



ARCHERY AUSTRIA

# Der „**rot-weiß-rote**“ Pfeil

## Handbuch für SchützInnen

Die Österreichische Bogensport-Ausbildung  
für Anfängerinnen und Anfänger

## INHALT

EINLEITUNG .....	4
ÜBERSICHT ÜBER DIE AUSBILDUNGSINHALTE FÜR DEN ROT-WEIß-ROTEN PFEIL .....	4
UNTERRICHTSGRUNDSÄTZE .....	5
SICHERHEIT .....	7
Allgemeine Sicherheit beim Bogenschießen in und um Bogensportanlagen .....	7
Die Platzordnung/Parcoursordnung .....	7
Die Parcoursregeln .....	12
Verletzungsprävention .....	15
Verhalten für ein gutes Miteinander .....	16
SCHIEßTECHNIK .....	19
Der WA-Standard-Schuss .....	19
Die 10 Phasen des Schussablaufs: .....	28
Schießen im Gelände.....	34
ZIELMETHODEN .....	35
Intuitives Zielen.....	35
Zielen über die Pfeilspitze .....	35
Zielen mit einem Visier.....	37
DAS SCHÄTZEN VON WINKELN UND ENTFERNUNGEN IM GELÄNDE .....	39
Die Methode der regelmäßigen Teilstrecke.....	39
Halbstrecken-Methoden .....	39
Daumensprung-Methode.....	39
Geländeneigungen .....	40
MATERIALKUNDE.....	41
Einfache Materialkunde .....	41
Spezielle Materialkunde – Bogendisziplinen .....	47

REGELWERKE UND DAS WERTEN VON TREFFERN.....	49
WA Scheibe (früher FITA) im Freien und in der Halle.....	49
3D-Ziele:.....	49
WettkampfregeIn.....	51
ANHANG: SCORE-BLÄTTER .....	52
ANHANG LITERATUR.....	53

**Bildnachweise der Abbildungen (wenn nicht anders angegeben):**

[WA ] Anfängerhandbuch der WA

(Beginner's Manual, [https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award\\_Schemes/Beginners\\_Manual.pdf](https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award_Schemes/Beginners_Manual.pdf), abgerufen am 15.11.2019)

[MF] Mag. Manuela Fenz-Fuchs

[ÖBSV] Österreichischer Bogensportverband, Ausbildungsreferat

[NR] Nina Riess, staatlich geprüfte Bogensporttrainerin

**Überarbeitung 2021:**

Mag. Manuela Fenz-Fuchs, MSc., Ausbildungsreferat des ÖBSV

Dipl.-Ing. Martin Ptacnik, World Archery Master Coach Trainer

Andrea Raigel, staatlich geprüfte Bogensporttrainerin , ÖBSV Bundestrainerin Scheibe

Nina Riess, staatliche geprüfte Bogensporttrainerin,

Ursula Kiesswetter, Instruktorin Bogensport

**Arbeitsgruppe 2019:**

Mag. Manuela Fuchs, MSc.

Dipl.-Ing. Martin Ptacnik

Jürgen Nadler

Christian Weidinger

Martin Korn

Adalbert Aichmann

Erich Nagele

Mag. Gunter Stangl

Andreas Kolar, MSc, Präsident des ÖBSV

Dipl.-Ing. Dr. Angelika Brunner, Ausbildungsreferat des ÖBSV

**Textbeiträge:**

Mag. Manuela Fuchs

Dipl.-Ing. Martin Ptacnik

Dipl.-Ing. Dr. Angelika Brunner

**IMPRESSUM:**

Hrsg. und für den Inhalt verantwortlich: Archery Austria – der Österreichische Bogensportverband, Oberst Lepperdinger Str. 21, 5071 Wals-Siezenheim

www.oebstv.com

Wals-Siezenheim, 2020

Das Skriptum kann gerne verwendet werden, wenn die Quelle entsprechend zitiert wird!

## Einleitung

Mit dem rot-weiss-roten Pfeil kommt der ÖBSV dem österreichweiten Ruf der Bogenschützinnen und Vereine nach einer einheitlichen Grundausbildung nach. Das Konzept sichert ein gesundes, freudvolles und vor allem sicheres Miteinander in allen Bereichen des Bogensports in Österreich.

Der Bogensport erfreut sich einer immensen Beliebtheit und vor allem im Bereich der Geländedisziplinen (3D und Feld) ist die Anzahl der SchützInnen enorm gewachsen. Aus diesem Grund sollen diese Disziplinen verstärkt in die Anfängerausbildung eingebunden werden. Das Unterrichtsprogramm des rot-weiss-roten Pfeils basiert auf dem Ausbildungssystem der World Archery Federation (kurz WA) im „Beginner’s Manual“ (World Archery, 2017), (FITA, 2005) und wird durch Regeln und Unterrichtsinhalte für das Schießen im Gelände ergänzt. Diese Ausbildung ersetzt die bisherigen Varianten der Platz- und Parcoursreife.

Die Unterlagen zu dieser Ausbildung müssen den Bedürfnissen zweier unterschiedlicher Zielgruppen entsprechen, daher gibt es auch zwei Versionen:

**Version 1:** Für AnfängerInnen, ist als Nachschlagewerk zu sehen, in dem die Bereiche Sicherheit, Materialkunde und Schießtechnik aufgrund der besseren Übersichtlichkeit thematisch sortiert behandelt werden.

**Version 2:** wurde für AusbilderInnen entwickelt und enthält Empfehlungen für den didaktisch/methodischen Aufbau der Module inklusive beispielhafter Stundenbilder. Sämtliche Inhalte sollten im Rahmen der Ausbildung erwähnt werden, sind aber teilweise nicht Inhalt der Abschlussprüfung (Siehe Prüfungsbögen).

## Übersicht über die Ausbildungsinhalte für den Rot-weiß-roten Pfeil

Die Ausbildungsinhalte des „**ROT-WEISS-ROTEN“ PFEILS**“ sind in 5 Module unterteilt.

Jede Unterrichtseinheit dauert (inkl. Pausen) ca. 2 bis 3 Stunden.

Die Inhalte des ersten Moduls umfassen einen Mindestumfang, der die sicherheitsrelevanten Themen beinhaltet.

Nach Abschluss des dieses Moduls, der „**SAFETY FIRST“-Schulung**, erfolgt eine theoretische Prüfung über folgende Bereiche:

- Allgemeine Sicherheit und Verhalten in und um Bogensportanlagen
- Die Platz-/Parcoursordnung
- Verhalten an der Schusslinie/am Abschusspflock,
- Sicherheit für sich selbst, andere SchützInnen, Nichtbeteiligte und das Material
- Verletzungsprävention

Mit dem Erwerb des **ABZEICHENS „ROT-WEISS-ROTER PFEIL“** weisen die AnfängerInnen nach, dass

- Sie alle relevanten Sicherheitsregeln für das Schießen Indoor (d.h. in der Halle), Outdoor (am Bogenschießplatz) und im Gelände (d.h. 3D/Feld-Parcours) kennen,

- ihre erlernte Schießtechnik eine stabile Basis für die Weiterentwicklung bildet und ein erfolgreiches Ausüben des Sports, sei es leistungsorientiert oder als lebenslanger Freizeitsport, ermöglicht,
- sie ausreichend Kenntnisse über ihr Material und notwendige Wartungsarbeiten besitzen, um den Bogensport selbständig ausüben zu können,
- sie die Regeln des sportlichen und fairen Umgangs in der Bogensportanlage und im Wettkampf kennen, und
- grundlegende Regelkenntnisse für das Ermitteln von Pfeilwerten auf verschiedenen 3D Zielen und Zielbild-Auflagen haben.

Nach Abschluss der Ausbildung weist die Schießtechnik grundsätzlich die im Folgenden beschriebenen Elemente und Kennzeichen auf. Anpassungen auf Grund von dauerhaften körperlichen Einschränkungen sind so zu wählen, dass dennoch eine stabile, strukturschonende (gesundheitserhaltende), wiederholbare und effiziente Schießtechnik entwickelt wird.

In den weiteren Modulen der Grundausbildung werden folgende Themen behandelt:

- Verhalten im Verein und seinem Umfeld für ein faires und soziales Miteinander,
- Erlernen der Basisschießtechnik und Kennenlernen der an das Gelände angepassten Schießtechnik,
- Anwenden von verschiedenen Zieltechniken mit Hilfe des Pfeils und einer Visiereinrichtung
- Erlernen von Grundlagen in Materialkunde und Materialpflege, sowie deren praktische Anwendung,
- Erlernen einiger der grundlegenden Merkmale von verschiedenen (Wettkampf-) Disziplinen des Bogensports
- Erlernen einiger der Grundregeln des Feld- und des 3D- Schießens
- Werten und Notieren der Treffer auf verschiedenen Zielen und Zielbildauflagen (Scoren)
- Schießen und Scoren in einem einfachen Wettkampfformat und Erreichen einer Mindest-Treffer-Anzahl (Ringe bzw. Punkte)

Für die abschließende praktische Prüfung sind Schießtechnik, Trefferergebnis und die Antworten zu den mündlichen Fragen gleichermaßen relevant.

