SURVIVAL KIT

- BOGENSCHIEßEN FÜR ANFÄNGER

© Deutsche Schützen Jugend



Vorwort

Die Präsentation dient lediglich als Orientierung um es Vereinen zu ermöglichen, Bogenschießen auf einem einfachen Niveau zu erklären. Die Präsentation soll dafür sorgen, dass der Zugang zum Bogenschießen einfacher wird. Jeder Mensch hat einen anderen Körper und andere Voraussetzung, deshalb kommt es zu Abweichung vom Optimum. Schmerzen sollten beim Bogenschießen nie einfach so hingenommen werden.

GLIEDERUNG

01 SICHERHEITSREGELN BEIM BOGENSCHIEßEN

02 AUFBEWAHRUNG UND TRANSPORT BOGEN

03 TOOLS FÜR DEN SCHÜTZEN

04 TOOLS



SICHERHEITSREGELN BEIM BOGENSCHIEßEN

Sicherheitsregeln beim Bogenschießen

Mein Bogen

- Wenn ich gerade nicht schieße, steht mein Bogen sicher auf dem Bogenständer.
- Ich nehme meinen Bogen erst in die Hand, wenn ich zur Schießlinie gehen darf.

An der Schießlinie

- Ich stelle mich mit einem Fuß links und einem Fuß rechts an die Schießlinie. Die Linie ist also zwischen meinen Füßen.
- Bevor ich den Bogen spanne, schaue ich immer zur Zielscheibe.
- Ich spanne meinen Bogen **niemals ohne Pfeil**. Das kann den Bogen beschädigen und ist gefährlich.
- Wenn ich nicht an der Reihe bin, bleibe ich mindestens drei Meter hinter der Schießlinie und warte ruhig.

Pfeile auflegen und schießen

- Ich nehme einen Pfeil erst aus dem Köcher, wenn der Trainer oder die Aufsicht das Schießen freigegeben hat.
- Ich höre immer auf die Anweisungen des Trainers oder der Aufsicht.

Sicherheitsregeln beim Bogenschießen

Nach dem Schießen

1. Wenn das Schießen beendet ist, verlasse ich die Schießlinie.
2. Ich stelle meinen Bogen sicher auf den Bogenständer.
3. Erst wenn der Trainer oder die Aufsicht es erlaubt, gehe ich gemeinsam mit den anderen zur Zielscheibe.

Pfeile aus der Scheibe ziehen

1. Ich stelle mich seitlich neben die Scheibe.
2. Mit einer Hand stütze ich die Scheibe, mit der anderen Hand ziehe ich die Pfeile mit einem Pfeilzieher vorsichtig gerade heraus.
3. Ich achte darauf, dass niemand vor der Scheibe oder vor meinen Pfeilen steht.
4. Danach stecke ich die Pfeile zurück in meinen Köcher.
5. Habe ich keinen Köcher, trage ich die Pfeile sicher: Eine Hand hält die Nocken (hinten), die andere die Spitzen (vorne).

Sicherheitsregeln beim Bogenschießen

Die Pfeifsignale

- 🎵 **2-mal pfeifen:** Ich darf zur Schießlinie gehen.
- 🎵 **1-mal pfeifen:** Ich darf schießen.
- 🎵 **3-mal pfeifen:** Das Schießen ist beendet.

Ich stelle meinen Bogen weg und darf anschließend – nach der Freigabe durch den Trainer oder die Aufsicht – die Pfeile aus der Scheibe holen.

Das wichtigste zum Schluss

Ich denke immer an die Sicherheit. Ich höre auf den Trainer oder die Aufsicht und passe auf mich und die anderen auf. So macht Bogenschießen allen Spaß!

