



**FREIE BOGENSCHÜTZEN**  
**BODOLZ e.V.**

## Platzreifeausbildung

Nach Vorgabe der World Archery Federation, in Übereinstimmung mit dem Deutschen Sportverband

1. Auflage der Freien Bogenschützen Bodolz e.V.: Mai 2024

Original:

Verfasser: Mag. Gunter Stangl

### Einleitung

Das Bogenschießen ist sehr alt (Steinzeit) und wird oft auch als 3. Erfindung der Menschheit bezeichnet. Die Techniken, einen Bogen zu schießen, sind vielfältig, ebenso die Absichten, warum ein Pfeil abgeschossen wird. In diesem Skript wird ausschließlich das Schießen mit modernen Geräten und einer dem olympischen Bogenschießen nahen Technik beschrieben. Die Ziele und Gründe, warum ein Pfeil gelöst wird, können durchaus vom olympischen Wettkampfgedanken abweichen, wenn Spielformen angeboten werden.

### Ausbildungsüberblick

Ähnlich dem Golf soll das Platzreife-Zertifikat ausweisen, dass der Schütze genügend Kenntnisse und Fertigkeiten erworben hat, um ohne Anleitung und Aufsicht eine Übungsstätte benützen zu können. Idealerweise hat der Schütze bevor er die Prüfung antritt an einem Einführungskurs im Umfang von 6 Einheiten à 1,5 Stunden teilgenommen und darin alle relevanten Inhalte für die Prüfung bereits gelernt.

### Ausbildungsteils 1a - Platzreife

Der erste Teil der Ausbildung sieht die Platzreife als Ziel vor.

Dieses Zertifikat umfasst unter anderem folgende Bestandteile:

- Gefestigtes Beherrschen aller Sicherheitsregeln
- Einhalten der Etikette
- Kenntnisse über das Zählen und Aufschreiben der Treffer (Scoren).
- Körperkunde (Verletzungs- und Abnutzungsgefahr, richtige Haltung, ...)
- Aufwärmen
- Schieß-Technik (der Standardschuss nach WA) einschließlich Zieltechniken
- Übungsaufbau und Trainingsaufbau
- Grundkenntnisse in Materialkunde und Materialpflege
- Die verschiedenen Bogentypen und ihre Leistungsfähigkeit, Bogenklassen

- Kenntnisse über die verschiedenen (Wettkampf-) Disziplinen des Bogensports
- Erreichen einer Mindestpunkte (-ringe) -Anzahl

Eine diesbezügliche Prüfung enthält einen praktischen und einen theoretischen Teil.

- Überprüfung der Sicherheits- und Etikette-Kenntnisse anhand je eines Multiple Choice Tests. Maximal 5 Fragen pro Test dürfen falsch/unvollständig sein, andernfalls muss der Test wiederholt werden.
- Schießtechniküberprüfung: Bogenzusammenbau und Nachweis ausreichender Zugkraft, richtiger Einsatz des Zubehörs, Demonstration des Standardschusses für die gewählte Bogenart in Zusammenhang mit einem Leistungstest. Dabei muss eine ausreichende Treffergenauigkeit nachgewiesen werden. Diese Minimalforderung soll sicherstellen, dass der Schütze mit dem Großteil seiner Schüsse die Scheibe trifft. Andernfalls würden Treffer in den Scheibenständer diesen und die Pfeile beschädigen. Des Weiteren würden viele Schüsse neben die Scheibe ein (Zeit-) aufwändiges Pfeilesuchen bedingen, welches andere Schützen im Training behindert.

Mit dem Erreichen der Leistungsanforderung beispielsweise auf 10m erhält der Schüler das Recht, auf 14m zu trainieren, weil bei dieser Distanzsteigerung sichergestellt ist, dass weiterhin die meisten Pfeile den Dämpfer treffen.

Anfänger müssen früh darauf hingewiesen werden, dass selbst schwache Bögen weit über 100m Schussweite erreichen, diesbezügliche Experimente zwar nett sind, aber wohl überlegt werden müssen.