## Unterrichtsgrundsätze

Die Ausbildung der Anfängerinnen und Anfänger wird von ÖBSV-Übungsleiterinnen und ÖBSV-Übungsleitern (coach level 1, im Folgenden kurz Ö-ÜL) durchgeführt. Natürlich können auch Lehrwarte/InstructorInnen und TrainerInnen die Ausbildung durchführen und die Prüfungen abnehmen!

Die Anfängerinnen und Anfänger sollen durch das Beispiel der Ö-ÜL ein faires und respektvolles Miteinander lernen.

Alle Ö-ÜL, Lehrwarte/InstructorInnen und TrainerInnen wenden in ihrem Unterricht bei den Theorieeinheiten und den praktischen Übungen folgende Verhaltensregeln (laut des ÖBSV-Ehrencodex) an:

- Wertschätzender und respektvoller Umgang miteinander
- Ohne jedwede Diskriminierung, weder mit Worten noch im Verhalten
- Berücksichtigung der persönlichen Distanzzone
- Strikte Beachtung der Sicherheitsregeln ohne Ausnahme

## Sicherheit

### Allgemeine Sicherheit beim Bogenschießen in und um Bogensportanlagen

Jeder Bogen, auch ein Anfängerbogen, hat genug Wurfkraft, um Menschen und Tiere ernsthaft mit Pfeilen zu verletzen bzw. Sachbeschädigungen zu verursachen und sollte daher zu jeder Zeit mit größtmöglichem Respekt und entsprechender Vorsicht benützt werden.

Es darf mit Pfeil und Bogen nur auf die dafür vorgesehenen Ziele geschossen werden. Das Material der Ziele ist so ausgewählt, dass Pfeile sicher gestoppt und dabei weder beschädigt werden, noch zurückprallen sollten.

Es darf niemals, auch nicht zum Spaß oder zu Demonstrationszwecken, auf Menschen oder Tiere gezielt werden, auch selbst dann nicht, wenn kein Pfeil eingelegt ist. Es darf auch niemals auf andere Gegenstände als auf die ausgewiesenen Ziele gezielt werden, also auch nicht auf Fahrzeuge, Möbel, Fahnenstangen, Wegweiser, Verkehrstafeln etc.

Anfänger sollten nur in Begleitung Fortgeschrittener trainieren. Minderjährige müssen immer unter Aufsicht von Erwachsenen stehen und die Erziehungsberechtigten bleiben für sie verantwortlich. Jede Schützin, jeder Schütze ist für den eigenen Schuss selbst verantwortlich. Besser ausgebildete SchützInnen haben aber die Verpflichtung, auf das Handeln der weniger ausgebildeten SchützInnen zu achten und im gegebenen Fall auf Missstände hinzuweisen.

Auf jeder Art von Bogensportanlage herrscht striktes Alkohol- und Rauchverbot. Alkohol (im Rahmen von Veranstaltungen) darf erst konsumiert werden, wenn das Schießen beendet ist. Rauchen nur außerhalb des Geländes oder in dafür vorgegebenen Bereichen.

### Die Platzordnung/Parcoursordnung

In der Platzordnung/Parcoursordnung einer Bogenschießanlage sind nicht nur alle allgemeinen sicherheitsrelevanten Themen und Regelungen festgehalten. Nachdem auf jedem Bogenplatz aufgrund anderer lokalerer Gegebenheiten verschiedene zusätzliche Regelungen gelten können, sollte man sich diese vor der erstmaligen Benutzung eines Geländes aufmerksam durchlesen. Entscheidend ist das Einhalten aller Sicherheitsstandards und Sicherheitsregeln und der sorgsame, sparsame Umgang mit den Ressourcen und dem Material des Betreibers bzw. Vereines.

In der Platzordnung/Parcoursordnung können unter anderem auch Uhrzeiten für Platzsperrungen von Trainingsgruppen, Zuggewichtsbeschränkungen für Bögen oder spezielle Ziele oder andere Sonderregelungen, sowie Informationen über das Vorhandensein von etwaigen Erste-Hilfe-Ausrüstungen enthalten sein.

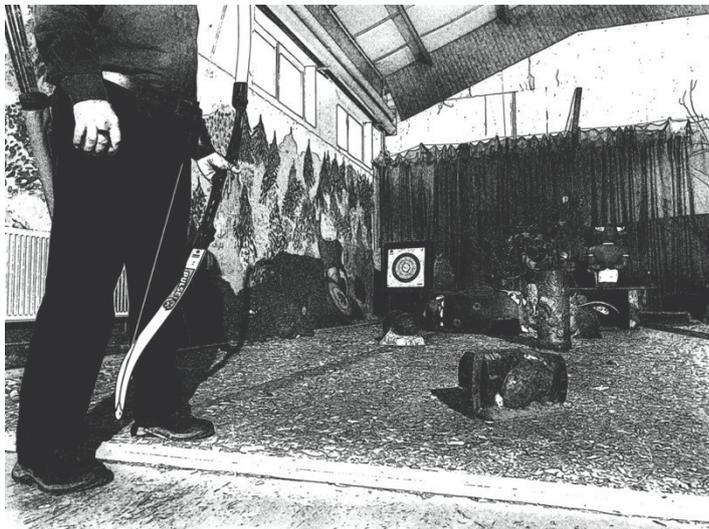
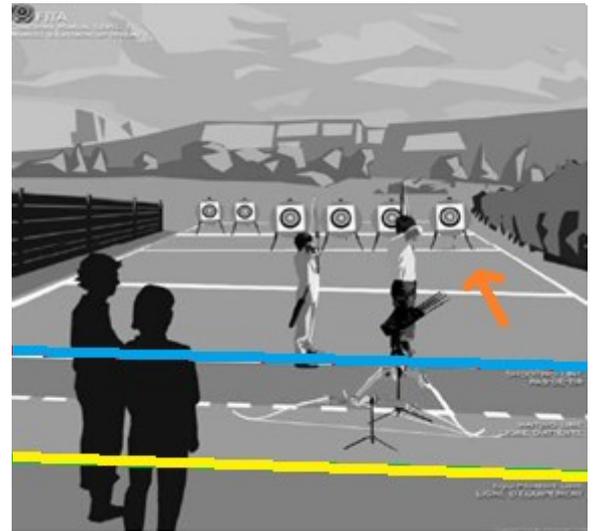
In manchen Vereinen ist eine vorherige „Einschulung“ durch eine/n PlatzwartIn, ÜbungsleiterInnen, erfahrenen VereinsschützInnen oder dergleichen beim ersten Besuch vorgeschrieben.

## Verhalten an der Schießlinie

Jeder Bogenschießplatz sollte einer gewissen Grundstruktur folgen, dazu gehören folgende Teilbereiche:

- Schießlinie (blau)
- Schießrichtung (orange)
- Sicherheitsbereiche (seitlich und hinter den Zielen)
- Wartezone (vor der Wartelinie – gelb)

Abbildung [WA]: Schießlinie, richtige Aufstellung für mehrere Ziele



Die SchützInnen stellen sich so ÜBER die **Schießlinie**, dass sich die Körpermitte über der Schießlinie befindet. Damit steht ein Bein auf der dem Ziel zugewandten und eines auf der dem Ziel abgewandten Seite der Linie. Damit ist sichergestellt, dass alle SchützInnen unmittelbar nebeneinander in derselben Entfernung zum Ziel stehen und auch immer nur in eine **Schießrichtung** schießen. Dies gilt im Besonderen auch immer für einen Einzelschießplatz bei einem Parcours.

Abbildung [ÖBSV]: Schießlinie und richtige Position, Halle mit Scheiben- und 3D-Zielen

Unter keinen Umständen wird geschossen, solange sich jemand in dem Bereich zwischen Schießlinie und den Zielen oder neben/hinter den Zielscheiben bzw. dem Pfeilfang aufhält. Weitere örtliche Einschränkungen sind zu beachten. Pfeile können das Ziel streifen oder von ihrem vorgesehenen Weg abweichen. Aus diesem Grund muss eine Bogenschießanlage, aber auch ein Parcours über ausreichende **Sicherheitsbereiche** verfügen, um auch Nichtbeteiligte zu schützen. Die Schießlinie muss gerade und darf nicht versetzt sein.



Wird in Gruppen auf unterschiedliche Distanzen geschossen, sind die Scheiben in unterschiedlichen Distanzen aufzustellen. Damit schießen alle SchützInnen immer von derselben Schießlinie aus in dieselbe Schießrichtung.

