SRF Schweizer Radio und Fernsehen

Bogenschiessen - Tipps für Anfänger

Wer mit dem Bogenschiessen beginnen will, braucht eine entsprechende Ausrüstung. Eine solche ist schon für wenig Geld zu haben. Zu einer Ausrüstung gehören:

Bogen

Einsteigern ist empfohlen, einen Bogen zu mieten oder nach Möglichkeit zuerst verschiedene Bögen auszuprobieren, um herauszufinden, welche Bogenart einem liegt. Wichtig ist beim Bogen das richtige Zuggewicht. Nach etwas Übung und entsprechendem Muskelaufbau muss dieses in der Regel angepasst werden. Einen Leihbogen auszuwechseln ist daher einfacher und günstiger, als nach kurzer Zeit bereits wieder einen neuen Bogen kaufen zu müssen. Ob man mit der linken oder rechten Hand schiesst und welches Auge das Führungsauge ist, sollten bei der Bogenbeschaffung ebenfalls Punkte sein, die es zu beachten gilt.

Das Zuggewicht beim Bogenschiessen wird in Pfund (lbs.) angegeben.

Zuggewichtsempfehlungen für Männer:
20-28 lbs. für selten Sport treibende
28-32 lbs. für Sportliche
32-40 lbs. für aktive Sportler

Zuggewichtsempfehlungen für Frauen und Jugendliche:
16-24 lbs. für selten Sport treibende
24-28 lbs. für Sportliche
28-32 lbs. für aktive Sportlerinnen

Bogenlänge

Körpergrösse:	Bogenlänge in Zoll (")
unter 150 cm	54" = ca. 137 cm
150 - 165 cm	62" = ca. 158 cm
150 - 165 cm	64" = ca. 163 cm
160 - 185 cm	66" = ca. 168 cm
160 - 185 cm	68" = ca. 173 cm
über 185 cm	70" = ca. 177 cm

Bogenspannschnur
Damit der Bogen schonend gespannt werden kann, ist eine Bogenspannschnur zu empfehlen. Nach Gebrauch sollte der Bogen auch wieder entspannt werden. Die Aufbewahrung im gespannten Zustand ist nicht zu empfehlen.

Pfeile
Die Pfeile richten sich nach dem Bogen und dem Zuggewicht. Zu Beginn beschafft man sich lieber ein paar Pfeile mehr, für den Fall, dass der eine oder andere kaputt geht oder im Gelände unauffindbar verschwindet. Pfeile gibt es aus Holz, Aluminium, Fiberglas und Carbon. Für Anfänger geeignet sind Carbonpfeile, weil diese sehr robust sind. Ab ca. 8 Franken ist ein Carbonpfeil zu haben.

Köcher
Damit man die Pfeile leicht zur Hand hat, braucht es einen Köcher. Diese gibt es in verschiedenen Ausführungen – von traditionell bis sportlich für den Rücken oder zur Befestigung seitlich am Gurt. Auch da sollte man darauf achten, ob man mit der rechten oder linken Hand schiesst.

Tab – Fingerschutz, mit dem man in die Sehne greift
Beim Ziehen der Sehne werden die Fingerkuppen beansprucht. Deshalb braucht es einen Fingerschutz. Hier ist es wichtig, darauf zu achten, dass er bequem ist und zur Schusshand passt.

Armschutz
Um blaue Flecken und Schmerzen zu vermeiden sollte man nie ohne Armschutz schiessen. Als Anfänger wählt man am besten einen langen, damit auch der Oberarm geschützt ist. Dort schnappt die Sehne nämlich gern hin, wenn man Fehler macht.

Brustschutz
Beim korrekten Bogenschiessen wird der Bogen so gehalten, dass die Sehne beim Abschiessen eines Pfeils sehr nahe am Körper vorbeisaust. Da gerade bei Frauen mit grösserem Brustumfang bereits kleine Haltungsfehler dazu führen können, dass der Pfeil an der Kleidung entlangstreift, ist ein guter Brustschutz empfehlenswert.

SRF Schweizer Radio und Fernsehen, Zweigniederlassung der Schweizerischen Radio- und Fernsehgesellschaft SRG SSR

Bogenständer
Einen Bogen sollte man nie auf den Boden legen. Die Gefahr, dass jemand darauf tritt, ist zu gross.

Zielscheibe und Auflagen
Wer in einem Verein schiesst, braucht sich in der Regel nicht um Zielscheibe und Auflage zu kümmern. Wer jedoch im eigenen Garten schiesst, braucht eine Scheibe, einen Scheibenständer, sowie eine Auflage und Scheibennägel zur Befestigung der Auflage. Auch im eigenen Garten braucht es Sicherheitsvorkehrungen, damit niemand gefährdet wird.

Sicherheit:

- Nie einen Pfeil zum Himmel schiessen.
- Nicht ohne Pfeilfangnetz auf eine Scheibe schiessen. Anfänger treffen oft daneben und könnten andere gefährden.
- Wenn mehrere Personen auf Scheiben schiessen, ist abzuwarten, bis alle ihre Pfeile verschossen haben. Erst dann können alle ihre Pfeile von der Scheibe entfernen oder im Gelände suchen.
- Kinder nur unter Aufsicht schiessen lassen.
- Wer sich auf 3D-Parcours aufhält, muss sich zwingend an die vor Ort geltenden Sicherheitsbestimmungen halten.
- Auf lebende Tiere darf nie geschossen werden.

Praxis
Die richtige Technik beim Bogenschiessen ist massgeblich für einen hohen Spassfaktor. Für die wichtigsten Grundkenntnisse, wie Stand, Ankern und Atemtechnik ist es sinnvoll, einen Basiskurs im Bogenschiessen zu besuchen oder sich von einem erfahrenen Bogenschützen aus einem Verein instruieren zu lassen.

Vereine und Clubs
Informationen zu Bogen-Clubs und Vereinen erhalten Sie beim Schweizer Bogenschützenverband «Swiss Archery» - ASTA http://www.asta-sbv.ch/.

Juli 2014/ruek