28-32#	2500/ 1214	2000/ 1413	1600-2000/ 1413-16	1500-1600/ 1416,1500	1100-1400/ 1200-50,1516	900-1000/ 1616,1713-14
32-36#	2000/ 1413	1600-2000/ 1413-16	1500-1600/ 1416,1500	1100-1400/ 1200-50,1516	900-1000/ 1616,1713-14	770-950/ 1714-16
36-40#	1600-2000 / 1413-16	1500-1600/ 1416,1500	1100-1400/ 1200-50, 1516	900-1000/ 1616,1713-14	770-950/ 1714-16	770-950/ 1813-14-16
40-44#			900-1000/ 1616,1713- 14	770-950/ 1714-16	770-950/ 1813-14-16	670-750/ 1913-14
44-48#			770-950/ 1714-16	770-950/ 1813-14-16	670-750/ 1913-14	600-660/ 1914-16, 2003
48-52#			770-950/ 1813-14-16	670-750/ 1913-14	600-660/ 1914-16, 2003	500-620/ 1916, 2013-14
53-57#			670-750/ 1913-14	600-660/ 1914-16,2003	600-660/ 1914-16, 2004	500-530/ 2212, 2114, 2016

Legende:

770-950 Spine für Carbonpfeile  
1813-14-16 Spine für Aluminiumpfeile

Spitzengewicht etwa 55grain	Spitzengewicht etwa 100grain
Spitzengewicht etwa 75grain	Spitzengewicht etwa 125grain

Die Standardspitzengewichte sind farbig für die jeweiligen Spines dargestellt, und sind lediglich Anhaltspunkte. Sie müssen für jedes Setup individuell ermittelt werden.



<b>Pfeil- länge Bogen- stärke</b>	<b>27"</b>	<b>28"</b>	<b>29"</b>	<b>30"</b>	<b>31"</b>	<b>32"</b>
16-20#	1500-1600/ 1416, 1500	1100-1400/ 1200-50, 1516	900-1000/ 1616, 1713-14	770-950/ 1714-16	770-950/ 1813-14-16	670-750/ 1913-14
20-24#	1100-1400/ 1200-50, 1316	900-1000/ 1616, 1713-14	770-950/ 1714-16	770-950/ 1813-14-16	670-750/ 1913-14	600-660/ 1914-16, 2003
24-28#	900-1000/ 1616, 1713-14	770-950/ 1714-16	770-950/ 1813-14-16	670-750/ 1913-14	600-660/ 1914-16, 2003	500-620/ 1916, 2013-14
28-32#	770-950/ 1714-16	770-950/ 1813-14-16	670-750/ 1913-14	600-660/ 1914-16, 2003	500-620/ 1916, 2013-14	500-530/ 2212, 2114, 2016
32-36#	770-950/ 1813-14-16	670-750/ 1913-14	600-660/ 1914-16, 2003	500-620/ 1916, 2013-14	500-530/ 2212, 2114, 2016	440-510/ 2212-13, 2114
36-40#	670-750/ 1913-14	600-660/ 1914-16, 2003	500-620/ 1916, 2013-14	500-530/ 2212, 2114, 2016	440-510/ 2212-13, 2114	400-480/ 2311, 2213-14
40-44#	600-660/ 1914-16, 2003	500-620/ 1916, 2013-14	500-530/ 2212, 2114, 2016	440-510/ 2212-13, 2114	400-480/ 2311, 2213-14	365-420/ 2413-12, 2214, 2314
44-48#	500-620/ 1916, 2013-14	500-530/ 2212,2114, 2016	440-510/ 2212-13, 2114	400-480/ 2311, 2213-14	365-420/ 2413-12, 2214, 2314	340-400/ 2314-15, 2511
48-52#	500-530/ 2212, 2114, 2016	440-510/ 2212-13, 2114	400-480/ 2311, 2213-14	365-420/ 2413-12, 2214, 2314	340-400/ 2314-15, 2511	260-360/ 2511-12, 2612-13, 2712
53-57#	440-510/ 2212-13, 2114	400-480/ 2311, 2213-14	365-420/ 2413-12, 2214, 2314	340-400/ 2314-15, 2511	260-360/ 2511-12, 2612-13, 2712	260-3650/ 2511-12, 2612-13, 2712