Abbildung [WA]: Schießlinie, richtige Aufstellung für mehrere Ziele mit untersch. Entfernungen

Auf der dem Ziel abgewandten Seite der Schießlinie befindet sich der **Wartebereich**. SchützInnen, welche ihre Pfeile abgeschossen haben, sollten sich nachdem sie nicht weiter schießen von der Schießlinie in den Wartebereich begeben. Dies hat nicht nur den Sinn, andere SchützInnen nicht beim Training zu stören, sondern zeigt anderen MitschützInnen auch an, dass das Schießen für diese Trainingspasse beendet ist.

### Sicherheit für Nichtbeteiligte

- Material-Check durchführen (bei Nockbruch können die Pfeile bis zu einem 90°-Winkel senkrecht wegspringen bzw. im 45°-Winkel seitlich wegfliegen!)
- Einen Pfeilfang hinter den Zielen sicherstellen.
- Seitliche Zugänge der Anlage blockieren.
- Rund um die Anlage ist eine Sicherheitszone einzurichten.
- Zuschauer müssen mit einem Sicherheitsabstand von mindestens fünf Metern hinter den SchützInnen stehen.
- Das Öffnen/Spannen des Bogens muss in seiner Art und Ausrichtung erfolgen, dass ein versehentlich gelöster Pfeil keinesfalls außerhalb der Sicherheitsbereiche hinter und neben dem Ziel landet. Das bedeutet, dass der Auszug immer in Schießrichtung (am Platz, in der Halle) bzw. in der Schussbahn (im Gelände) erfolgt und dabei der Pfeil immer in direkter Richtung zum Ziel zeigt.
- Den absoluten Sicherheitsbereich bildet ein Vierteilkreis, der die Schießlinie hinter den SchützInnen und die Linie der Schießrichtung einschließt. (kritischer Sicherheitsbereich). Für RechtshandschützInnen ist das der linke Bereich zwischen Schießlinie und Schießrichtung, für LinkshandschützInnen das entsprechende rechte 90° Segment. Daraus ergibt sich der Bereich vor der Schießlinie als Sicherheitszone von 180°. Daher befindet sich während des Schießens niemals jemand vor der Schießlinie, also außerhalb der Sicherheitszone

### Sicherheit für andere SchützInnen

- Material-Check durchführen (Nocke, Schaft, Sehne usw.),
- Der Bogen wird (auch ohne Pfeil) nur an der Schießlinie gespannt,
- Genügend Abstand zu den Nachbar-SchützInnen einhalten,
- Alle SchützInnen stehen über derselben Linie (Schießlinie),
- Ein Pfeil wird erst aus dem Köcher genommen und eingelegt, wenn alle SchützInnen auf oder hinter der Schießlinie stehen,
- Der Pfeil zeigt beim Einlegen immer Richtung Ziel, der Bogen wird dabei immer senkrecht gehalten, damit andere SchützInnen nicht behindert oder verletzt werden können,
- SchützInnen, die gerade beim Spannen (Öffnen) des Bogens sind, dürfen nicht durch plötzliches Berühren oder Ansprechen abgelenkt werden,
- Keinesfalls senkrecht (oder in ähnlicher Form) nach oben schießen!
- Zum Beginn des Schießens, zum Abbruch des Schießens und zum Holen der Pfeile wird ein vereinbartes Signal gegeben,
- Das Material wird so abgelegt, dass keine Stolperfallen (auch im Wartebereich) entstehen. Bögen werden sichtbar auf dem Bogenständer oder einer Halterung abgestellt,

### Sicherheit für die SchützInnen selbst

- Konzentriertes und aufmerksames Verhalten während des Schießens bzw. des Trainings; die Umgebungsbedingungen sind zu beobachten,
- Tragen von am Körper anliegender, aber bequemer Kleidung,
- Tragen von stabilem Schuhwerk,
- Tragen und Mitführen von Zubehör zum Schutz gegen Witterungseinflüsse (z.B. Regenjacke, Sonnenschutz) und ggf. Insektenschutz,
- Mitführen einer ausreichenden Menge eines alkoholfreien Getränks, allenfalls auch Verpflegung bei längeren Trainingseinheiten oder Parcoursrunden,
- 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),
- Lange Haare zusammenbinden, Zugschnüre von Kapuzen und Krägen von Jacken abdecken oder einschlagen. Krawatten, lange Halsketten, Ohrringe und Piercings an der Zugseite sowie Uhren und Armschmuck an der Bogenseite ablegen,
- Material-Check durchführen (s.o., hinreichend lange Pfeile benutzen, korrekten Sitz der Nocke prüfen, fester Sitz des Armschutzes und der Fingerschlinge sowie des Fingerschutzes),
- Gehen, nicht Laufen, auf der Trainingsstätte,

- Bei Gewitter muss das Schießen sofort eingestellt werden (Lebensgefahr durch Blitzschlag!)
- Fällt der Bogen, ein Pfeil oder ein anderer Ausrüstungsgegenstand vor die Schießlinie zu Boden (wenn dieser nicht mehr ohne Vortreten erreicht werden kann), darf er erst aufgehoben werden, wenn alle SchützInnen fertig geschossen haben,
- Richtiges Ziehen der Pfeile aus den Zielen, Festhalten des Zieles (Dämpfer, 3D-Ziel),

#### Sicherheit für das Material

- Richtiges Montieren der Ausrüstung (Wurfarme, Sehne, Stabilisator, Visier, usw.),
- Spannen des Bogens nur mit Spanschnur oder einer festen Spannvorrichtung,
- Kontrolle, ob die Sehne in Ordnung ist und an beiden Enden sicher und mittig in den Kerben des Wurfarmes (Bogen-Nocken) liegt,
- Prüfung des sicheren Sitzes der Nocke und der Nockpunktfixatoren
- Kontrolle der richtigen Aufspannhöhe und ggf. auch der Tiller-Abstände,
- Benützen eines Bogenständers,
- Keine Trocken- bzw. Leerschüsse (Schießen ohne Pfeil), dies kann zum Bruch des Bogens und/oder einem Zerreißen der Sehne führen,
- Genügend Platz zum sicheren Abstellen der Bögen und der Ausrüstung suchen,
- Abbruch des Schießens bei einem hängenden Pfeil in der Scheibe,
- Kontrolle/Einschätzung der Dämpfer bzw. 3D-Ziele auf sicheren Pfeilstopp vor dem Erstbeschuss,
- Nur auf Ziele schießen, die sich vor einem sicheren Pfeilfang (natürlich oder künstlich) befinden,
- Benützen von standsicheren Zielen, deren Metallbestandteile pfeilschonend verdeckt sind,
- Kontrolle der Ziele gegen Umfallen bei Wind, bei Beschuss oder beim Pfeile ziehen: gesicherte Aufstellung der Zielscheiben-Trefferfläche auf einem Scheibenständer immer in einem Winkel von 105° bis 110° zum Boden, eventuell vorhandene Verspannseile festzurren,
- Beschuss der Trefferzonen möglichst gerade und rechtwinklig auf die Scheibe durchführen, kein Schrägbeschuss auf schon steckende Pfeile d.h. nicht über Kreuz schießen!

#### Sicherheit beim Pfeile holen

- Nicht laufen!
- Am Schießplatz bleibt der Bogen in der Wartezone hinter der Wartelinie, auf mindestens fünf Meter hinter der Schießlinie zurück.
- Am Parcours wird der Bogen zum Ziel mitgenommen und in dessen Nähe sicher abgestellt oder verwahrt, ohne dabei eine Behinderung oder Stolperfalle zu werden,