AUFBEWAHRUNG UND TRANSPORT BOGEN

Aufbewahrung und Transport Bogen

- Der abgebaute Bogen und das Zubehör werden sicher in einem Bogenkoffer oder Bogenrucksack aufbewahrt.
- Die Pfeile werden zum Schutz vor Beschädigungen und Verletzungen in einer geeigneten Pfeilröhre transportiert und aufbewahrt.
- Vor und nach dem Training kontrolliert die Aufsichtsperson gemeinsam mit den Schützen, ob die Ausrüstung vollständig und unbeschädigt ist.
- Während des Transports auf dem Vereinsgelände wird darauf geachtet, dass Bögen und Pfeile sicher getragen werden und niemand gefährdet wird.
- Die Aufsichtsperson weist darauf hin, dass Bögen und Pfeile nach den geltenden Vorschriften ohne besondere sicherheitsrechtliche Anforderungen transportiert und zu Hause aufbewahrt werden dürfen. Dennoch sollten sie so gelagert werden, dass insbesondere Kinder, die nicht am Bogensport teilnehmen, keinen unbeaufsichtigten Zugriff darauf haben.
- Beschädigte Bögen, Sehnen oder Pfeile dürfen nicht verwendet werden und sind vor dem nächsten Training zu ersetzen oder fachgerecht zu reparieren.

Ziel der Aufsichtsperson ist es, den Kindern und Jugendlichen einen verantwortungsvollen, sicheren und sorgfältigen Umgang mit ihrer Bogensportausrüstung zu vermitteln.

TOOLS FÜR DEN SCHÜTZEN

Tools für den Schützen

Was brauche ich zum Bogentraining?

Meine Kleidung

- Eng anliegende Oberbekleidung, evtl. Streifschutz, damit die Sehne nicht an der Kleidung hängen bleibt.
- Feste, geschlossene Schuhe, damit ich sicher stehen und laufen kann.

Meine Bogenausrüstung

- Bogen
- Spannschnur
- Bogenständer
- Pfeile
- Pfeilzieher (zum leichteren Herausziehen der Pfeile und zur Vorbeugung der Verletzungsgefahr, falls Pfeile beschädigt sind)
- Köcher (für die Pfeile)

Meine Schutzausrüstung

- Fingerschutz (Handschuh oder Tab), damit meine Zughand geschützt ist.
- Armschutz (Streifschutz), damit die Bogensehne meinen Arm nicht trifft.
- Fingerschlinge, damit ich den Bogen nach dem Schuss locker halten kann.

Tools für den Schützen

Was brauche ich zum Bogentraining?

Zusätzliche Ausrüstung

Fortgeschrittene Schützinnen und Schützen nutzen noch:

- ein Visier zum besseren Zielen,
- ein Stabilisationssystem für einen ruhigeren Bogen.

Das Wichtigste

Bevor das Training beginnt, kontrollieren wir gemeinsam:

- Ist meine Ausrüstung vollständig?
- Ist alles in Ordnung und nicht beschädigt?
- Sitzt meine Schutzausrüstung richtig?

TOOLS

Tools

Trainingsmaterial für den Trainer:

- Fitnessband oder Fitnesstube für Aufwärm- und Kräftigungsübungen.
- Nullbogen zum Erlernen und Üben der richtigen Schießtechnik ohne Pfeil.
  So können Bewegungsabläufe sicher geübt und Fehler leichter erkannt und verbessert werden.
- **Scheiben und Zielauflagen** in verschiedenen Größen und mit unterschiedlichen Motiven – passend zum Alter und Leistungsstand der Kinder.
- **Pfeilfangnetz** hinter den Scheiben, damit Pfeile sicher aufgefangen werden und niemand gefährdet wird.
- Schießspiele und kleine Wettkämpfe, die das Training abwechslungsreich machen.

So unterstützt der Trainer die Kinder

- Der Trainer lobt gute Leistungen und motiviert jedes Kind.
- Er freut sich über jeden Fortschritt – auch über kleine Erfolge.
- Er spricht freundlich, verständlich und respektvoll mit allen Kindern.
- Er hört zu, beantwortet Fragen und hilft, wenn etwas nicht gelingt.
- Er erklärt neue Übungen in Ruhe und zeigt sie vor.
- Er achtet darauf, dass alle Sicherheitsregeln eingehalten werden und sich jedes Kind sicher fühlt.