#### Legende

770-950 Spine für Carbonpfeile  
1813-14-16 Spine für Aluminiumpfeile

Spitzengewicht etwa 55grain	Spitzengewicht etwa 100grain
Spitzengewicht etwa 75grain	Spitzengewicht etwa 125grain

Die Standardspitzengewichte sind farbig für die jeweiligen Spines dargestellt, und sind lediglich Anhaltspunkte. Sie müssen für jedes Setup individuell ermittelt werden.



## 4. Die restliche Grundausrüstung

Weitere für den Start benötigte Ausrüstung

- **Tab oder Handschuh**

um die Finger vor dem Einfluss der Sehne zu schützen.

Auch wenn Sie am Anfang sicherlich einen 20# Bogen einige Male ohne Fingerschutz spannen und lösen können, so sollten Sie dennoch von Anfang an mit Fingerschutz schießen. Erstens um evtl. Verletzungen doch vorzubeugen und zweitens, um sich von Anfang an das Gefühl für den Fingerschutz zu entwickeln. Ob Sie ein Tab oder einen Handschuh verwenden, ist ihrer persönlichen Vorliebe geschuldet. Falls Sie ein Tab benutzen, sollten Sie beachten, dass Felltabs auch bei Regen ihr Ablassverhalten weitestgehend behalten. Bei Leder verändert sich die Oberflächenstruktur schon erheblich, was sich bei Schützen durchaus auswirken kann.

Auf alle Fälle sollten Sie mehrere Materialien ausprobieren, um das für Sie beste und bequemste Material zu finden.

- **Köcher zur Aufbewahrung/Transport der Pfeile**

Bereits zu Anfang ist ein guter Köcher ein wichtiger Ausrüstungsgegenstand. Sie können hier zwischen vier grundsätzlichen Köchervarianten wählen:

- o **Seitenköcher:**

Dieser wird auf der Zugseite am Gürtel getragen, mit den Pfeilnocken nach vorne zeigend. Er bietet im Regelfall Platz für mehr als 12 Pfeile.

- o **Holsterköcher:**

Dieser wird ebenfalls auf der Zugseite am Gürtel getragen, jedoch sehr fest mit dem Gürtel verbunden. Die Pfeile stecken fest im Köcher und zeigen nach hinten. Dieser Köcher hat üblicherweise Platz für max. 6 bis 8 Pfeile und ist sehr gut für das Gelände bzw. Parcoursgänge geeignet, da er nicht so „rumklappert“ wie ein normaler Seitenköcher.

- o **Rückenköcher:**

Dieser Köcher wird mit 1-3 Riemen am Rücken gehalten und lässt die Pfeile über der Zughandschulter heraus schauen. Üblicherweise finden hier ebenfalls sehr viele Pfeile Platz.



- o **Bogenköcher:**

Hier werden die Pfeile mit einem speziellen Köcher am Bogen montiert. Dadurch verändern sich die Eigenschaften des Bogens merklich je weniger Pfeile im Köcher sind. Auch finden hier nur wenige Pfeile Platz.

Jeder sollte den Köcher nehmen, den er gerne hätte, denn am Köcher muss man auch nach mehreren Jahren nichts ändern außer man ist nicht mehr zufrieden.

Sollten Sie jedoch unentschlossen sein, empfehle ich einen Seitenköcher mit 3 Röhren (die können Sie aus Installationsrohr selbst einfügen) und einer aufgesetzten Tasche zur Aufnahme von Tab und sonstigem Zubehör (Pfeilzieher oder Messer).

- **Armschutz**

um den Unterarm vor einem Schlag von der Sehne zu schützen.