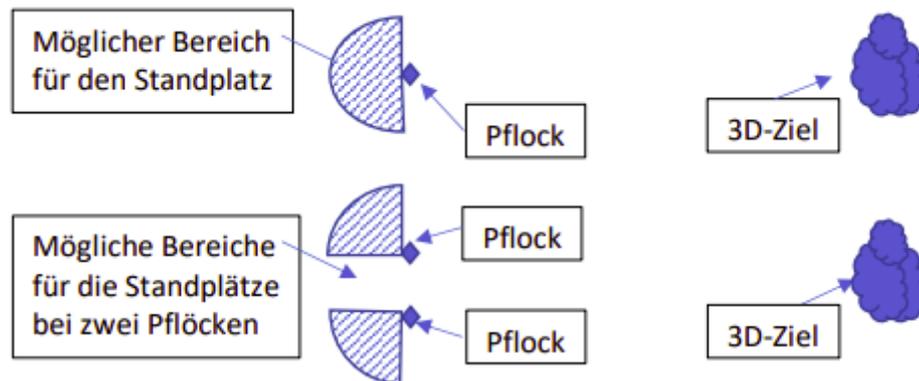
- Vorsicht bei der Annäherung an die Scheibe, Stolpern kann zum Sturz in die Pfeile führen; am besten ist eine seitliche Annäherung unter der Berücksichtigung von möglichen tiefen Treffern,
- Blick auf den Boden (verlorene Pfeile!), bis kurz vor dem Ziel/der Scheibe. Aber Achtung! Die Nocken der in der Scheibe steckenden Pfeile befinden sich in Augenhöhe,
- Nicht vor der Scheibe bücken solange noch Pfeile stecken,
- Beim Ziehen der Pfeile einen Pfeilzieher verwenden und darauf achten, dass niemand hinter den Nocken steht,
- Beim Ziehen der Pfeile liegt eine Hand auf der Scheibe nahe dem Schaft, die zweite Hand fasst den Schaft (Daumen zur Scheibe) so nahe wie möglich beim Dämpfer und zieht dann in der Verlängerung des Schaftes, ohne Drehbewegungen und mit dem Pfeil nahe am Unterarm nach hinten,
- Beim Pfeile ziehen immer nur einen Pfeil mit einer Hand ziehen, d.h. Pfeile nicht in der ziehenden Hand sammeln. Gezogene Pfeile werden möglichst gleich in den Köcher gesteckt. Davor wird kontrolliert, ob die Pfeilspitze im Dämpfer zurückgeblieben ist,
- Laufende Kontrollen der Pfeile, ob die Spitzen fest, die Nocken und die Schäfte unverseht geblieben sind,
- Beim Pfeile-Suchen hinter dem Ziel bleibt ein Schütze/eine Schützin und/oder der Bogen vor dem Ziel und die Pfeile in der Scheibe. So werden die anderen SchützInnen auf das Suchen aufmerksam gemacht,
- Pfeile werden aus dem Gras nach hinten zurückgezogen, außer es ist nur die Pfeilspitze zu sehen, dann wird er durch das Gras nach vorne herausgezogen. Nie nach oben „herausrupfen“!
- Die Anzahl der Pfeile bei jedem Holen kontrollieren. Gefundene, „herrenlose“ Pfeile mitnehmen und in den dafür vorgesehenen klubeigenen Sammelbehälter geben,
- Schreibunterlagen sollten ausreichend weit seitlich neben oder besser mindestens 3m vor der Scheibe auf dem Boden deponiert werden. Sie können auch wieder an die Schießlinie zurück mitgenommen werden,

### Die Parcoursregeln

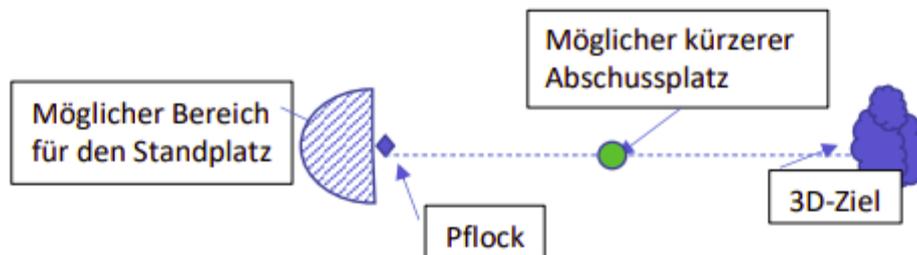
Bei der Benutzung eines Feld- und 3D-Parcours muss man zusätzlich zu den Anforderungen an die Ausrüstung und die Sicherheit weitere Hinweise und Regeln befolgen, um ein faires und gefahrloses Sporterlebnis für alle Anwesenden sicherzustellen. Die allgemeinen Parcoursregeln können ggf. auf die lokalen Gegebenheiten angepasst sein und sollten vor Benutzung des Parcours unbedingt zur Kenntnis genommen werden:

- Die Bekleidung und das Schuhwerk müssen für das Gehen und den längeren Aufenthalt im Gelände geeignet sein (Regenschutz, festes, rutschesicheres Schuhwerk),
- Es ist ausreichend Flüssigkeit mitzunehmen, allenfalls auch eine Jause/Imbiss. Die Jausen-Papiere, sowie im Parcours gefundener Müll werden (wieder) mitgenommen und ordnungsgemäß entsorgt,

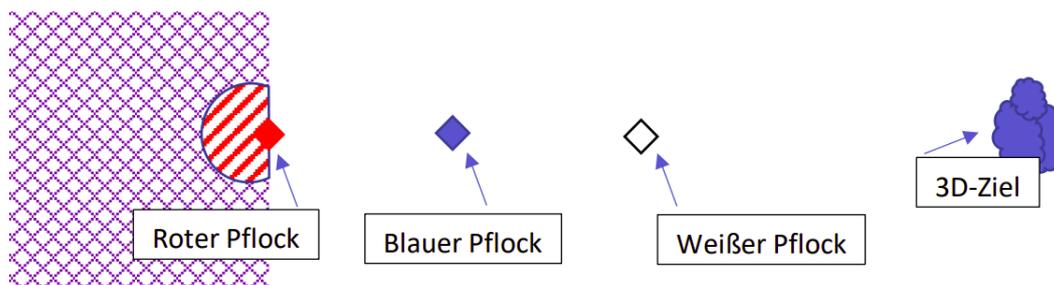
- Es sind allenfalls notwendige Medikamente (z.B. Notfallmedikamente bei Allergien) mitzuführen,
- Die Bogensportanlage darf erst benutzt werden, nachdem man sich ordnungsgemäß angemeldet hat (jedenfalls Eintragung ins Parcoursbuch) und das Benutzungsentgelt bezahlt hat,
- Personen unter 16 Jahren dürfen die Bogensportanlage nur in Begleitung eines Erwachsenen benutzen,
- Das Parcoursgelände darf immer nur in der gekennzeichneten Richtung begangen werden. Ein Umkehren ist strengstens verboten. Es besteht Lebensgefahr!
- Das Mitführen oder Verwenden von Jagdspitzen ist österreichweit zumeist verboten,
- Das Mitführen oder Verwenden von Armbrüsten ist zumeist verboten,
- Jeder Schütze/jede Schützin haftet persönlich für die von ihm/ihr verursachten Schäden,
- Jeder Schütze/jede Schützin muss im Umgang mit Pfeil und Bogen nachweislich geschult sein und darf ausschließlich eine voll funktionsfähige Bogenausrüstung benutzen,
- Am Einschießplatz ist beim Schießen von einer Schießlinie aus zu beachten, dass sich die Körpermitte des Schützen/der Schützin direkt über der Schießlinie befindet (ein Fuß vor der Linie, ein Fuß hinter der Linie),
- Am Parcoursgelände ist das Schießen nur von den Abschusspflocken aus erlaubt. Wenn zwei SchützInnen gleichzeitig schießen, stehen sie jeweils links und rechts vom Pflock. Der Abstand der SchützInnen zum Abschusspflock muss dem geltenden Reglement (in der Regel innerhalb eines Halbkreises mit einem Abstand von max. 1 m vom Pflock) entsprechen. Es darf nur auf die für die Ziele, für die der gewählte Pflock gesetzt ist, geschossen werden,
- Die Schützin / der Schütze achtet auf sicheren Stand und genügend Platz für den Bogen,
- Jeder Schütze/jede Schützin hat beim Einnehmen des Standes und vor allem beim Beginn des Schussablaufes größte Aufmerksamkeit darauf zu legen, dass das gesamte Schussfeld vor und hinter dem Ziel frei ist. Die Schützin / der Schütze vergewissert sich vor dem Schuss, dass keine Personen mehr im kritischen Sicherheitsbereich sind (ein Bereich von etwa 45° links und rechts von der Schießrichtung).
- Der Stand ist in einem Halbkreis von 1m Durchmesser hinter dem Pflock einzunehmen. Im Breitensport verbreitet ist oft die Regel: „Berühre den Pflock“. Wenn von zwei Pflöcken gleichzeitig geschossen wird, ist der Standplatz jeweils innerhalb eines Viertelkreises zu wählen.



- Der Abschusspflock, d.h. die Entfernung ist der Bogenklasse (Disziplin), dem Können und Ausbildungsstand entsprechend so zu wählen, dass das Ziel gut getroffen werden kann. Wenn der kürzeste gesetzte Pflock noch zu weit entfernt erscheint, kann man auch einen kürzeren Abstand wählen. Der Abschussplatz muss dabei in direkter Linie zwischen dem nächstgelegenen Pflock und dem Ziel liegen,



- Es darf kein Abschussplatz gewählt werden (auch nicht fürs Training), der vom Ziel weiter entfernt ist als der vom Parcoursverantwortlichen am weitesten entfernte gesetzte Pflock (zumeist rote Farbgebung),



- Es ist verboten, die Feld- oder 3D-Ziele oder die dafür vorgesehenen Abschlusspflöcke selbstständig umzustellen,
- Umgefallene Ziele dürfen aus Sicherheitsgründen nicht wieder selbstständig aufgestellt werden. Der Parcoursbetreiber sollte umgehend in Kenntnis gesetzt werden,
- Vor einem Schuss muss die zu erwartende Flugbahn des Pfeils geprüft werden. Könnte ein Pfeil durch einen Streifschuss (z.B. durch herabhängende Äste) massiv abgelenkt werden, ist dies mit einem unkontrollierten Schuss gleichzusetzen. Die Ablenkung des Pfeils ist dann nicht vorhersehbar, es kann auch zu einem Zurückprallen des Pfeiles kommen!