- Nach Erreichen der 26m-Prüfung ist man weitgehend fit, sich auch Wettkämpfen und weiteren Distanzen zu zuwenden. Folgende Ergebnisse werden beim praktischen Teil der Prüfung erwartet:

15 Pfeile in Folge, jeweils in 3-er oder 5-er Passen.

| Pfeilfarbe | Entfernung (80cm Auflage) | Visier | Blankbogen | Traditionell |
|------------|---------------------------|--------|------------|--------------|
| Weiß       | 10                        | 115    | 105        | 90           |
| Schwarz    | 14                        | 115    | 105        | 90           |
| Blau       | 18                        | 115    | 105        | 90           |
| Rot        | 22                        | 115    | 105        | 90           |
| Gold       | 26                        | 115    | 105        | 90           |

Sinn der Sache:

Erst zur nächsten Entfernung wechseln, wenn das Trefferbild genügend klein ist.

Ideal ist die 80cm-Auflage zum Start. Bei fortschreitendem Können kann man auf kleinere Auflagen wechseln, die dann ja später auch im Wettkampf Verwendung finden.

Da bei Parcourschützen auf dem Einschießgelände dieselben Bedingungen herrschen wie auf einer Outdoor-Anlage (Platz mit Scheiben), nämlich viele Personen, die gleichzeitig auf verschiedene Ziele schießen, ist die Platzreife Grundlage aller Ausbildungen.

## Die ersten Schritte

Wenn Sie schon in den Händen eines Trainers sind, dann können Sie die folgenden Zeilen unbesehen überspringen. Wenn nicht, dann kann Ihnen das Folgende viel Mühe und Kosten ersparen.

Zunächst einen Verein und einen Lehrer suchen. Denn bevor man eine eigene Ausrüstung kauft, sollte man über einige Dinge Bescheid wissen:



## FREIE BOGENSCHÜTZEN BODOLZ e.V.

Welches ist mein dominantes Auge, ist es auf derselben Seite wie meine dominante Hand?  
Welches wird meine Zughand sein? Mit welchem Zuggewicht kann ich starten? Wenig ist besser als zu viel!

Ein guter Lehrer (gute Schule) hat Bögen für Links- und Rechtshänder in verschiedenen Längen und Zugstärken, die passenden Pfeile und Finger- und Armschutz in passender Größe.

Natürlich kann man sich Bogenschießen selber beibringen, doch ist die Gefahr sehr groß, sich Fehler einzulernen, die einem den Spaß gründlich verderben. Außerdem gilt es noch, verschiedene Sicherheitsaspekte zu beachten.

In einer Gruppe macht das Lernen mehr Spaß und man kann auch Wettbewerbe und Spiele erleben. Ein guter Lehrer führt direkt zu guter Technik und zum Erfolg! Er berät beim Kauf einer Ausrüstung und hilft, diese für den Schützen richtig einzustellen. Er gibt Ratschläge für effizientes Training und die Hinführung zur Platz-, Parcours- oder sogar Turnierreife.

## Ausbildungsteil 1b - Parcoursreife

Aufbauend auf die Platzreifeausbildung werden unter anderem die Schießtechnik im Gelände, Sicherheitsregeln am Parcours, spezielle Ausrüstung sowie die Regeln des Feld- und des 3D-Schießens unterrichtet. Dies ist Thema eines eigenen Kurses, der auf der Platzreife aufbaut. Für die Feststellung der Treff-Fähigkeit und der damit verbundenen Empfehlung der Maximalentfernung zu den 3D-Zielen wird ebenfalls der obige Leistungstest verwendet.

## Ausbildungsteil 2 - Turnierreife

Der zweite Teil der Ausbildung sieht die Turnierreife als Ziel vor. Erst nach deren Erreichung sollte der Obmann des Heimatsvereins eine Schützenlizenz für den Schüler beantragen.

Voraussetzung sollte mindestens der rote, besser der goldene Pfeil sein.

Die Ausrüstung muss von der Zugstärke her für die Wettkampfdistanzen ausreichen und den Regeln des jeweiligen Bewerbs entsprechen.

Die Basics des Verhaltens bei einem Turnier und der Turnierregeln sind Teil der Ausbildung.

Ein weiterer Punkt der Ausbildung ist die erweiterte Ausrüstung (Fernglas, Regenausrüstung, Reserveteile.)



**FREIE BOGENSCHÜTZEN**  
**BODOLZ e.V.**

## Sicherheit

### Allgemeines:

Jeder Bogen, auch ein Anfängerbogen, hat „Power“ genug, um tödlich sein zu können und sollte daher zu jeder Zeit mit größtmöglichem Respekt und Vorsicht benützt werden.