Tools

Trainingsmaterial für den Trainer:

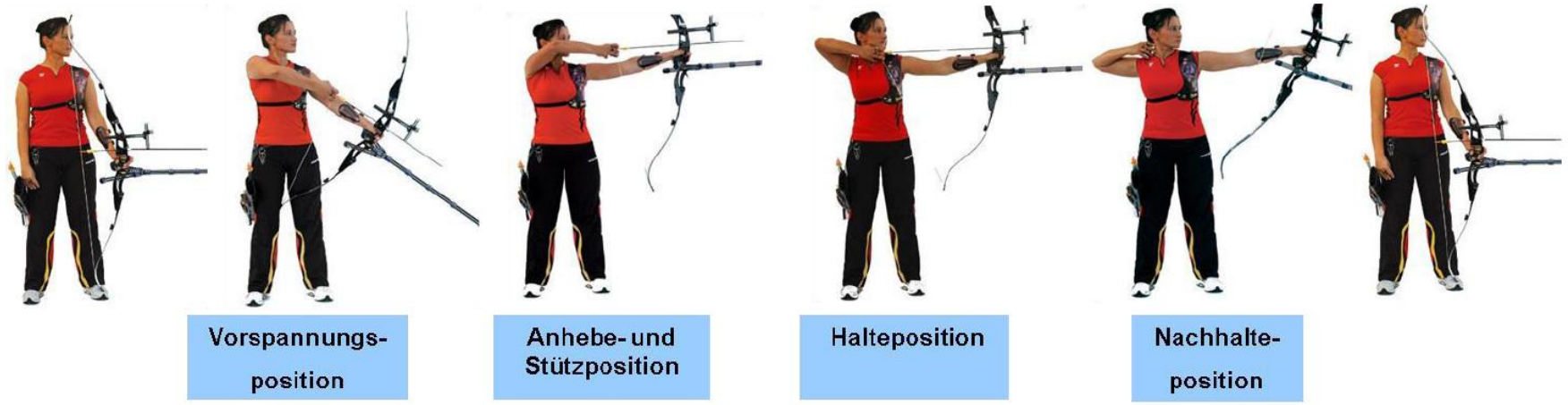
Beim Bogensport ist der gesamte Körper unter Anspannung. Neben der Körperbeherrschung ist auch eine gute Kondition gefragt. Ziehen, Zielen und Lösen sind keine getrennten Einheiten, sondern ein simultanes Zusammenspiel, das sich in vier Phasen gliedert:

(1) die Vorspannungsposition,

(2) die Anhebeposition,

(3) die Halteposition und

(4) die Nachhalteposition.



Tools

Mit der Nullstellung beginnt und endet jeder Bewegungsablauf.

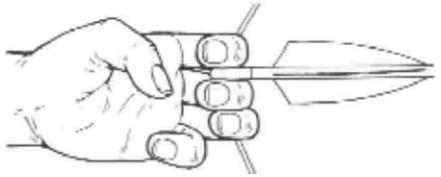
0. Nullstellung

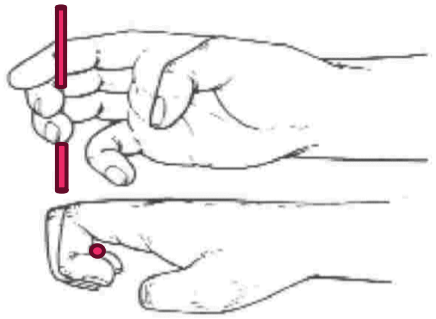
- Die Füße stehen schulterbreit parallel zur Schießlinie, das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt.



1. Vorspannungsposition

- Die Bogenhand wird in der Griffschale positioniert– Die Zugfinger fassen gleichmäßig die Sehne: Zeigefinger über, Mittel- und Ringfinger unter dem Pfeil; die Sehne liegt in der Kerbe zwischen dem zweiten und dritten Fingerglied.
- Mit einem leichten Zug wird die Sehne vorgespannt.
- Der Blick ist auf die Scheibe gerichtet.







Tools

2. Anhebeposition

- Zug- und Bogenarm gemeinsam etwa auf Augenhöhe anheben Vorzielen; etwas oberhalb des eigentlichen Zielpunktes.

3. Halteposition

- Bogenschulter stabil (tief)halten
- Zughand unter dem Kinn positionieren; Kopf- und Körperhaltung bleiben aufrecht und gerade
- Ankern: Handoberkante (Zeigefinger) liegt fest unter dem Kieferknochen, senkrechter Handrücken und Zugfinger sind so gut wie möglich entspannt, die Sehne berührt das Kinn und die Nasenspitze
- Ziel anvisieren

4. Nachhalteposition

- Finger entspannen und die Sehne darüber gleiten lassen
- Nachhalten, die Restspannung bleibt erhalten

Anhebeposition



Halteposition





Nachhalteposition


VIELEN DANK
WIR HOFFEN, DASS ES HILFREICH FÜR EUCH IST!