Der Armschutz ist für Anfänger sehr wichtig und sollte auch von erfahrenen Schützen stets getragen werden. Vor allem bei der Verwendung von Langbögen kann es öfters sein, dass die Sehne durch die Bogenarmhaltung oder falsches Lösen gegen den Unterarm geschleudert wird. Dies ist sehr schmerzhaft und sollte unbedingt vermieden werden. Der Armschutz sollte so gewählt werden, dass er möglichst viel des Unterarms bedeckt. Auch sollte man darauf achten, dass er sich vor allem im oberen Teil schön an den Unterarm anschmiegt um die Sehne optimal von der Haut abzuhalten. Auch hilft der Armschutz dass die Sehne nicht durch die Kleidung abgelenkt wird. Dies bedeutet, dass man auch darauf achten sollte, dass er die Kleidung sicher abdeckt.



## 5. Der Schußablauf

Man kann den Schußablauf in bis zu über 30 einzelne Phasen unterteilen. Jedoch erachte ich und viele andere es für sinnvoll ihn für Anfänger in 4 Phasen zu unterteilen. Ich werde im Folgenden auf die 4 Phasen genauer eingehen.

### Stand      Vorauszug      Auszug      Lösen

- **Der Stand**

Im Stand wird die Grundlage für den erfolgreichen Schuss gelegt. Im Stand wollen wir Körperspannung aufbauen, fest und sicher stehen und die Basis für einen wiederholbaren Bewegungsablauf legen.

Stellen Sie beide Füße parallel zueinander hüftbreit über die Schießlinie (also ein Fuß vor, einen hinter die Schießlinie) bzw. so, dass Sie seitlich zum Ziel stehen. Stellen Sie sich vor, dass eine Linie durch Ihre Schulter zum Ziel hin führt. Der Rücken ist gerade und aufrecht. Die Hüfte ist leicht nach vorne gekippt. Sie spüren Ihre Körpermitte. Sie greifen mit der Bogenhand in das Griffstück und nocken den Pfeil unter oder zwischen den beiden Nockpunktbegrenzern ein.

Sie greifen mit **drei** Fingern in die Sehne. Entweder den Zeigefinger über, den Mittel und den Ringfinger unter dem Pfeil oder alle drei unter den Pfeil.

Beide Schultern bleiben unten. Dies bedeutet nicht dass Sie die Schultern mit Kraft nach unten drücken, aber Sie halten sie bewusst unten. In dieser Haltung sollte Ihr Bogen jetzt so in den Handballen gedrückt werden, dass er nicht mehr herausfallen könnte, wenn Sie loslassen würden.

Der Bogen sollte direkt auf dem Handballen liegen. Also da wo man die „Lebenslinie“ zwischen Handballen und Handfläche sieht. Hier haben Sie eine direkte Verlängerung des Bogenarmes.

In dieser Position richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf das Ziel, fixieren Sie es aber noch nicht. Sie sollten aber ab jetzt nirgends mehr Hinsehen.

Atmen Sie ruhig nochmal durch, finden Sie Ihre Mitte, stehen Sie fest.





- **Der Vorauszug**

Im Vorauszug bereiten wir den direkten Schuss vor. Hier konzentrieren wir uns nur noch auf das Ziel, fixieren es aber immer noch nicht voll. Heben Sie den Bogenarm in Richtung Ziel. Fokussieren Sie das Ziel und bereiten Sie sich auf den Schuss vor. Drehen Sie die Innenseite des Ellenbogens ca. 45° nach unten. Achten Sie darauf, den Bogen gerade zu halten. Fixieren Sie Ihre Bogenarmschulter in einer Position unten hinten. Manchen Schützen hilft es, wenn sie sich vorstellen, dass sie dort „einrastet“. Dies ist wichtig, um die Kraft des Bogens durch das Schulderskelett tragen zu lassen.



Fixieren Sie Ihre Kopfposition - diese soll sich ab diesem Moment bis zum Ende des Schussablaufes nicht mehr ändern. Sie ziehen durch diese Bewegung automatisch den Bogen in etwa 10-20%, Sie müssen keine Spannung in der Sehne haben, müssen diese aber auch nicht absichtlich verhindern. Ihre Sehnen und Muskeln werden sich im Laufe der Zeit an diese, im ersten Moment ungewohnte, Ruhehaltung gewöhnen. Der Fokus liegt auf dem Ziel.