- Der Bogen darf mit seinem Pfeil nur in die Richtung und in der Höhe des Ziels aufgezogen werden. Damit soll sichergestellt werden, dass ein unbeabsichtigt gelöster Pfeil trotzdem in der Schussbahn oder in der Nähe des Ziels landet.
- Am Parcours Gelände sind zumeist pro Ziel das Schießen von nur max.3 Pfeile erlaubt. Sollte das Ziel mit dem ersten Schuss getroffen werden, ist das Schießen, je nach Regelwerk einzustellen.
- Während der Pfeilsuche ist das Ziel mit einem gut sichtbaren Gegenstand (z.B. Bogen oder Kleidungsstück) zu markieren, um nachfolgende Schützen/Schützinnen zu warnen. Es kann auch jemand vor dem Ziel verbleiben.
- Den Anweisungen der Aufsichts- bzw. Kontrollorgane ist Folge zu leisten.
- Wenn der Parcours in einer Gruppe begangen wird, und im Besonderen, wenn schon andere Personen oder Gruppen unterwegs sind, gelten zusätzlich folgende Regeln:
  - Die Schützengruppe wartet immer hinter dem Schützen/der Schützin, bis dessen Pfeile abgeschossen wurden.
  - Die Schießreihenfolge der SchützInnen wird so gewählt, dass die Gruppe sich immer nur in Richtung Ziel bewegt. Sollten nicht alle SchützInnen vom selben Pflock schießen, beginnen immer die SchützInnen, die vom am weitesten vom Ziel entfernten Pflock schießen,
  - Erst wenn alle SchützInnen der Gruppe ihre Pfeile geschossen haben, geht die Gruppe gemeinsam zum Ziel, um die Treffer zu werten und die Pfeile zu ziehen,
  - Wenn eine langsamere Gruppe überholt werden soll (Hinweis: bei Sternturnieren muss ein Schiedsrichter informiert werden), muss das mit der anderen Gruppe abgesprochen werden. Dabei schießt man in der Regel gemeinsam mit der langsameren Gruppe auf ein Ziel, wertet und zieht die Pfeile gemeinsam und geht anschließend zum nächsten Ziel als erste Gruppe weiter. Umgekehrt lässt man auch schnellere Gruppen in gleicher Weise überholen,

## Verletzungsprävention

Bogenschießen ist an sich eine Sportart mit geringem Verletzungsrisiko, wenn folgende Grundregeln beachtet werden:

- Einhalten der Sicherheitsregeln,
- Sorgfältiger Umgang und Kontrolle des Materials zur Vermeidung von akuten Verletzungen,
- Dem Gelände und der Witterung angepasstes Verhalten, angepasste Ausrüstung und entsprechende Kleidung sowie Verpflegung (ausreichend Flüssigkeit!),
- Individuell passendes Zuggewicht des Bogens, richtige Basis-Schießtechnik, regelmäßiges angepasstes Training und eine ausreichende allgemeine Kondition zur Vermeidung von chronischen Verletzungen,
- Dem Trainingszustand angepasstes Aufwärmen und Vorbereiten auf das Schießen,

Bei zu hohem Zuggewicht des Bogens, einer falschen Schießtechnik und/oder ungenügender Vorbereitung können Überlastungen in den Schulter- und Ellbogengelenken, aber auch der Fingergelenke und im Nackenbereich auftreten.

Gründliches Aufwärmen der Muskulatur der Arme, des Schultergürtels, des oberen Rumpfs und des Nackenbereichs schützt vor Überlastungsschäden.

Die Dauer des Trainings muss auf die Belastbarkeit und den Trainingszustand abgestimmt sein. Sowohl Kraft als auch Konzentration lassen im Trainingsverlauf mit der Zeit nach. Dies führt zu Fehlhaltungen und Fehlbewegungen, die Schaden an der sauberen Schießtechnik und im Körper verursachen können.

Neben mangelnder Kraft führt auch eine zu geringe Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich zu Problemen. Bei hohem Bogenzuggewicht sollten die Trainingseinheiten anfänglich kürzer gehalten und aktive Pausen zur Lockerung und Entspannung genützt werden.

### Verhalten für ein gutes Miteinander

Dieser Abschnitt behandelt das Verhalten, das im Bogensport erwartet wird. Diese Empfehlungen sollen erreichen, dass alle SchützInnen die größtmögliche Freude an ihrem Sport erleben können. Die vorherrschenden Prinzipien sind „Umsicht“ und „Rücksichtnahme“.

### Grüßen, Vorstellen und Verabschieden

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

Vor dem Verlassen des Platzes/Parcours melden sich die SchützInnen ab und verabschieden sich.

### Höflichkeit

Höflichkeit gehört zum guten Ton und sollte immer angebracht sein, selbst in Konfliktsituationen.

### Trainings- und Parcoursbuch:

Die SchützInnen tragen sich ins Trainings- bzw. Parcoursbuch mit Namen und Uhrzeit (von-bis) ein (in manchen Vereinen online).

### Pünktlichkeit beim Training

Bei Unterrichtseinheiten ergeben sich durch das Zuspätkommen einzelner „Nachzügler“ für die schon Anwesenden etliche Nachteile. Die Aufmerksamkeit leidet, der Coach muss unter Umständen auf zwei verschiedenen Niveaus weiterarbeiten. Versäumte Informationen können auch zum Sicherheitsrisiko werden. Eine Entschuldigung und ein rechtzeitiges Bescheid Geben vor Trainingsbeginn ist in jedem Fall angebracht. Ein unentschuldigtes Fernbleiben wird nirgends gern gesehen.

### Hilfsbereitschaft

Diese kann auf vielerlei Weise gezeigt werden: Aushilfe mit Material, Mithilfe bei der Materialpflege, Pfeile suchen etc. Aber Vorsicht! Nicht immer ist Hilfe erwünscht, beispielsweise beim Ziehen von teuren oder empfindlichen Pfeilen.

Zur Hilfsbereitschaft gehört es auch, dass man sich erkundigt, wann Arbeitskraft für ein Vereinsprojekt benötigt wird, und dass man sich dann an diesen Projekten auch beteiligt.

## Eigentum

Mit dem Eigentum des Vereins und dem Eigentum der KollegInnen, aber auch mit der Zeit der anderen SchützInnen wird sorgfältig umgegangen. Geld ist bei den meisten Klubs knapp. Es muss daher auf die Schonung der Scheiben und Auflagen bzw. Ziele geachtet werden. Die Auflagen öfter umhängen, vor allem auch an die Ränder, damit die Scheiben nicht punktuell oder nur mittig zerschossen werden. Alte Auflagen durch Übereinanderlegen zweier benützter Auflagen oder durch Aufbringen von „Gold-Klebpunkten“ länger benutzbar machen.

## Berühren fremder Ausrüstung

Fremde Bögen berühren oder gar spannen, fremde Pfeile ziehen, fremdes Werkzeug benutzen etc. darf erst nach ausdrücklicher Zustimmung des Eigentümers erfolgen. Zuwiderhandeln ist ein großes Tabu, denn manche lehnen eine Zustimmung strikt ab.

## Dress-Code

Viele Vereine wünschen, dass während des Trainings, aber auch bei Turnieren traditionell weiße oder 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 Klubmitglieder (und dazu gehört auch die Kleidung) gepflegt werden. Die klassische Turnierbekleidungsfarbe ist weiß und ist immer eine gute Wahl. Tarnkleidung (Camouflage), in jeder Form, ist ein absolutes „NO GO“, besonders auf Parcours, sowie in Turnieren verboten!

## Spielregeln

Wo mehrere Personen zusammenkommen, müssen „Spielregeln“ eingehalten werden, um das Wohlbefinden und die Sicherheit aller zu ermöglichen. Spezielle Regeln (den Gegebenheiten der Übungsstätte angepasst) sollen dafür sorgen (Einhaltung der Platz-/Parcoursordnung, siehe dazu auch die Kapitel Platzordnung und Parcoursregeln).

Man sollte auch versuchen, den eigenen Platzbedarf so geringzuhalten, 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 SchützInnen stören.

Die besonderen Zeitregelungen des Klubs sind zu beachten. Trainingseinheiten für Jugendliche, Kader, Kurse etc. 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!

## Organisation

Die Einteilung der Übungsstätte muss mit anderen anwesend SchützInnen besprochen werden (Was willst Du machen? Welche Scheibe brauchst Du? Wieviele Pfeile/Passes werden geschossen? etc.). Es ist sinnvoll, sich bezüglich der Benützung abzusprechen, damit jede/jeder das Optimum in seiner Trainingseinheit erreichen kann.

