



Der 30-Minuten Coach

Bogenschießen lernen in einzelnen Schritten

- Vorzeigen durch Coach
- Üben
- Rückmeldungen und Tipps zur Verbesserungen geben

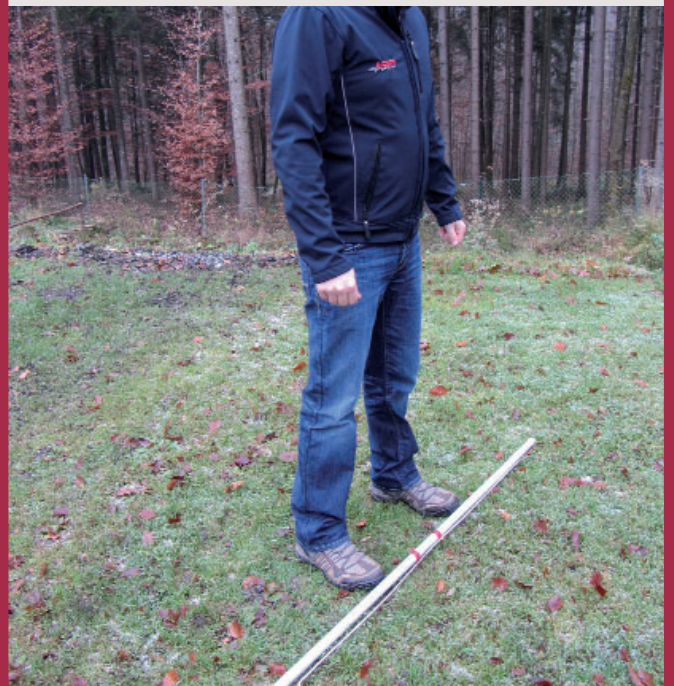
9 Schritte zum perfekten Ablauf

1. Stand einnehmen
2. Anker ohne Bogen
3. Anker und Auszug mit Rohrbogen
4. Schuss mit dem Rohrbogen
5. Auszug mit Bogen ohne Pfeil
6. Auszug mit Bogen und Pfeil
7. Schuss mit dem Bogen
8. Zielen lernen
9. Schießen im Gelände mit Pfeil und Bogen

Fehler

1. Den gesamten Schussablauf in einem Stück lernen.
2. Gleich mit einem Bogen beginnen.
3. Mit einem zu starken Bogen schießen.

1



Schritte 1: Stand einnehmen

Gerät: Rohrbogen

Dauer: 3 min

3 bis 5 Wiederholungen

Am besten nimmt man einen **parallelen Stand** ein. Die Verlängerung der Fußspitzen zeigt dabei genau ins Ziel. Man sollte zu Beginn immer nur diesen Stand verwenden.

Damit gewährleistet ist, dass der Stand dann auch parallel ist, wird der Bogen an die Fußspitzen gelegt und dann überprüft, ob der Stand auch parallel ist.

Übung: Ziel suchen – parallelen Stand einnehmen – Rohrbogen an die Fußspitzen legen – Richtung überprüfen.

2



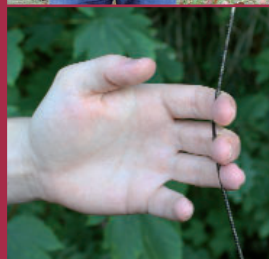
Schritt 2: Anker ohne Bogen

Dauer: 3 min
3 bis 5 Wiederholungen

Um Bogenarm, Zugarm, Ellbogen und Schulter richtig zu positionieren, wird zuerst eine Übung ohne Bogen durchgeführt.

Bogenarm und Zugarm werden zuerst seitlich vom Körper gestreckt waagrecht gehalten. Dann wird die Zughand zum **Ankerpunkt** (d. h. Mittel- oder Zeigefinger genau an den Mundwinkel) geführt.

3



Schritt 3: Anker und Auszug mit Rohrbogen

Dauer: 3 min
3 bis 5 Wiederholungen

Es empfiehlt sich nur mit aufrechter Haltung zu schießen. Dabei wird der Rohrbogen genau senkrecht vor den Körper gehalten und der Zugarm nach hinten gestreckt.

Es werden nun die Finger der Zughand auf der Sehne positioniert.

Dann wird der **Zugarm** und die **Zughand** genau zum Ankerpunkt geführt. Die Zughand wird im Anker fest in das Gesicht gedrückt.

4

Schritt 4: Schuss mit dem Rohrbogen

Dauer: 5 min
5 bis 10 Wiederholungen

Schießt man mit dem Rohrbogen, wird nun alles wie in Schritt 3 durchgeführt.

Dann werden nur die Finger der Zughand geöffnet (**lösen** der Sehne) und darauf geachtet, dass die Zughand im Gesicht stehen bleibt.

5

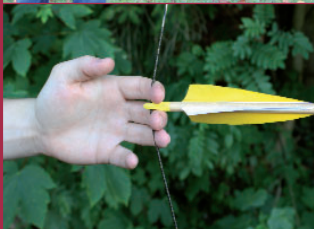
Schritt 5: Auszug mit Bogen ohne Pfeil

Dauer: 3 min
3 bis 5 Wiederholungen

Der Bogen wird genau senkrecht vor den Körper gehalten. Dann werden der Zugarm und die Zughand an die Sehne geführt und wie in Schritt 4 positioniert.

