

Was braucht man als Anfänger für's Bogenschießen ?

Eine lockere Beschreibung der notwendigen Ausrüstung für Anfänger, die mit dem Recurve-Bogen das Bogenschießen erlernen wollen.

Von der Anfängerin Inka Knirsch, Mitglied PSV Sportbogenschützen seit Juli 2013 und dem Vereinskamerad Engelbert Epple, Mitglied seit Oktober 2010

----> *Tipps von Anfänger zu Anfänger:*

Als Anfänger steht man bei der Ausrüstungsanschaffung erst mal vor einem Problem.

Ich brauche - Zeug halt. Was man eben so zum Bogenschießen braucht. Aber was genau ist das ? Preislich bekommt man fast alles für wenig Geld bis unendlich teuer. Was macht für Anfänger Sinn? Worauf sollte ich achten?

Am besten ist es natürlich, erfahrene Vereinskameraden* zu haben, die einem mit Rat und Tat zur Seite stehen. Trotzdem sind ein paar grundsätzliche Tipps sicher hilfreich, dann muss man deren Geduld nicht mit den einfachsten Dingen strapazieren. In diesem Sinne, von Anfänger zu Anfänger und in der Hoffnung, dass diese Tipps von besagten Kameraden korrigiert und erweitert werden, meine erste Liste:

Bogen

Das Wichtigste zuerst, der Bogen. Man kann sich einen beim Bogenhändler mieten, und das ist auch eine sehr gute Idee. Gute Bögen sind teuer und wer weiß, ob man wirklich dabei bleibt oder vielleicht auf einen traditionellen oder Compound Bogen wechseln möchte. Außerdem wird man nach einer Weile neue Wurfarme brauchen, weil man recht schnell schon mit ein bisschen Übung das Zuggewicht erhöhen kann.

Austauschen, wenn etwas nicht (mehr) passt ist beim Leihbogen einfacher als wenn man sich ständig neue kauft, denn der Händler hat ja verschiedene zur Auswahl oder wenn man Schulterprobleme bekommt, weil man mit einem Zuggewicht anfängt, was zu schwer für Anfänger ist. Außerdem ist man dann noch ein paar Sorgen mehr los, weil man sich die Komponenten nicht selbst zusammensuchen muss. Nun hat man genug Zeit und Ruhe, ein bisschen Erfahrung zu sammeln und auf genau das richtige Schnäppchen für den ersten eigenen Bogen zu warten, wenn man genug weiß um zu entscheiden, was denn nun ein Schnäppchen ist und was nicht.



Abbildung 1: Olympischer Recurve-Bogen vor dem Lösen

Rechte Hand? Linke Hand?

Beim Schnupperschießen kann man sich ganz einfach testen lassen, ob man mit der rechten oder der linken Hand schießen sollte. Hier kommt es viel stärker auf das Auge an, mit dem man besser zielt, als auf die Hand selbst. Es kann also durchaus sein, dass man als Rechtshänder mit Links schießt oder umgekehrt.

Pfeile

Das ist einfach, sie richten sich nach dem Bogen/Zuggewicht. Man kauft sich erst mal einfache

vorgefertigte - das persönliche selbst zusammenbasteln kann man vorerst den Profis überlassen. Ich kaufe lieber ein paar mehr Pfeile, als ich normalerweise schieße, damit ich Ersatz habe, wenn mal einer kaputt geht oder in der Wiese unauffindbar verschwindet.

Köcher

Irgendwodrin müssen die Pfeile auch transportiert werden. In allen möglichen Ausführungen zu bekommen, von sportlich bis Robin Hood. Drauf achten, er sollte zur Hand passen. Manche gibt's in rechts und links Version.



Abbildung 2: Seitenköcher mit Pfeilen

Tab (Der Fingerschutz, mit dem man in die Sehne greift)



Abbildung 3: Anker-Tab

Das ist auch so ein Artikel, wo es vom Preis riesige Unterschiede gibt. Auf jeden Fall sollte man darauf achten, dass er einem passt und dass man ihn für die richtige Hand kauft. Hauptsächlich ist es Geschmackssache. Tabs mit Metallplatte können es einfacher machen, immer den gleichen Punkt am Kinn zum Anlegen zu treffen.

Armschutz

Auf jeden Fall nie ohne schießen, vor allem als Anfänger. Unbedingt einen langen Armschutz wählen, der den Oberarm mit abdeckt. Dort schnappt die Sehne nämlich gern hin, wenn man Fehler macht, und das ist schmerzhaft und gibt üble blaue Flecken.