Die Sportstätten sollten eine Erste-Hilfe-Ausrüstung, Anleitung zur Ersten-Hilfe und wichtige Notfall-Telefonnummern, (wie: Rettung, Notarzt, Verantwortlicher des Klubs usw.) gut sichtbar und griffbereit haben.

Anfänger sollten nur in Begleitung Fortgeschrittener trainieren. Minderjährige müssen immer unter Aufsicht stehen und die Erziehungsberechtigten sind für sie verantwortlich.

Jeder Schütze ist für seinen Schuss selbst verantwortlich. Besser ausgebildete Schützen haben aber die Verpflichtung, auf das Handeln der weniger ausgebildeten Schützen zu schauen und einzuwirken.

Der Schießplatz ist von Unebenheiten (herumliegenden Ästen, etc.) zu befreien, das Gras sollte niedrig gehalten werden. Im hohen Gras bilden verlorene Pfeile gefährliche Stolperfallen. Scheibenständer müssen stabil sein und gegen Umstürzen (vor allem bei Wind) gesichert sein.

### A: Sicherheit für Nichtbeteiligte

- Material-Check durchführen (Bei Nockbruch können die Pfeile im 90°-Winkel wegfliegen!).
- Pfeilfang hinter den Scheiben (Netz, Hügel, weite offene Fläche).
- Blockieren von seitlichen Zugängen der Anlage.
- Einrichten einer Sicherheitszone rund um die Anlage.
- Zuschauer müssen mit einem Sicherheitsabstand von mindestens fünf Metern hinter den aktiven Schützen stehen.

### B: Sicherheit für andere Schützen

- Material-Check durchführen (Nocke, Schaft, Sehne usw.).
- Der Bogen wird nur an der Schusslinie gespannt.
- Beim Auszug darf der Pfeil nur in Richtung der Scheibe zeigen, damit bei Lösefehlern das Überschießen der Scheibe vermieden wird.
- Genügend Abstand zum Nachbar-Schützen einhalten.
- Alle Schützen stehen über derselben Linie (Schießlinie).
- Ein Pfeil wird erst eingelegt, wenn a) man selbst auf und b) alle anderen Schützen und sonstigen Personen auf oder hinter der Schießlinie stehen.
- Der Pfeil zeigt beim Einlegen immer Richtung Ziel, der Bogen wird aufrecht gehalten, damit andere Schützen nicht getroffen oder verletzt werden können.
- Je ein vereinbartes Rufsignal (FREI!) kann (und sollte) zum Beginn des Schießens, zum Holen der Pfeile und zum Abbruch des Schießens (SICHER)! gegeben werden.

- Schützen, die gerade beim Aufziehen des Bogens sind, dürfen nicht durch plötzliches Berühren oder Ansprechen abgelenkt oder gar erschreckt werden.

## C: Sicherheit für den Schützen

- Aufwärmen vor dem Training und Anpassen an das Zuggewicht.
- Bogen mit passendem Zuggewicht wählen.
- Anwendung einer „gesunden“ Schusstechnik (gerader Rücken, tiefe Schultern, usw.).
- Tragen von anliegender, aber bequemer Kleidung.
- Tragen von stabilem Schuhwerk.
- Lange Haare zusammenbinden, Zugschnüre von Jacken abdecken. Krawatten, lange Halsketten, Ohringe an der Zugseite, Uhren und Armschmuck ablegen.
- Tragen von passendem Arm- und Fingerschutz.
- Tragen eines Köchers, in dem die Pfeile sicher befördert werden können. Anderenfalls werden die Pfeile mit den Spitzen in der Hand getragen und in einem Bodenköcher abgelegt.
- Material-Check durchführen (s.o., genügend lange Pfeile benutzen. Achtung: Durch Verwechseln beim Pfeile ziehen oder schlampiges Ausborgen könnten zu kurze Pfeile im Köcher sein!)
- Federkiele (bei Verwendung von Naturfedern) durch Umwicklung oder Anbringen eines Klebertropfens ungefährlich machen.
- Kein Laufen auf der Trainingsstätte (Gefahr von im Boden steckenden Pfeilen oder Sturz in die Pfeilgruppe auf einer Scheibe).
- Fällt der Bogen, ein Pfeil oder ein anderer Ausrüstungsgegenstand vor die Schießlinie, darf er erst aufgehoben werden, wenn alle Schützen fertig geschossen haben.

