

# LEBBO FIBEL

## LEITFADEN FÜR DEN **E**INSTIEG IN DEN **B**OGENSPORT DER **B**OGENSCHÜTZEN **O**BERVOITSBERG

Bogenschießen ist eine interessante und komplexe Sportart. Es müssen Sicherheitsregeln beachtet und einige Dinge über die Schießtechnik und das Bogenmaterial geklärt und angewendet werden. Nach unseren Bogenkursen soll die LEBBO-Fibel ein persönliches Protokoll des eigenen Wissens und Könnens sein, zum ersten Einstieg und zur eigenen Vertiefung in den Bogensport.

Name:

Stilart/Bogenklasse:

## KONTAKT BOGENSPORTARENA



BOGEN  
SCHÜTZEN



OBBERVOITSBERG

BOGENSCHÜTZEN OBBERVOITSBERG  
Zangtalerstrasse 43, 8570 Voitsberg  
Telefon: +43 (0) 680 55 24 357  
Email: [info@obervoitsberg.at](mailto:info@obervoitsberg.at)  
Webseite: [www.obervoitsberg.at](http://www.obervoitsberg.at)  
ZVR Nummer: 0637343254

[f.com/obervoitsberg](https://www.facebook.com/obervoitsberg) [t.com/obervoitsberg](https://www.twitter.com/obervoitsberg)

## Sicherheitsregeln Einschießplatz

OK

Schieße nur auf der Schießlinie, nicht davor und nicht dahinter. Nach dem Schießen einer Passe (ca. 3 - 6 Pfeilen) sofort von der Schießlinie zurücktreten.

OK

Kein Schießen in der Gruppe ohne Kommando oder bei roter Ampel.

OK

Schießen sofort einstellen, sobald ein entsprechender Warnruf ertönt oder wenn sich Personen im Gefahrenbereich aufhalten.

OK

Schieße nie einen Pfeil senkrecht in die Luft.

OK

Ziehe den Bogen nie über den Kopf aus, der Pfeil muss in jedem Moment des Auszugs auch bei unbeabsichtigtem Lösen im Bereich der Zielscheibe oder im Sicherheitsbereich auftreffen.

OK

Gehe nur zur Scheibe, wenn alle gehen. Achte auf das Kommando „abgeschossen“ bzw. auf das entsprechende Tonsignal (drei Töne in Folge) zur Freigabe.

OK

Beim Ziehen der Pfeile seitlich zur Zielscheibe aufstellen.

OK

Achte auf die Leute hinter dir, wenn du die Pfeile aus der Scheibe ziehst.

OK

Nocke den Pfeil erst ein, wenn alle auf der Schießlinie sind. Gehe nie mit eingenocktem Pfeil.

OK

Richte einen Bogen mit eingenocktem Pfeil ausschließlich auf die Scheibe.

OK

Schieße nie ohne Armschutz, Tab oder Handschuh bzw. Release.

OK

Schieße nie einen beschädigten Pfeil und kontrolliere immer wieder das Material (Pfeil, Nocke, Sehne) auf Beschädigung.

OK

Auf dem Schießplatz wird nicht gerannt.

OK

Beachte die örtliche Schießordnung für den Bogenschießplatz.

## Aufwärmen und Dehnen

OK

Schieße nie, ohne dich vorher aufzuwärmen und zu dehnen.

### Materialkunde: Mindestanforderung an den Einsteiger

OK

Bogen auf- und abbauen.

OK

Standhöhe mit dem Checker kontrollieren und die eigene Standhöhe kennen.

OK

Höhe der Nockpunktbegrenzung kontrollieren.

OK

Tiller kontrollieren.

OK

Ändern der Standhöhe durch Eindrehen der Sehne.

OK

Richtiges Abgreifen an der Sehne beim Blankbogen.

OK

Beschädigungen an Nocke, Pfeilschaft, Sehne oder Wurfarm erkennen.

OK

Alle Schrauben am Bogen kontrollieren und bei Bedarf wieder fest anziehen (Jeder Bogenschütze ist für sein Material verantwortlich. Durch die Belastung beim Abschuss können sich im Laufe der Zeit die Schrauben am Bogen lösen).

OK

### Schießtechnik: Wissen für Einsteiger

OK

Für die **Positionierung** nehmen die Füße eine parallele Stellung, etwa in Schulterbreite, über der Schießlinie ein.

**1. Möglichkeit: Untergriff:** Der Griff in die Sehne erfolgt mit drei Fingern unterhalb des Pfeils. Der Handrücken ist entspannt und gerade. Dieser Griff wird vor allem bei hohem Anker im Gesicht verwendet. Die Sehne liegt in der ersten Fingerbeuge und der Daumen ist eingeklappt.

**2. Möglichkeit: Mediterraner Griff:** Der Zeigefinger greift oberhalb des Pfeils, der Mittel- und Ringfinger unterhalb des Pfeils in die Sehne. Der Handrücken ist entspannt und gerade. Dieser Griff wird hauptsächlich bei einem tiefen Anker im Gesicht verwendet (Olympische Technik) Die Sehne liegt in der ersten Fingerbeuge, der Daumen ist eingeklappt.