## Sauberkeit

Jede und jeder muss seinen eigenen Müll selbst und spätestens beim Verlassen der Sportstätte ordnungsgemäß wegräumen. Weder private noch öffentliche Flächen dürfen durch

weggeworfene Abfälle, Hundekot oder defekte Ausrüstungsteile verunreinigt werden. Pfeilschrott ist vom Platz oder Parcours mitzunehmen und in eigens dafür bereitgestellte Behälter zu geben, nicht in allgemeine Restmüllbehälter.

### Alkohol und Rauchen

Gemäß der nationalen und internationalen Wettkampfordnungen ist Alkohol bei Wettkämpfen strikt verboten. Alkoholisiert Schießen ist durch vermindertes Gefahren-Bewusstsein ein Sicherheitsrisiko. Rauchen stellt häufig eine Belästigung dar und bedeutet auch unsportliches Verhalten, sowie Brandgefahr. Die ausgerauchten „Kippen“ müssen daher in dafür geeigneten Abfallbehältern entsorgt werden. An der Schießlinie haben Zigaretten nichts verloren. Außerdem sind oft feuerpolizeiliche Richtlinien zu beachten. Im Wald ist Rauchen generell zu unterlassen. In Perioden erhöhter Waldbrandgefahr ist es ausdrücklich verboten. Und: so manches Klublokal ist abgebrannt, weil jemand einen glimmenden „Tschick“ in den Abfallbehälter geworfen hat.

### Ruhe

Viele SchützInnen 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. An der Schießlinie sind angeregte Unterhaltungen jedenfalls zu vermeiden, ebenso telefonieren. Musik, Videos mit Ton etc. dürfen nur mit Erlaubnis aller, in max. Zimmerlautstärke abgespielt werden.

### Rücksichtnahme auf das Training anderer

In Vereinen, in denen SchützInnen unterschiedlicher Ausbildungsstufen nebeneinander trainieren, sollten Hobby-SchützInnen auf den Trainingsbetrieb und dessen TeilnehmerInnen eines herausfordernden Wettkampftrainings oder eines geführten Kurses Rücksicht nehmen. Insbesondere die Anzahl der pro Passe geschossener Pfeile soll gemeinsam vereinbart werden. Wenn nichts Anderes ausgemacht wird, werden im Freien auf dem Platz max. 6 Pfeile pro Passe, in der Halle max. 3 Pfeile pro Passe und im Parcours max. 3 Pfeile pro Ziel geschossen.

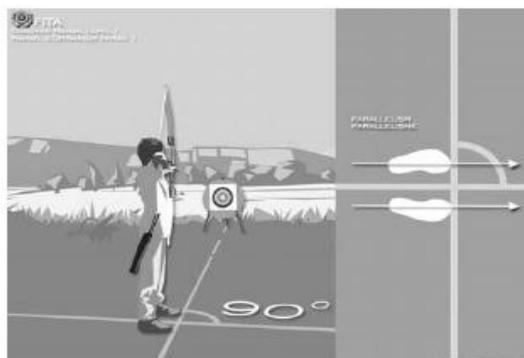
### Verschossene Pfeile

Wenn ein verschossener Pfeil nicht sofort gefunden wird, ist langwieriges Pfeilsuchen erst nach Abschluss des Trainings bzw. des Kurses durchzuführen. Auf den meisten Plätzen muss man den Verantwortlichen melden (auf einer Liste oder persönlich), wo verschossene Pfeile zirka liegen, wenn sie nicht gefunden wurden (z.B. 20m Scheibe, links vorbeigeschossen, in Höhe Scheibenmitte). Das ist vor allem wichtig und notwendig, wenn ein Pfeil das Gelände des Schießplatzes oder Parcours verlässt!

## Schießtechnik

### Der WA-Standard-Schuss

#### Fußposition (Stand)



Es soll eine gleichbleibende räumliche Ausrichtung zum Ziel und eine optimale Körperstabilität erreicht werden („Stabiler Stand“).

#### Ausführung:

Füße (Schuhinnenseiten) 90° zur Schussrichtung, ungefähr schulterbreit auseinander, die Zehenspitzen können leicht nach außen zeigen. Ein quer über die Fußspitzen auf den Boden gelegter Pfeil zeigt in Schießrichtung auf das Ziel.

Abbildung [WA]: Paralleler Stand

#### Begründung:

Die korrekte und gleichbleibende Position der Füße ermöglicht es den SchützInnen, die Bewegungen leicht und genau zu wiederholen, und unterstützt den Aufbau der Zug- und Druckkräfte, sowie die Erhaltung der Körperstabilität. Des Weiteren gibt sie dem Körper eine gleichbleibende Richtung in Schießrichtung und verhindert Rückenprobleme.

#### Beine

#### Ausführung:

Umgekehrtes "V", annähernd symmetrisch zur vertikalen Achse durch den Scheitelpunkt. Die Beine sind aktiv stabil, gerade aber nicht überstreckt, das Becken ist leicht nach oben gekippt. Der Schwerpunkt verteilt das Gesamtgewicht gleichmäßig auf beide Füße.

#### Begründung:

Das Körpergewicht muss gleichmäßig auf beide Beine verteilt sein. Das Gewicht liegt am Fußgewölbe und ist leicht auf die Zehenballen nach vorne verlagert. Das Bein der Zugseite unterstützt beim „Drücken“ und das Bein in Schießrichtung beim „Ziehen“. Diese beiden Effekte verstärken die vertikale Körperachse und erzeugen einen nach unten gerichteten Druck, was für eine solide Basis für die Arbeit des Oberkörpers und eine gute Stabilität sorgt. Für den Schießablauf ist das Becken normalerweise leicht aufwärts gekippt (flacher unterer Rücken), so dass nur der Oberkörper positioniert werden muss.



Abbildung [WA]: Position der Beine

## Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils

Der Pfeil soll immer gleich auf den Bogen (auf die Pfeilaufgabe oder das „Shelf“ des Bogens) aufgelegt werden. „AnfängerInnen“ können den Bogen für ein sicheres Einnocken am Fuß abstellen. Der Pfeil und der Bogen zeigen dabei immer in Schießrichtung, der Bogen wird senkrecht gehalten. Der Vorgang muss derartig ausgeführt werden, dass die Sicherheit anderer SchützInnen und das ordnungsgemäße Funktionieren der Ausrüstung gewährleistet sind.

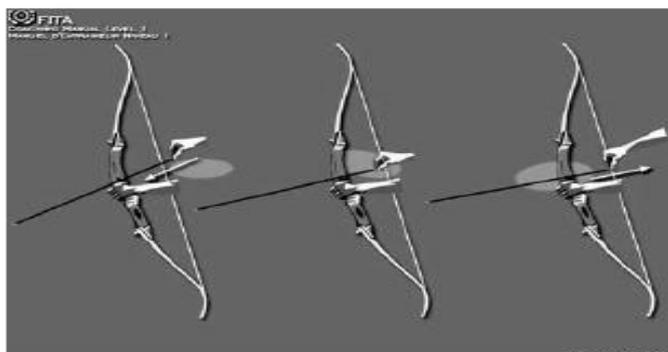


Abbildung [WA]: Auflegen des Pfeiles

### Ausführung:

Halte den Pfeil an der Nocke, lege ihn auf die Auflage, drehe ihn in die richtige Stellung (Federausrichtung: generell schaut die Leitfeder horizontal zum Schützen/ zur SchützIn; Ausnahmen beim Langbogen möglich) und raste ihn hörbar in die Sehne ein (Einnocken).

### Begründung:

Wird der Pfeil vor den Federn gehalten, wird es schwieriger, den Pfeil einzunocken, sobald ein Klicker verwendet wird. Rutscht die Hand, wenn sie vor den Federn am Schaft platziert wird, beim Einnocken Richtung Nock nach hinten, können empfindliche Federn (Spin-Wings) beschädigt werden. Die Recurve-Pfeilaufgabe verträgt keine großen vertikalen Kräfte. Wird zu starker Druck ausgeübt, (z.B. durch den Zeigefinger, siehe rechtes Bild) kann die Pfeilaufgabe beschädigt (verbogen oder abgebrochen) werden.



Abbildung [WA]: Einnocken des Pfeils

## Bogenhand - Griff

### Ausführung:

Die Bogenhand formt mit dem Zeigefinger und dem Daumen ein "V", der Daumenballen liegt hoch im Griffstück auf, sodass der Druckpunkt genau auf der Mittenebene des Bogenmittelsstücks liegt. Die gedachte, senkrechte Drucklinie des Daumenballens in der Griffmitte erweitert die V-Form zum Y.