- **Der Auszug**

Hier geben Sie die geforderte Energie in den Bogen und fixieren die Zughand im Anker.

Ziehen Sie die Zughand gleichmäßig und ruhig unter das Kinn. Während dessen sollten Sie langsam ausatmen, jedoch sollte noch ausreichend Luftvolumen in der Lunge sein, so dass Sie problemlos die Spannung halten können.

Diese Bewegung wird nur durch die Rückenmuskulatur ausgeführt. Sie benötigen zwischen den Fingern welche die Sehne halten und der Schulter keine Muskeln. Falls Sie nicht wissen, welche Muskeln Sie anspannen müssen, stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand und nehmen Sie die Ankerposition ein. Vom Bogenarm, den Füßen, dem Stand - einfach alles wie im Schuss. Nun versuchen Sie, die Hand im Anker, mit dem Ellenbogen die Wand hinter Ihnen wegzuschieben. Die Muskelgruppen, die Sie jetzt einsetzen sollten die gleichen sein, die Sie im Auszug benutzen. Dies nennt der Bogenschütze „mit Rückenspannung schießen“ und ist der wirklich einzige Weg schnell zum Erfolg zu kommen.

Die Sehne berührt am Ende des Auszuges im Normalfall folgende Punkte: Nasenspitze, Ober- und Unterlippe jeweils in der Mitte.

Die Pfeilhand liegt von unten am Kinn. Die Beuge zwischen Daumen und Zeigefinger kommt unter einem markanten Punkt des rechten Unterkiefers zum Liegen. Hier muss jeder Schütze für sich selbst einen sog. Ankerpunkt finden, der folgende Merkmale hat: leicht zu finden. Ihr Körpergefühl „erinnert“ sich an die Position (die Hand liegt „satt“ unter dem Kinn), der Punkt ist von Ihnen klar definierbar, die Sehne wird durch die Handposition nicht aus der Vertikalen Achse gelenkt, d.h. Sie verdrehen die Hand nicht, sondern die drei Finger welche die Sehne halten und die Sehne stehen absolut senkrecht.

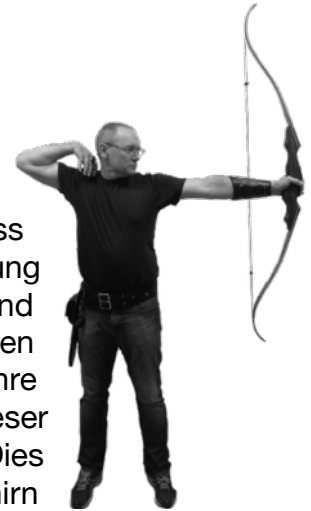




- **Das Lösen**

Hier lassen wir nicht den Pfeil los, sondern beenden geordnet den Schussablauf.

Wenn Sie im Anker zur Ruhe gekommen sind, und das Gefühl haben „jetzt passt´s“, entspannen Sie die Finger der Pfeilhand, so dass diese die Sehne freigeben. Wenn Sie mit guter Rückenspannung geschossen haben, wird nun Ihre Pfeilhand nach hinten gezogen und kommt in Richtung der Schulter zur Ruhe, oder wird auf der rechten Schulter abgelegt. Tut sie dies nicht, sollten Sie *dringend* Ihre Rückenspannung überprüfen. Der gesamte Schütze verharrt in dieser Position und verfolgt nun die Flugbahn seines Pfeiles aufmerksam. Dies ist insbesondere für die instinktiven Schützen wichtig, damit das Gehirn den gerade stattgefunden Schuss mit dem Körpergefühl und der Flugbahn abgleichen kann. Doch auch der System- oder Fita- Schütze sollte den Pfeilflug beobachten.



Der Bogenarm bleibt unbedingt bis zum Einschlag des Pfeiles im Ziel in der Abschusstellung.

Dies hat mehrere Gründe:

Es ist sichergestellt, dass der Bogenarm ruhig bleibt, solange der Pfeil beschleunigt wird. Ansonsten kann ein zu frühes Absenken des Bogenarmes die Flugbahn unkontrolliert ändern.