## D: Sicherheit für das Material

- Kontrollieren, ob die Zielscheibe (Pfeildämpfer) „dicht“ ist.
- Richtiges Montieren der Ausrüstung (Wurfarme, Stabilisator, Visier, usw.).
- Spannen des Bogens nur mit Spannschnur oder einer festen Spannvorrichtung.
- Kontrolle, ob die Sehne in Ordnung ist und an beiden Enden sicher und mittig in den Bogennocken liegt.
- Benützen eines Bogenständers.
- Keine Trockenschüsse (Schießen ohne Pfeil), dies kann zum Bruch des Bogens führen.
- Benützen von standsicheren Scheiben (Dämpfer), deren Metallbestandteile verdeckt sind.
- Genügend Platz zum sicheren Ablegen der Bögen und der Ausrüstung schaffen.
- Abbruch des Schießens bei hängenden Pfeilen in der Scheibe. Der hängende Pfeil könnte quer getroffen und zerstört werden oder herausfallen und für die Wertung verloren sein.
- Schießrichtung ist immer gerade auf die Scheibe. Nicht überkreuz schießen.

## E: Sicherheit beim Pfeile holen

- Der Bogen verbleibt in der Wartezone ca. fünf Meter hinter der Schießlinie.
- Vorsicht bei der Annäherung an die Scheibe. Stolpern kann zum Sturz in die Pfeile führen. Am besten ist eine seitliche Annäherung.
- Blick auf den Boden (verlorene Pfeile!), bis kurz vor dem Ziel/der Scheibe.  
**Achtung!** Die Nocken der in der Scheibe steckenden Pfeile befinden sich in Augenhöhe.
- Nicht vor der Scheibe bücken solange noch Pfeile stecken.
- Beim Ziehen der Pfeile darauf achten, dass niemand hinter den Nocken steht.
- Beim Ziehen der Pfeile liegt die scheibennähere Hand flach auf der Scheibe nahe dem Schaft, die zweite Hand fast den Schaft von oben - Daumen zur Scheibe - so nahe wie möglich am Dämpfer und zieht dann in der Verlängerung des Schaftes nach hinten. Es wird die Verwendung eines Pfeilziehers angeraten.
- Kontrolle, ob die Spitze fest und der Schaft unversehrt geblieben ist.
- Beim Pfeile suchen hinter der Scheibe bleibt ein Schütze vor der Scheibe oder es werden die anderen Schützen darauf aufmerksam gemacht.



## FREIE BOGENSCHÜTZEN BODOLZ e.V.

- Pfeile werden aus dem Gras nach hinten zurückgezogen, außer es ist nur die Pfeilspitze zu sehen, dann werden sie durch das Gras nach vorne herausgezogen.
- Die Anzahl der Pfeile bei jedem Holen kontrollieren. Gefundene, „herrenlose“ Pfeile mitnehmen und in einen klubeigenen Sammelbehälter geben.
- Schreibunterlagen sollten seitlich neben oder besser mindestens 3m vor der Scheibe auf dem Boden deponiert werden.

# Die Etikette

Dieser Abschnitt behandelt das Verhalten, das beim Bogensport erwartet wird. Diese Richtlinien sollen erreichen, dass alle Schützen die größtmögliche Freude an ihrem Sport erleben können. Die vorherrschenden Prinzipien sind „**Umsicht**“ und „**Rücksichtnahme**“, „**Höflichkeit**“ und „**Hilfsbereitschaft**“.

Die Etikette dient dem Zusammenleben und Zusammenwirken der Schützen. Sie wirkt als Puffer, der verhindert, dass „Kante auf Kante“ stößt. Die Etikette soll ein soziales Umfeld bewirken, in dem jeder sich wohlfühlt und bei der Entwicklung seiner Potenziale unterstützt wird.

## ◆ *Grüßen und Vorstellen*

Ankommende grüßen. Neue im Klub stellen sich vor. Das Gespräch ist für das Zusammenleben wichtig. Die Voraussetzung dazu ist das Kennenlernen und Grüßen.