Danach wird genau bis zum Ankerpunkt gezogen. Danach wird wieder abgesetzt.

6



Schritt 6: Auszug mit Bogen und Pfeil

Dauer: 3 min
3 bis 5 Wiederholungen

Man stellt sich aus Sicherheitsgründen rund drei Meter vor einem Scheibendämpfer auf.

Dann wird der Pfeil eingelegt. Dabei wird am besten der Bogen waagrecht vor dem Körper gehalten und der Pfeil von oben eingelegt. Danach werden die Finger auf der Sehne positioniert.

Nun wird wie in Schritt 5 der Bogen gezogen und geankert. Es wird nicht geschossen, es wird wieder abgesetzt.

7



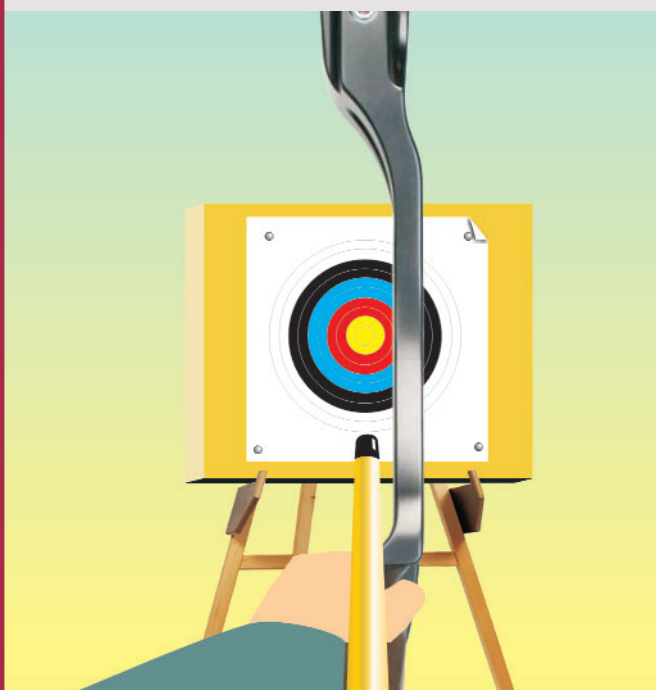
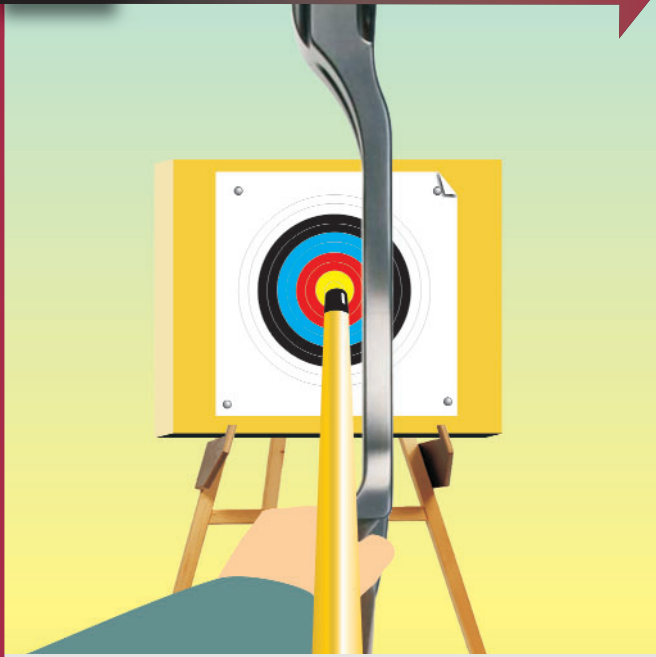
Schritt 7: Schuss mit dem Bogen

Dauer: 5 min
5 bis 10 Wiederholungen

Man stellt sich aus Sicherheitsgründen rund drei Meter vor einem Scheibendämpfer auf.

Wenn die Bewegung in Schritt 6 einigermaßen sitzt, wird das **Release** (= Lösen des Pfeils) geübt. Dabei wird geankert und die Hand fest ins Gesicht gedrückt. Nun werden die Finger entspannt und die Sehne gelöst.

Die Hand bleibt dabei nach dem Lösen im Gesicht.

8

Schritt 8: Zielen lernen

**Dauer: 5 min
mehrere Wiederholungen**

Es ist für Anfänger nicht unbedingt notwendig, das instinktive Zielen zu erlernen. Ist in kurzer Zeit auch nicht möglich. Vielmehr sollte der Spaßfaktor im Vordergrund stehen.

Man stellt sich nun in einer Entfernung von rd. 10 Meter vor einem Dämpfer auf. Die Pfeilspitze wird genau auf die Mitte der Scheibe gehalten. Man führt dann mehrere Schüsse aus. Dabei soll herausgefunden werden, um welchen Wert die Pfeile zu hoch treffen.

Bei den nächsten Schüssen muss die Pfeilspitze um genau diesen Wert unter das eigentliche Ziel gehalten werden.

9

Schritt 9: Schießen im Gelände mit Pfeil und Bogen

Dauer: beliebig

Im Gelände wird nun nur auf eine Entfernung von rd. 10 Meter geschossen. Dabei wird die Pfeilspitze immer um den vorher ermittelten Wert unter das Ziel gehalten.

Einige werden unter Umständen schon mit einer anderen Zieltechnik experimentieren. Dann kann das auch erklärt werden.