Der Schütze kann sich leichter auf den Pfeilflug konzentrieren und sieht darin evtl. schon Ungenauigkeiten in seinem Schuss und kann diese aufgrund des erst vor kurzem stattgefunden Schusses analysieren: wo ist meine Pfeilhand, war die Rückenspannung in Ordnung oder ist mir am Pfeil was aufgefallen (z.B. Feder defekt), usw.

Der Bogen wird sich durch den immer gleich festen Bogenarm immer in gleicher Weise nach dem Schuß bewegen, egal ob er abkippt, zur Seite geht oder sich sonst wie bewegt. Dadurch dass Sie das System immer fixiert halten, ist die Bewegung weitestgehend gleich.

**- Merken Sie sich, wo der Pfeil gelandet ist! -**

Dies ist vor allem wenn man nicht getroffen hat beim Pfeile suchen sehr hilfreich. Aber Sie können so auch beim Pfeile ziehen den Schuss rekapitulieren.

Wenn der Pfeil im Ziel gelandet ist weicht die Anspannung aus dem Körper, der Bogenarm wird nach unten abgelassen und Sie beenden den Schuss.

Lassen Sie die Eindrücke die Sie nun gewonnen haben wirken. Wie war der Schuss? Hat er sich richtig angefühlt, war was nicht optimal, haben Sie getroffen oder nicht? Und vieles mehr.



- **Pfeile ziehen**

Nun ziehen Sie die Pfeile aus dem Ziel. Sie sollten dies nach Möglichkeit unmittelbar nach der Passe (das Schießen mehrerer Pfeile hintereinander) tun. Ziehen Sie die Pfeile in der Reihenfolge von außen nach innen.

Versuchen Sie sich beim Ziehen des Pfeiles an den jeweiligen Schuss zu erinnern: Was war gut? Was war schlecht?

Nicht jeder gute Schuss trifft ins Gold und nicht jeder schlechte Schuss verfehlt sein Ziel. Das Pfeile ziehen gehört zwar nicht zum Schuss, aber zum Training dazu.





## 6. Instinktives Zielen

Das instinktive Zielen gehört für manche zu den Mysterien des Bogenschießens. Manche behaupten auch das es schlicht nicht möglich sei.

Henry Bodnik hat dafür mal bei einem seiner Seminare eine passende Antwort gefunden:

*„Das ich ohne zu Zielen ins Kill treffe ist genauso unwahrscheinlich wie dass jemand mit dem Fuß auf einen Ball haut und genau den Fuß von einem anderen trifft, der 30m entfernt auf einer Wiese rumläuft.“*

Auf gut Deutsch: Natürlich ist es möglich ohne „richtiges“ Zielen zu treffen, fast alle Ballsportarten funktionieren so.

Dazu können Sie ein einfaches Experiment machen: Nehmen Sie einen Stein vom Boden und werfen Sie ihn gegen einen etwa 5 m entfernten Baum. Nach einiger Zeit treffen Sie den Baum sicher. Sie zielen beim Werfen aber nicht. Sie konzentrieren sich lediglich auf den Baum. Durch viel Übung und trainieren einer speziellen Hand-Augen-Koordination sind Sie irgendwann in der Lage den Baum zu treffen. Ein Zielen wie mit einem Visier findet nicht statt! Also ist das Treffen ohne Zielen möglich.

**Ich** persönlich finde diese Art des Schießens als die einfachste, da ich mich weder um genaue Entfernungen noch irgendwelche Hilfsmittel kümmern muss. Des weiteren habe ich eine sog. Kreuzdominanz und hab mit „richtigem“ Zielen daher das eine oder andere Problem.

- **Wie findet nun dieser Zielvorgang, wenn man ihn so nennen möchte statt?**

Dazu gibt es hervorragende Bücher. Einige davon sind im Anhang aufgelistet, hier also nur ein kurzer Abriss. Sie lösen im Ankerpunkt die Sehne und verfolgen den Pfeilflug. In diesem Moment spüren Sie den Schuss und auch den Ablauf und Variationen darin im Körper.