Abbildung 4: Brustschutz

Brustschutz

Als Frau bin ich da vielleicht etwas über vorsichtig, aber ich hab mir lieber gleich einen gekauft. Manche schießen auch ohne, aber mir war's lieber, einen zu haben. Aufpassen, ob er für die richtige Seite passt!

Stabilisator

Ein Stabilisator ist am Anfang nicht unbedingt notwendig, kostet aber auch nicht die Welt und ist ganz praktisch, wenn man sich gleich angewöhnen will, den Bogen nach dem Schuss nicht festzuhalten. Für einen Anfänger muss es ja nicht gleich das komplette teure Set mit Seitenauslegern etc sein. Ein einfacher Monostabi langt vollkommen. Damit einem der Bogen dann beim Loslassen nicht gleich aus der Hand fällt gibt's die Fingerschlinge.



Abbildung 5: Monostabi

Fingerschlinge

Die kann man sich kaufen oder selber basteln, wie man's mag. Einfach aus einem Schnürsenkel oder sonstigem weichen Band nach persönlichem Geschmack herzustellen.

Bogenständer

Praktisches Ding und auch nicht so teuer - die billigen langen vollkommen. Bei den ganzen Sachen, die man sich so zusammenkauft, kann aber schon Einiges zusammenkommen, also unbedingt notwendig ist er nicht. Ich bin trotzdem froh, dass ich einen habe.



Abbildung 6: Bögen im Bogenständer

Pfeilzieher

Gummihilfe für die Fälle, wenn der Pfeil so tief in der Scheibe steckt, dass man ihn mit bloßer Hand kaum mehr rausbekommt. Passiert öfter und schneller, als man denkt. So ein Bogen hat ganz schön Kraft.

----> was dem Vereinskameraden noch einfällt:

Klicker



Abbildung 7: Klicker kurz vor dem "Klick"

Kaum treffen die ersten Pfeile öfter ins Gold und der Holzbogen hat ausgedient, weil Mann/Frau sich nun ein schönes Mittelstück und steckbare Wurfarme beschafft hat, kommt der Ruf nach dem *Klicker*. Das Ding hat seine Tücken: Hat man bisher nach Gefühl die Sehne ausgezogen und den Pfeil einfach losgelassen wenn's halt gepasst hat, kommt nun ein akustisches Signal das dem Gehirn befiehlt, wann gelöst werden soll. Da sollte man natürlich "im Gold stehen" - also zwei Ereignisse müssen zeitgleich stattfinden. Zu Beginn wird das meistens zu schlechteren Ergebnissen führen, das ist aber ganz normal. Erst wenn man sich an den Klicker gewöhnt hat, werden die Ergebnisse besser - und zwar besser wie zuvor, weil die Auszugslänge immer gleich ist.

Ach so - man darf dabei nicht vergessen: Vor dem Einsatz des Klickers war die Pfeillänge eigentlich egal - mit Klicker müssen sie individuell gekürzt werden. Das ist nicht mal eben so gemacht - am besten, man ist wieder zu zweit (optimal ist als zweite Person der Trainer) um die Auszugslänge zu messen (vergleiche mit Abbildung 1: Pfeil ist ausgezogen, der Klicker signalisiert dem Schützen, wann er seine optimale Auszugslänge erreicht hat)

Verein

Bogenschießen ist toll, noch besser ist Bogenschießen im Verein. Ja, diese "altherwürdige Institution" des Vereins erlebt wieder einen Aufschwung. Man lernt einfach die unterschiedlichsten Leute kennen und hat ein gemeinsames Hobby außerhalb des Berufes oder des privaten Umfeldes. Es scheint, dass der Trend, z.B. zum Sport ins (anonyme) Fitnessstudio zu gehen abnimmt zugunsten des gemeinsamen Trainings zusammen mit „Leidensgenossen“. Tja, und dazu ist der Verein geradezu prädestiniert.

Klamotten

Wichtigstes Kleidungsstück für Draußen: Ein Hut, und zwar mit flexibler Krempe. Eine Basecap eignet sich nur bedingt, denn da stößt die Sehne beim Ausziehen des Bogens an. Das klappt aber trotzdem, wenn man die Kappe umdreht. Außerdem sollte man im Frühling und Frühsommer dran denken, dass es auch noch kalt sein kann. Lange Hose und ein eng anliegender langärmeliger Pulli (z.B. von den Ski-Klamotten) ist "Gold" wert - im wahrsten Sinne des Wortes. Darüber ggf. eine kurzärmelige Jacke, die nicht zu dick aufrägt, damit die Bogensehne beim Auszug frei bleibt und man kann auch bei tiefen Temperaturen draußen schießen. Handschuhe eignen sich allerdings nicht, man verliert das Gefühl für den Bogen.