**Compoundschützen** benutzen in den meisten Fällen ein Release und greifen nicht direkt in die Sehne.

Der **Griff in das Griffstück** des Bogens erfolgt mit einem gabelförmigen Griff zwischen Daumen und Zeigefinger der Bogenhand. Der Druckpunkt des Bogens liegt zwischen Daumen und Zeigefinger auf dem Handballen. Der Ellenbogen des Bogenarms ist richtig ausgerichtet (ausgedreht).

Für den **Stand** ist der Oberkörper gerade. Auf dem Fußballen sollte ca. 60 - 70 % des Körpergewichts liegen, auf der Ferse die übrigen 30 - 40 %. Der Stand muss stabil sein. Die Schultern sind gerade, entspannt und hängen nach unten. Der Rücken ist gerade und bildet kein Hohlkreuz.

Der Kopf ist ebenfalls gerade und der Mund ist zu.

**Blick zum Ziel:** Kopf zum Ziel gedreht, d.h. Nase und Kinn zeigen zum Ziel.

**Bogen heben:** Die Hände bewegen sich synchron, die Schultern bleiben unten. Am Ende des Anhebens sind die Hände auf gleicher Höhe wie die Nase oder die Augen und der Pfeil parallel zum Boden.

**Herziehen:** Hände bleiben immer auf gleicher Höhe, bzw. der Pfeil parallel zum Boden. Den Bogen leicht ausziehen und den Bogenarm gerade zum Ziel führen und dabei bleiben:

- der Bogenarm gerade
- die Bogenschulter tief

Den Bogen weiter ausziehen bis wenige cm vor dem Anker und dabei bleiben:

- der Kopf gerade
- die Bogenhand entspannt
- die Zughand entspannt und der Handrücken gerade (die Finger wirken wie ein „Haken“ in der Sehne).

**Anker:** Die Sehne wird bis zum Ankerpunkt in das Gesicht gezogen (Knochen auf Knochen). Die Haltung wird nicht verändert. Der Bogenarm ist immer noch gerade, die Bogenschulter ist tief, die Bogenhand entspannt, die Zughand ist entspannt und der Handrücken ist gerade und der Griff in die Sehne ist unverändert.

**Fokus erhöhen (Zielen):**

**Intuitive Methode:** Mit beiden Augen das Ziel fokussieren.

**Systematische Methode:** Die Pfeilspitze optisch am unteren Rand der Scheibe platzieren (für Entfernungen < 10 m).

Durch minimales **Erhöhen** der Kraft, die vom Zugarm auf den Rücken umgeleitet wird (Mikrobewegung), folgt eine plötzliche Entspannung des Zugarms. Die Sehne drückt die entspannten Finger auf die Seite und der Schuss löst sich (Beim Compoundbogenschützen wird an dieser Stelle der Lösemechanismus des Release ausgelöst).

**Nachhalten:** Der Bogenschütze hält bis zum Einschlag des Pfeils die Spannung und die Haltung aufrecht. Der Bogenarm bleibt stehen oder hat eine leichte Rückwärtsbewegung. Der Bogenschütze „steuert“ den Pfeil gedanklich ins Ziel. Anschließend folgen die Entspannung und die Analyse des Schusses.

**Absetzen:** Der Bogen wird abgesetzt und in den Bogenständer gestellt.

# NACHWORT:

Liebe Leute,

wir hoffen, euch hat unser Kurs gefallen, ihr hattet Spaß und wir konnten euch mit dem Virus „Bogensport“ infizieren. Die Übergabe unserer LEBBO-Fibel an euch ist ein Zeichen unserer Anerkennung und zugleich eine herzliche Einladung zum Bogensport.

Lust auf mehr? Werde Mitglied!

Auf ein baldiges Wiedersehen!



## KONTAKT BOGENSPORTPARTNER

### BOGENSPORT WEIDINGER WAFFEN WANZ

Griesgasse 21, 8020 Graz  
Kontakt: Christian Weidinger  
Telefon: +43 (0) 316 71 11 69  
Email: waffen.wanz@speed.at  
Web: www.waffen-wanz.at

### BOGENSPORT KAUFMANN STYRIAN ARCHERY

Grasbergerstraße 28-30, 8020 Graz  
Kontakt: Manfred Kaufmann  
Telefon: +43 (0) 316 57 59 84 90  
Email: office@bogensport-bogenbau.at  
Web: www.bogensport-bogenbau.at



Quellenangaben für den fachlichen Inhalt:  
Abgerufen am 01.05.2017: <http://www.bogenundpfeile.de/Download/Lehrplan.html>  
Abgerufen am 01.05.2017: <http://www.oebsv.com/ausbildung/sportlerausbildung>  
Bogenschießen: Haidn et al. 2010