### Begründung:

Die Bogenhand muss über den Druckpunkt immer gleichmäßig in der Mitte des Bogens unter dem Pfeil einwirken können, um ein Verdrehen oder „Verdrücken“ des Bogens im Lösen zu

verhindern, und um die Muskulatur der Bogenhand und des Unterarms des Bogenarms locker zu halten.



Abbildungen [ÖBSV]:  
Der Druckpunkt liegt hier fest auf dem Griffstück, die Finger sind locker und gebeugt.



Abbildung [ÖBSV]: falsche Position der Bogenhand

Der Bogen ist keine, vergleichsweise schwere Bratpfanne, die man fest am Griff packen muss! Es ist zumeist nicht notwendig, während des Schusses das Mittelstück eines Recurve-Bogens festzuhalten. Ab dem Vorspannen liegt das Griffstück ohnedies fest in der Hand. Ganz im Gegenteil - das Handgelenk und die Finger der Bogenhand stützen den Griff kraftlos. Damit kann sich die Hand genau in die Form der Griffschale anpassen.

## Zugfinger

### Ausführung:

Die drei Zugfinger formen einen tiefen Haken und legen sich gleichmäßig um die Sehne. Nach Lehrmeinung der WA liegt die Sehne im Gelenk zwischen 2. und 3. Fingerglied. Aufgrund der unterschiedlichen Länge der Finger und eines optimaleren Lösevorgangs wird aber empfohlen die Sehne am Zeigefinger im Endgelenk und am Mittelfinger 1-2mm hinter dem Gelenk Richtung des 2. Fingergliedes zu positionieren. Die Positionierung des Ringfingers kann sehr individuell ausfallen (siehe Abb.). Keinesfalls sollte die Sehne auf der „Fingerbeere“ liegen, da sich dies negativ auf den Pfeilflug auswirkt! Der Handrücken wird parallel zur Schussebene des Bogens senkrecht gehalten. Wenn man am Handrücken ein kurzes Stäbchen aufklebt, kann die korrekte Ausrichtung erkannt werden (es muss glatt und gerade am Handrücken aufliegen).

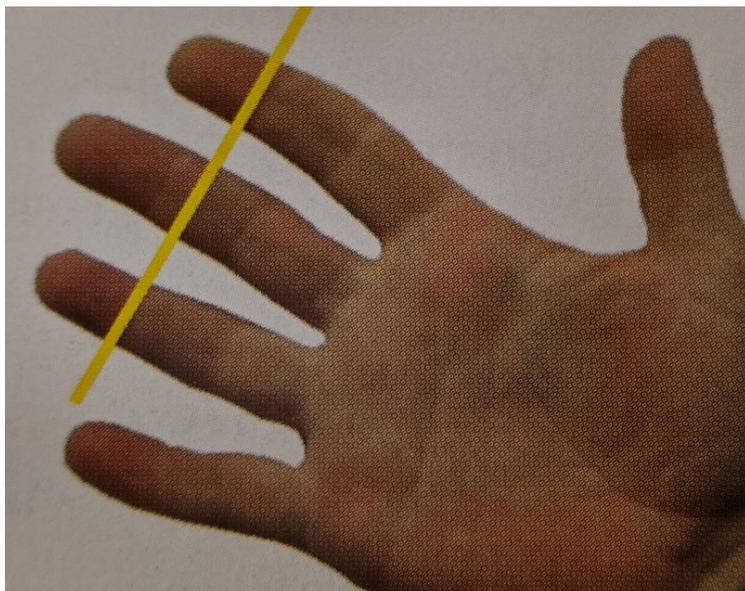


Abbildung [Haidn]:  
Positionierung der Sehne an den  
Fingern der Zughand

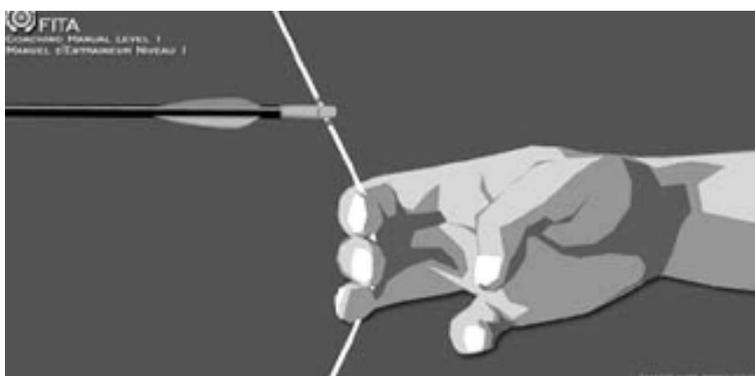


Abbildung [WA]:  
Tiefer Haken der  
Zugfinger

*Begründung:*

Der tiefe Haken ermöglicht ein entspanntes sauberes Lösen (= Lockerlassen der Finger) und eine entspannte Muskulatur der Zughand.

**Körperhaltung (beginnend vor dem Auszug bis hin zum vollen Auszug)**

Das Ziel ist eine identische, stabile Basiskörperhaltung, welche eine gleiche Wiederholung der Bewegung des oberen Körpers erlaubt und eine optimale allgemeine Balance gewährleistet. Es ermöglicht ebenso die Positionierung des Zielauges im immer gleichen Punkt im Raum.

*Ausführung:*

Beim Ergreifen von Bogen und Sehne befinden sich die meisten SchützInnen in einer leicht vornüber gebeugten Haltung. Um von der gebeugten zur aufrechten Haltung zu gelangen und eine gute Körperhaltung für den Schussablauf einzunehmen, sind beim Aufrichten zusätzliche Bewegungselemente und Positionen notwendig.

Beginnend von unten nach oben sind dies folgende:

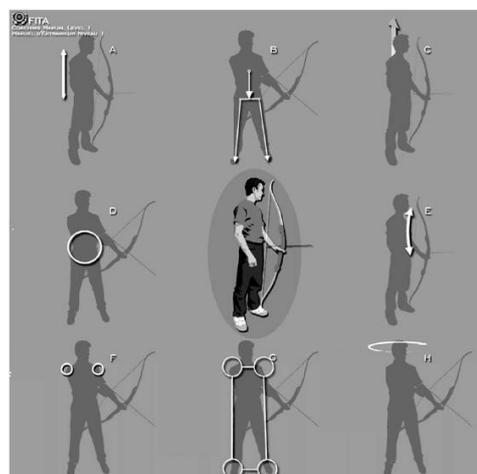


Abbildung [WA]: Richtige Körperhaltung in der Vorbereitungsphase

- a) Große Zehen schulterbreit aufstellen, Füße (Schuhinnenkanten) parallel zueinander
- b) Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt
- c) Gestreckte Beine, Knie drehen dabei leicht auswärts
- d) Flacher, gestreckter Rücken durch leichtes nach oben kippen des Beckens
- e) Flacher, tiefer Brustkorb, damit tiefer Schwerpunkt, kraftvoller Rumpf durch senkrecht stellen des Brustbeins
- f) Füße, Hüfte und Schultern befinden sich in einer Ebene übereinander
- g) Tiefe Bogen-Schulter
- h) Aufgerichtete Kopfhaltung, langer Nacken
- i) Kopf zum Ziel gedreht, Nase und Kinn zeigen zum Ziel und neigen dabei nicht aufwärts, Augen bleiben stets horizontal ausgerichtet

*Begründung:*

Das Ausrichten des Körpers und das Langmachen der Wirbelsäule sichern eine aufgerichtete Haltung, welche mit der geeigneten Körperspannung in eine bestmögliche Körperstabilität münden. Die Beinspannung unterstützt dies. Das Resultat ist Stabilität und geringstmögliche Körperschwanken.

**Rumpf und Oberkörper**

Nach dem Aufstellen der Füße werden der Rumpf, die Schultern und der Kopf annähernd in die Position gebracht, die sie schlussendlich (beim Abschuss) einnehmen sollen.

*Ausführung:*

Kippe das Becken leicht aufwärts („Aufstellen des Beckens“, abgeflachter unterer Rücken), die Wirbelsäule ist gestreckt, die Schultern und die Hüften sind in der gleichen Ebene. Die Schultern werden gesenkt und das Brustbein wird so abgesenkt, dass es senkrecht steht, der Brustkorb ist abgeflacht. Drehe den Kopf mit horizontaler Augenposition zum Ziel (halte dabei die Streckbewegung), bis die Nase zum Ziel gerichtet ist, ohne diese dabei anzuheben.

*Begründung:*

Das Aufrichten des Kopfes und das Langmachen der Wirbelsäule sichern einen aufgerichteten, vertikalen Stand. Das Kippen des Beckens, das Flachziehen des Brustkorbes und das Setzen der Schultern senken den Schwerpunkt und machen den Körper stabiler gegen das Körperschwanken. Die Erhöhung der vorderen Rumpfspannung (durch Becken nach oben kippen und Brustbein vertikal stellen) bewirkt einen Gegenpol zur zumeist überhöhten Muskelspannung im unteren Rückenbereich (Hohlkreuz). Des Weiteren wird die gefühlte „Energie“ vom Oberkörper zum Unterkörper verschoben, was die SchützInnen beim entspannten Schuss unterstützt. Schultern und Kopf sind beinahe in ihrer Endposition, womit die Bewegungen während des Ausziehens (Öffnen/Spannen des Bogens) minimiert werden.