## ◆ *Organisation*

Die Einteilung der Übungsstätte besprechen (Was willst Du machen? Welche Scheibe brauchst Du? ...). Es ist sinnvoll, sich bezüglich der Benützung abzusprechen, damit jeder das Optimum in seiner Trainingseinheit erreichen kann.

## ◆ *Spielregeln*

Wo mehrere Personen zusammenkommen, müssen „Spielregeln“ eingehalten werden, damit es allen gut geht. Spezielle Regeln (den Gegebenheiten der Übungsstätte angepasst) sollen für die Sicherheit und das Wohlbefinden der Teilnehmer sorgen und bedingen die Einhaltung der Platzordnung. Siehe dazu auch das Kapitel: Die Platzordnung.

## ◆ *Pünktlichkeit*

Bei Unterrichtseinheiten ergeben sich durch das Zuspätkommen einzelner „Nachzügler“ für die schon Anwesenden etliche Nachteile. Die Aufmerksamkeit leidet, der Lehrer muss unter Umständen auf zwei verschiedenen Niveaus weiter arbeiten. Versäumte Informationen können auch zum Sicherheitsrisiko werden. Eine Entschuldigung ist in jedem Fall angebracht.

## ◆ *Sauberkeit*

Auf den meisten Übungsstätten gibt es keinen „Hausmeister“ oder „Platzwart“, sondern ehrenamtliche Mitarbeiter, die sich um den Zustand der Übungsstätte kümmern. Es ist nicht einzusehen, dass diese Müll wegräumen oder Unordnung beheben, die ein Schütze verursacht hat und leicht vermeiden könnte.

## ◆ *Eigentum*

Sorgfältiger Umgang mit dem Eigentum des Vereins und dem Eigentum der Kollegen, aber auch mit der Zeit der anderen Schützen. Geld ist bei den meisten Klubs knapp. Es muss daher auf die Schonung der Scheiben und Auflagen geachtet werden. Die Auflagen öfter umhängen, damit die Scheiben nicht punktuell zerschossen werden. Alte Auflagen durch Übereinanderlegen zweier benützter Auflagen oder durch Aufbringen von „Goldklebern“ länger benutzbar machen. Im Freien Auflagen nach dem Training abnehmen, damit sie nicht durch Wind und Regen ruiniert werden.

## ◆ *Berühren fremder Ausrüstung*

Fremde Bögen berühren oder gar spannen, fremde Pfeile ziehen, fremdes Werkzeug benutzen darf erst nach bejahter Anfrage erfolgen (Zuwiderhandeln ist ein grobe Tabuverletzung !)

## ◆ *Hilfsbereitschaft*

Diese kann auf vielerlei Weise gezeigt werden: Aushilfe mit Material, Mithilfe bei der Materialpflege, Pfeile holen und suchen, Ratschläge für die Schießtechnik, Beratung zum Kauf von





## FREIE BOGENSCHÜTZEN BODOLZ e.V.

Ausrüstung, bei der Turnierplanung, Anmeldung zu Turnieren, Unterstützung während der Teilnahme bei den ersten Wettkämpfen, Bildung von Trainings- und Fahrgemeinschaften etc. Aber Vorsicht: Nicht immer ist Hilfe erwünscht! Zur Hilfsbereitschaft gehört des Weiteren auch, dass man sich erkundigt, wann Arbeitskraft für ein Vereinsprojekt benötigt wird, und man sich an diesen Projekten auch beteiligt.

### ◆ *Dresscode*

Viele Vereine wünschen, dass während des Trainings, aber auch bei Turnieren die Vereinskleidung getragen wird. Vor allem dort, wo das Trainieren von der Öffentlichkeit beobachtet werden kann, sollte das Image des Klubs durch das Auftreten der Clubmitglieder (und dazu gehört auch die macht es Sinn, in gepflegter Kleidung aufzutreten. Ein Schütze mit nacktem Bierbauch in Badehose ist nicht gerade ein ästhetischer Anblick. Richtige Kleidung kann auch ein Schutz gegen Sonne, Insekten und für einen sauberen Schuss wichtig sein.