Ihr Gehirn verknüpft: Dieser, so abgelaufene Schuss lässt diesen hier zu sehenden Pfeilflug mit dem entsprechenden Landepunkt entstehen. Deswegen ist es für einen instinktiven Schützen extrem wichtig, dass er seine Pfeile möglichst während der gesamten Flugphase sehen kann.

Aus diesem Grund wird hier auch eine leicht geänderte Technik angewandt. Die Zughand wird im Auszug nicht unter das Kinn geführt, da hier der Pfeil einerseits weit weg von den Augen und somit aus dem Blickfeld gezogen wird und andererseits der Bogen durch die gerade, zentrale Haltung meist im Blickfeld ist.

Sie sollten die Hand so ziehen, dass der Zeigefinger in etwa am rechten Mundwinkel zum Liegen kommt. Auch hier gilt: jeder Schütze hat einen anderen Ankerpunkt. Sie müssen den für Sie richtigen Ankerpunkt finden, der den gleichen Kriterien entspricht wie bei der FITA-Technik.



Den Bogen sollten Sie leicht schräg stellen, damit er aus dem Blickfeld verschwindet, und Sie mit beiden Augen ungehindert vom Pfeil bis zum Ziel blicken können. Die Schrägstellung des Bogens müssen Sie bei jedem Schuss identisch lassen, dies ist eine der größten Herausforderungen bei dieser Art zu Zielen, eine Veränderung des Anstellwinkels bewirkt eine erhebliche rechts-links Abweichung.

### **Es gibt bei dieser Art des Zielens keinen schlechten Schuss!**

Hier stimmt das Motto: „Wer nicht trifft, kann immer noch als schlechtes Beispiel dienen.“ Damit ist gemeint, dass auch ein Schuss der nicht getroffen hat, im Gehirn als „hat nicht funktioniert“ gespeichert wird, was auch eine wichtige Information für Ihren Zielvorgang ist. Wichtig zu wissen ist hier, dass unser Gehirn Ereignisse, die mit Emotionen verknüpft sind, leichter speichert als solche ohne Emotionen. Das sollte für Sie bedeuten, dass ein Pfeil der nicht getroffen hat, einfach nur registriert wird.

Einen Treffer jedoch können Sie durchaus mit einem deutlichen: „Jawohl!“ oder der berühmten Becker-Faust kommentieren, lassen Sie Ihren Emotionen freien Lauf! Das hilft sehr gut, die Verknüpfung zwischen dem gerade stattgefundenen Bewegungsablauf und dem daraus resultierendem Treffer herzustellen und zu verankern.

Der Rest des Zielvorganges ist einfach nur **üben, üben, üben**. Je mehr Bilder Sie in Ihrem Kopf speichern, umso mehr wird Ihre Hand-Auge Koordination trainiert und umso besser werden Sie treffen.



## 7. Training vs. Schießen

*oder: Wie kann ein gutes Training aussehen?*

Die Art und Weise, in der ein Training durchgeführt wird, wird an vielen Stellen kontrovers diskutiert. Grundsätzlich lässt sich aber sagen, dass Training die Verbesserung eines oder mehrerer Elemente des Schusses zum Ziel hat.

Schießen dient nur dazu seinem Hobby nachzugehen. Beides ist wichtig und beides sollte seinen Platz beim Bogensport haben. Nur sollte man, wenn man besser werden möchte, auch eine klare Trennung vornehmen.

Unter **SCHIEßEN** verstehe ich:

Sie gehen an einem freien Tag in den Wald, auf den Parcours, genießen die Natur, die Ruhe und lassen ab und zu ein paar Pfeile fliegen. Manchmal treffen Sie und freuen sich, manchmal treffen Sie nicht und ärgern sich. Das ist, wozu Sie den Sport ausüben (vermutlich) und auch gut so.