Ach ja - die Schuhe: Festes Schuhwerk für draußen, Schlappen oder Jesus-Latschen geben keinen sicheren Stand und wenn man durchs Gras laufen muss, die Pfeile holen, ist es auch nicht angenehm. Wenn's regnet - und das kann vorkommen - eignen sich Gummistiefel bestens :-). Im Winter, in der Halle sind Turnschuhe Pflicht, sonst gibt's einen ziemlichen Anschiss vom Hausmeister.

Autan & Sonnenmilch

Im Sommer, bei herrlichem Sonnenschein ist Sonnenmilch ein *Must-Have*. Autan braucht man auf dem PSV-Bogenplatz, sonst fressen einen abends die Mücken.

Auflagen

Auf Auflagen (auch Spiegel genant) wird geschossen. Diese werden auf die Scheiben gepinnt - mit sogenannten *Scheibennägeln*. Es gibt verschiedene Größen und Anfänger neigen dazu, auf große Auflagen zu schießen - klar, da trifft man immer ins Gold und das steigert das Selbstwertgefühl. Wenn man im → Verein ist, dann stellt der die Auflagen, wenn man in seinem Garten schießen will muss man halt selber welche kaufen und braucht eine Scheibe und einen Scheibenständer dazu.



Abbildung 8: Alle (Pfeile) im Gold

Schießen außerhalb des Bogenplatzes

z.B. zu Hause im Garten, ist kritisch wenn auch nicht explizit verboten. Pfeil und Bogen sind keine Waffen im Sinne des Waffenrechts. Aus diesem Blickwinkel gesehen schießt man nicht sondern man "wirft" Pfeile. Dass man einen Menschen oder ein Tier mit einem Pfeil tödlich verletzen kann, haben Menschen schon vor 15000 Jahren bewiesen - das geht auch noch mit einem modernen Recurve-Bogen. Wenn man schon zu Hause oder außerhalb des Vereins trainieren will, dann sollte nichts hinter oder neben der Zielscheibe sein, was verletzt werden könnte. Ggf. kann man Pfeilfangnetze hinter der Scheibe aufspannen oder eine große Holzwand. Davon geht ein Pfeil auch nicht kaputt. Es geht natürlich auch im eigenen Keller zu üben - auf 5m Abstand, kein Problem.

Literatur

gibt es jede Menge, vor allem zum traditionellen Bogenschießen. Für uns als Visierschützen mit olympischem Bogen ist ein Lehrbuch über "intuitives Bogenschießen" nicht unbedingt zielführend. Sehr wohl sind Eigenschaften wie die innere Ruhe oder Konzentrationsfähigkeit wichtig, aber mit Visier, abgestimmtem Bogen (siehe Bogentuning) und vor allem einem sauberen Schießstiel trifft sich's einfach besser. Das Gold auf 90m mit einem traditionellen Bogen und Holzpfeilen zu treffen ist Zufall. Man kann sich tief in die Literatur eingraben, besser ist: Trainieren und die Tipps des Trainers umsetzen.

Bogentuning

Als Anfänger sollte man nicht zu viel am Bogen rum schrauben. Wenn man den Sehnenabstand kennt, weiß welcher Wurfarm oben und welcher unten ist und dann noch sauber ankern, zielen und lösen kann, ist man schon gut dabei. Ein noch so perfekt eingestellter Bogen gleicht nicht die Fehler im Schießstiel aus. Wichtigster Grundsatz: Du kannst schießen wie du willst - Hauptsache immer gleich ! Und genau da hapert's halt. Ein erfahrener Trainer wird dir einige allgemein gültige Tipps geben z.B. zum Stand, zur Haltung, zum Ankern, und vieles mehr, bevor er dir Tipps zur Einstellung des Bogens gibt. Er sieht, wie der Pfeil den Bogen verlässt und wie er einschlägt und erkennt sofort, ob deine Wurfarme total verdreht sind, weil man dir nicht gezeigt hat, worauf man beim Bogen spannen achten muss. Wenn diese grundsätzlichen Dinge geklärt sind und der Schütze seinen grundlegenden Schussablauf entwickelt hat, kann man mal über das Bogentuning nachdenken. Tipps dazu im Internet – oder im Verein :-)