### ◆ *Alkohol und Rauchen*

Abgesehen von den Doping-Regeln ist übermäßiger Alkoholgenuss in einer Sportstätte äußerst unpassend (Sicherheitsrisiko durch vermindertes Gefahren-Bewusstsein). Rauchen stellt häufig eine Belästigung dar und bedeutet auch unsportliches Verhalten. Abgerauchte „Kippen“ (Raucherzonen!) müssen sicher (Brandgefahr) entsorgt werden. An der Schießlinie haben Zigaretten nichts verloren. Es geht auch ein wenig um das Bild des Vereins/des Sports in der Öffentlichkeit. Außerdem sind oft feuerpolizeiliche Richtlinien zu beachten. So manches Klublokal ist abgebrannt, weil jemand einen glimmenden „Tschick“ in den Abfallbehälter geworfen hat.

### ◆ *Ruhe*

Viele Schützen schießen in tiefer Konzentration bzw. betrachten den Sport als Oase der Ruhe. Man sollte wissen, mit wem man plaudern kann, und wer sich durch Reden gestört fühlt. Ruhe hat am Schießplatz Vorrang!!

### ◆ *Persönliche Einschränkungen*

In Vereinen, in denen Wettkampf-Training ausgeübt wird, sollten sich Hobbyschützen manchesMal zu Gunsten der Wettkämpfer einschränken. Sie können aber andererseits auch erwarten, von den Erfahrungen dieser Leute zu profitieren.

# Die Platzordnung

Der Verein muss als Gemeinschaft verstanden werden, die nur durch die Mitwirkung aller optimal funktionieren kann. Diese Mitwirkung gilt es durch Ideen, Arbeit und auch Einsatz materieller Mittel zu erbringen. Dafür leistet die Einhaltung der Platzordnung einen großen Beitrag. Diese wird sich zwar von Klub zu Klub etwas unterscheiden, aber wesentliche Punkte sind überall gleich.

- Einhalten aller Sicherheitsstandards und Sicherheitsregeln.
- Mit den Ressourcen und dem Material sparsam und sorgfältig umgehen. Beispiele: Auflagen regelmäßig verschieben, damit die Dämpfer nicht vorzeitig durchschossen werden. Auflagen möglichst lange verwenden, eventuell mit Aufklebern die Mitten ausbessern. Nicht die ganze Anlage beleuchten, wenn man nur eine Bahn braucht. Auch das Abschalten von Strom und Wasser sowie das Abschließen gehören dazu, wenn man als Letzter geht.
- Keine Fremdsachen ohne Einwilligung des Besitzers angreifen!
- Mit der Zeit der Kollegen sparsam umgehen. Wer mehr Pfeile als die anderen schießt oder ständig umständlich nach Pfeilen sucht oder erst an die Schießlinie tritt, wenn die anderen schon fertig zum Pfeile-Holen sind, nimmt den anderen Übungszeit!
- Die besonderen Zeitregelungen des Klubs beachten. Trainigseinheiten für Jugendliche, Kader, Kurse sollten respektiert werden.
- Fehler im System nicht anstehen lassen, sondern entweder gleich selbst beheben oder sofort an kompetente Personen weitermelden.
- Klubnachrichten (Post, Anschläge, usw.) lesen und beachten.
- Die Pünktlichkeit bei Erscheinen zu Verabredungen (vor allem zum Unterricht und zu gemeinsamen Arbeiten) ist ein Erfordernis der Fairness. Auch die pünktliche Erledigung von Zahlungen erspart den ehrenamtlichen Mitarbeitern viel Mühe.
- Den eigenen Platzbedarf so gering halten, dass eine faire Aufteilung entsteht und andere nicht behindert werden. Dies gilt für die Ausrüstungsgegenstände wie Bogentasche und Bekleidung, aber auch für Bögen, welche, an der Schießlinie abgestellt, oftmals andere Schützen stören.

# Körperkunde

Bogenschießen kann Deine Gesundheit gefährden! Hauptursachen sind zu hohes Zuggewicht und falsche Schießtechnik. Insbesondere sind die Schultergelenke, aber auch die Fingergelenke und der Nackenbereich betroffen. Ausreichende Grundkondition sollte vorhanden sein. Eine gute Ausdauerfähigkeit ermöglicht längeres sinnvolles Trainieren. Außer dem eigentlichen Schießtraining sollte man daher unter anderen auch Kraft und Ausdauer verbessern.