*Trainiert wird anders.*

Unter **TRAINING** verstehe ich:

Ein paar Tage nach dem Parcoursbesuch oder der FITA-Runde stehen Sie an der Scheibe, zum Beispiel mit dem Ansatz:

*„Am Wochenende waren alle meine Pfeile links oben, warum waren sie da? Und was kann ich dagegen tun? Hat sich am Setup was verändert, oder hat sich mein Schießstil verändert?“*

Darauf hin analysieren entweder Sie sich selbst, oder noch besser der Trainer analysiert Ihren Stil, und daraufhin wird z.B. an Ihrem Ablass trainiert, damit Sie z.B. nicht mehr an der Sehne „rupfen“. Das ist Training, sie üben oder verändern gezielt ein oder mehrere Teile des Schussablaufes um diesen zu verbessern.

Ich werde Ihnen nun einen Trainingsablauf vorstellen, bei welchem Sie einerseits Ihrem Hobby frönen können und andererseits einen gewissen Trainingseffekt haben. Ich wende diese Art des Trainings bei mir zu Hause an und kann sowohl sagen, dass sich meine Technik (wenn ich denn Zeit habe zu trainieren) stetig verbessert, als auch die Lust am Bogenschießen nicht verloren geht.

Begonnen werden sollte mit Aufwärmübungen. Dies ist vor allem an kalten Tagen, in Zeiten des Zuggewichtaufbaus oder nach längeren Trainingspausen wichtig. Wichtig ist es auch, wenn Sie wirklich einen Trainingserfolg haben möchten. Dazu können Sie erst einmal einige Zeit auf der Stelle laufen oder springen um die Muskulatur zu lockern. Anschließend lassen Sie die Hände in den Handgelenken gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Danach die Unterarme in den Ellenbogengelenken und später die Arme in den Schultern rückwärts kreisen. Auch einige Liegestütze sind dazu ganz gut geeignet. Diese kann man auch am Kofferraumdeckel des Autos oder an einer Bank machen, es geht hier in erster Linie um die Aktivierung der Muskelgruppen. Es gibt noch viele andere Varianten wie Sie sich aufwärmen können, Ihr Trainer kennt da sicherlich noch etliche Tipps und Tricks.



Nach dem Aufwärmen schießen Sie ungefähr 5 Passen à 3 bis 6 Pfeile was Sie aus zwei Gründen machen sollten.

Erstens macht es einfach Spaß, denn dazu sind Sie schließlich am Platz. Zweitens können Sie hier bei genauem „hineinfühlen“ und beobachten der Schüsse erkennen wo an diesem Tag Ihre Schwachstelle ist. Falls Ihr Trainer dabei ist, kann er hier hervorragend eine „Bestandsaufnahme“ machen.

Nun sollten Sie ein Trainingsziel formulieren, schreiben Sie dies auch gerne auf einen Zettel oder in ein Trainingsbuch.

Jetzt schießen Sie 10 Passen à 3 Pfeile. Sorgen Sie bitte dafür dass Sie direkt nachdem Sie geschossen haben, die Pfeile ziehen können.

Das ist zwar nicht das Wichtigste, aber doch ziemlich wichtig, da Sie hier direkt ein intensiveres Feedback zwischen Körpergefühl im Schuss und Ergebnis an der Scheibe haben.

Achten Sie bei jedem einzelnen Schuss auf das Element, welches im Trainingsziel formuliert wurde. Das Treffen ist in dieser Phase nicht erforderlich. Es macht durchaus Sinn, die Scheibenaufgabe abzunehmen. Wir sprechen hier von einem *reinen Techniktraining*.

Der Sinn ist es, den Vorgang den Sie verbessern wollen in Ihr motorisches Gedächtnis einzuprägen. Dazu müssen Sie aber sicherstellen, dass er jedes mal so optimal wie möglich abläuft. Alle anderen Elemente im Ablauf sollten Sie nun ignorieren solange Sie nicht durch die Veränderung direkt negativ beeinflusst werden.

Jetzt können Sie 2 bis 3 Passen a 3 Pfeile schießen, damit Sie ein Ergebnis des Trainings sehen. *Hat sich was verbessert? Haben Sie das neue, veränderte Element in den Schussablauf erfolgreich eingebaut? Ist es „drin“? Wie ist die Gruppierung der Pfeile?*

Nun sollten Sie nochmal 5 bis 10 Passen a 3 Pfeile in das Element investieren um es zu verfestigen.

Anschließend empfehle ich Ihnen einfach ein bisschen freies Schießen, um erstens das Element zu kontrollieren, und zweitens ein bisschen Spaß zu haben. Ich gehe danach in meinen Bogengarten und schieße einige Male meine 5 Stationen im Garten ab.

Anschließend dehnen Sie bitte unbedingt die Muskulatur, indem Sie abwechselnd die Arme vor sich an den Ellenbogen fassen und auf die andere Seite ziehen. Auch die Nackenmuskulatur sollten Sie leicht dehnen, indem Sie den Kopf LEICHT schräg halten und auf der anderen Seite mit den Schultern und Armen nach unten ziehen. Wenn Sie ein Ziehen spüren ist es gut, halten sie die Spannungen in etwa jeweils 20 Sekunden.



Dieses Training ist kein Powertraining, welches Sie für die Deutsche Meisterschaft qualifizieren wird. Es dient lediglich dazu, innerhalb einer kurzen Zeit sicher mit dem Material umzugehen, so dass Sie je nach Trainingsintensität in 3 bis 6 Monaten in der Lage sind sich sicher im Parcours und auf Turnieren zu bewegen, ohne dass Sie allzu viel Pfeilverlust beklagen müssen.

Hier das Training in Stichworten, zur Übersicht:

- o ***Aufwärmen (5-10min)***
- o ***Einschießen (ca. 30 Pfeile)***
- o ***Trainingsziel formulieren***
- o ***Trainieren (ca. 30 Pfeile)***
- o ***Zwischenbilanz schießen (ca. 10 Pfeile)***
- o ***Stabilisierungsstraining (ca. 20- 30 Pfeile)***
- o ***Ausschießen***
- o ***Dehnung***
- o ***Evtl. neues Trainingsziel fürs nächste Mal vorformulieren***



## 8. Bücherliste und Linktipps

### Büchertipps

- ***Instinktives Bogenschießen*** von Henry Bodnik, ein gutes Einführungswerk in den traditionellen Bogensport.
- ***Einblicke ins Instinktive Bogenschießen*** von Jay Kidwell, ein Buch über das instinktive Schießen, vor allem aus psychologischer Sicht, eine gute Ergänzung zu dem Buch von Henry Bodnik
- ***Der rote Punkt*** von Daniel Schölz, die Zusammenfassung der beiden vorherigen Bücher und noch etwas mehr, das absolute Standardwerk für den traditionellen Schützen
- ***Total Archery der Bogenschütze von Innen*** von K. Lee, T. Benner, Kurt Eggerling, ist das Werk dass sich meiner Meinung nach am Umfangreichsten mit der sog. FITA- Technik auseinandersetzt. Es ist auch für den traditionellen Schützen eine extrem lehrreiches Buch.
- ***Traditionell Tunen*** von Ekkehard Höhn, ist ein Buch in dem kurz und klar erklärt wird, wie Sie Ihr Setup vom Bogen bis zum Pfeil optimieren

### Linktipps

- ***Die Archery Basics*** von der Firma Bearpaw, zu finden unter:
  - o [www.bearpaw-blog.de/archery-basics/](http://www.bearpaw-blog.de/archery-basics/)
- ***Als Forum für alle Bogenschützen, die Free Archers***
  - o [www.free-archers.de](http://www.free-archers.de)
- ***Als Forum für die traditionellen Bogenschützen, das „Virtuelle Lagerfeuer“***
  - o [www.archers-campfire.de](http://www.archers-campfire.de)

### Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich recht herzlich bei den Mitstreitern am Archer's Campfire, Ronny, "Max", Ari und Peter bedanken, die Korrekturlesungen, Layout und fachliche Unterstützung geleistet haben.

Viel Spaß und alle ins Gold,  
wünscht Euch

Fredy Dürrbeck