Bogenschießen ist wie auch Tennis eine einseitige Angelegenheit! Damit keine Dysbalancen entstehen (an den Skeletten mittelalterlicher Menschen kann man genau erkennen, wer Bogenschütze war!) ist ein allgemeines Training von Kraft und Dehnbarkeit speziell für den Schultergürtel dringendst anzuraten. Vor allem Jugendliche, deren Skelett noch im Wachstum ist, bedürfen besonderer Aufmerksamkeit. Es ist darauf zu achten, dass sich beim Wachstum auch die Spannweite und damit die Zugkraft erhöht, ohne dass ein stärkerer Bogen verwendet wird!

Gründliches Aufwärmen insbesondere der Muskulatur der Arme und des Schultergürtels, des oberen Rumpf- und des Nackenbereichs schützt vor Überlastungsschäden. Das nachfolgende Aufwärmprogramm stellt ein Beispiel für Aufwärmen in Minimalform dar!

Die Dauer des Trainings muss auf die Belastung abgestimmt sein. Sowohl Kraft als auch Konzentration lassen über die Trainingszeit nach. Dies führt zu Fehlhaltungen und Fehlbewegungen, die Schaden an der sauberen Schießtechnik und im Körper verursachen können. Neben mangelnder Kraft führt auch zu geringe Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich zu ernstesten Problemen. Bei hohem Bogenzuggewicht sollten die Trainingseinheiten anfänglich ausreichend, aber kurz gehalten werden, Pausen sollten zur Lockerung und Entspannung genutzt werden.



## FREIE BOGENSCHÜTZEN BODOLZ e.V.

Bei steigender Ermüdung sollte man kleinere Passen (Runden) schießen (z. Bsp. 3 statt 6 Pfeile) und die Abstände zwischen den einzelnen Schüssen und den einzelnen Passen vergrößern.

Für ein Training gilt analog, was Abraham a Santa Clara über die Dauer einer Predigt gesagt hat: „Die ersten 10 Minuten sind für Gott, die zweiten 10 Minuten sind für die Katz' und die dritten 10 Minuten sind für den Teufel.“

Die Gefahr, sich durch überzogenes Training Fehler und Verletzungen einzuhandeln, ist recht groß!

Die moderne Bogenschießtechnik hat als Konzept die Methode der Ökonomie (kein unnötiger Kraftaufwand, Belastungen werden so gering wie möglich gehalten) und Einfachheit der Technik. Die Bewegungen sollen physiologisch/orthopädisch optimal ausgeführt werden. Die Atmung spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie soll den Krafteinsatz unterstützen, den Rhythmus des Bewegungsablaufs prägen und beim Abschuss für Ruhe im System sorgen (niedriger Puls, 2/3 ausgeatmet). Die Atmung ist ein wesentlicher Teil des Schuss-Rituals.

Der gesamte Körper wird in „Fundament“ (Beine und Rumpf bis zum Brustbein), „Kraftmaschine“ (Arme und Schultergürtel) und „Kontrolleinheit“ (Hals und Kopf) gegliedert. Er muss von unten beginnend bis nach oben hin stabil aufgebaut werden, d.h. in allen Körperregionen muss genügend Kraft und Spannung erzeugt werden, um diese „Pyramide“ ruhig zu halten.

Verglichen werden kann das System mit einem Geschütz: Die Beine, das Becken und der Rumpf bis zu den Brustmuskeln bilden die Lafette, den sogenannten Unterbau. Der obere Rumpf, die Schultern und die Arme sind die Energieerzeuger und die Exekutoren des Schusses. Dies entspricht dem Lauf der Kanone.

Das Kontrollsystem, das für die Ausrichtung des Schusses in Bezug auf die Kraft und die Richtung zuständig ist besteht aus dem Nacken und dem Kopf (Augen, Berührungsreize in den Kontaktzonen, usw.). Dies entspricht der Richteinrichtung der Kanone (Wasserwaage, Visier, ...) Wenn man sich überlegt, wie eine Kanone schießt, die schief steht, wird man begreifen, dass ein gut ausgerichteter Stand äußerst wichtig ist, und das Zielen in Abstimmung zur Krafteinheit erfolgen muss.

Zur Schonung des menschlichen Systems, unter anderem auch aus zeitökonomischen Gründen, sollte ein Teil des Übens auch immer mittels Simulation und Imagination erfolgen.