**Heben des Bogens**

Die einleitenden Bewegungen werden mit möglichst wenigen unnötigen Zusatzbewegungen, so wie mit geringster Abweichung von der Ausgangsposition ausgeführt. Die Ausgangsstellung erlaubt ein wirkungsvolles und ökonomisches Ausziehen (Öffnen/Spannen) des Bogens.

#### *Ausführung:*

Gleichzeitiges Anheben beider Hände in Richtung Ziel, bis beide Hände auf ca. Nasenhöhe sind. Während der ganzen Bewegung:

- bleibt die Bogenschulter so tief wie möglich,
- bleibt der Oberkörper (Schulter, Brustkorb, Schwerpunkt) in seiner tiefst möglichen Position,
- bewegt sich der Pfeil in der Schießlinie nach oben,
- sind Nacken und Wirbelsäule gestreckt,
- bleibt das Becken aufgekippt,

Gegen Ende des Anhebens:

- befinden sich beide Hände ca. auf Nasenhöhe (Bogenhand) bzw. Augenhöhe (Zughand),
- ist der Pfeil parallel zum Boden und zeigt auf Augenhöhe direkt in Richtung des Ziels,

#### *Begründung:*

Ein möglichst einfacher Bewegungsablauf ist leichter zu wiederholen und bildet eine sichere Ausgangsposition, auch wenn versehentlich die Sehne gelöst wird. Die Kräfte, die auf den oberen Wurfarm ausgeübt werden, erleichtern das tiefe Positionieren der Schultern. Die SchützInnen stehen beim Abschluss des Auszuges in leichter Vorwärts-Neigung.

Ein leichterer Bogen (Gesamtgewicht) reduziert das Wegneigen (vom Ziel) aus der aufrechten Haltung mit der senkrechten Wirbelsäule. Eine geringe Zugstärke reduziert die Bildung einer Rücklage bzw. eines Hohlkreuzes.

#### **Voller Auszug, Öffnen/Spannen des Bogens, Anker**

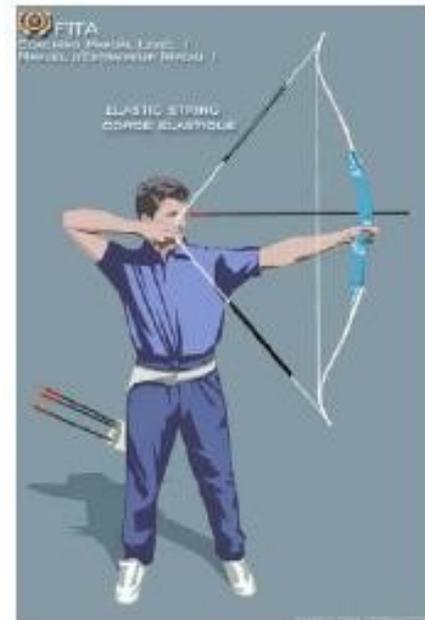
Für einen wirksamen Schuss und ein ruhiges Zielen ist eine in sich stabile Körperhaltung notwendig. Der Bogen muss bei vollem Auszug gehalten werden können, ohne durch das Zuggewicht ein zu jähes Zusammenbrechen der Muskelspannungen zu erzielen.

*Ausführung:*

Der Rumpf bzw. der Körper ist in aufrechter Position stabil. Brust und Schultern üben einen konstanten Druck Richtung Boden aus, dabei werden die Schultern weit gemacht. Die Wirbelsäule und der Kopf sind aufgerichtet. Der Nacken ist entspannt. Beim Öffnen des Bogens (Auszug) dreht der Schultergürtel mit einer Oberkörperrotation in die Endlage, bei welcher die Bogenarm-Schulterlinie eine Gerade bildet. Währenddessen herrscht ein Gleichgewicht zwischen Zug- und Druck-Kräften. Dies wird durch die Beine unterstützt, was ein Aktivieren bzw. Anspannen des Rumpfes (Gesäß, gesamte Bauchmuskulatur) wie beim Heben einer schweren Last zur Folge hat.

Kennzeichen sind:

- der horizontale Abstand zwischen Pfeilachse und Bogenschulter ist gering (kleines Kraftdreieck)
- die Distanz zwischen Kinn und Bogenschulter ist groß
- die vertikale Höhendifferenz zwischen Pfeil und Bogenschulter ist groß
- die Position der Schultern ist wiederholbarer
- die vertikale Ausrichtung des Bogens



*Abbildung [WA]: Körperhaltung im vollen Auszug*

*Begründung:*

Hier zeigt sich, ob das Zuggewicht gut gewählt wurde. Ein zu hohes Zuggewicht des Bogens resultiert in einem „Zusammenbrechen“ der Körperspannung. Ein senkrechtstellen des Brustbeines erleichtert das störungsfreie Schwingen der Sehnen. Eine gleichmäßige Druck-Zug-Verteilung und eine stabile vertikale Achse reduzieren lokale Ermüdung und minimieren dadurch das Verletzungsrisiko. Außerdem werden die großen Muskelgruppen genutzt, um die Leistung aufzubringen. Abflachen der Brust und Senken der Schultern senkt den Schwerpunkt, was den Körper stabiler macht.

**ANKERN**

Begründet durch die unterschiedlichen Zieltechniken, werden beim Ankern auch zwei verschiedene Arten von Ankerpunkt unterschieden.



*Abbildung [WA]:  
Jochbein-/SeitenAnker mit  
3 Fingern unter der Nock*

In dieser Abbildung kann man den Seitenanker erkennen. Typischerweise wird er in dieser Ausführung von Lang-, Instinktiv- und BlankbogenschützInnen verwendet, bzw. von SchützInnen, die über die Pfeilspitze zielen. Die Oberkante des Zeigefingers wird hierbei unterhalb des Jochbeins platziert, der Daumen liegt typischerweise entlang des Kinns an. Der Abstand zwischen Zeigefinger und Pfeilnock ist abhängig von der Zieltechnik und wird in im Kapitel „Zieltechniken“ behandelt.



*Abbildung [WA/MF]: Unterkinn-Anker*

In dieser Abbildung sieht man den Unterkinn-Anker in Verbindung mit dem Mediterranen Griff in die Sehne. Diese Art zu Ankern wird vor allem beim Olympic-Recurve-Bogen verwendet. Die Sehne kann dabei mittig oder leicht seitlich am Kinn anliegen. Der Zeigefinger liegt dabei oberhalb der Nock bzw. in leichtem Kontakt damit, um einen gleichbleibenden Abstand zwischen Nock und dem dominanten Auge zu gewährleisten. Der Mittelfinger sollte den Pfeil nicht berühren, um zu verhindern, dass der Pfeil während des Zugvorgangs von der Pfeilaufgabe gehoben/gedrückt wird.

#### Hilfsmittel

Aus der Vielzahl der anwendbaren Hilfsmittel für die Schuss-Simulation aus dem Bereich Bogenschießen sollen nun einige empfehlenswerte erwähnt werden:

Ein „Nullbogen“ (abgeleitet aus „Null Zugkraft“) aus elastischem PVC-Rohr und unelastischer „Sehne“, um AnfängerInnen die Möglichkeit zu geben, die Bewegungen unter geringem Zuggewicht auszuführen. Die Sehne kann sogar ohne Pfeil gelöst werden, ohne den „Bogen“ zu gefährden. Somit kann der gesamte Bewegungsablauf – auch abseits der Schießlinie – mit Trockenschüssen geübt werden.

Eine Elastik-Sehne aus 3mm Schnurgummi kann zusätzlich am aufgespannten Bogen eine ähnliche Simulation, wie am Nullbogen, ermöglichen. Hierbei kann mit dem Sportgerät realitätsnäher geübt werden als es mit dem Nullbogen möglich ist. Dabei wird nur der Schnurgummi gezogen, nicht die Sehne und auch kein Pfeil eingelegt.

Der Bewegungsablauf kann andererseits, ebenso mit einem Fitnessband/Theraband ohne Bogen eingeübt werden. Das Fitnessband ist entsprechend den körperlichen Fähigkeiten der SchützInnen auszuwählen (gelb/leicht bis schwarz/stark). Der letzte Abschnitt des Aufwärmens ist empfohlener Weise eine Simulation des ganzen Bewegungsablaufes mit einem Fitnessband.

#### Körperhaltung (am Ende des Auszuges)

Der Bogen wird ausgezogen (= geöffnet) ohne die vorher eingenommene Haltung zu ändern. Diese Haltung bleibt bis zum Ende des Schusses erhalten.

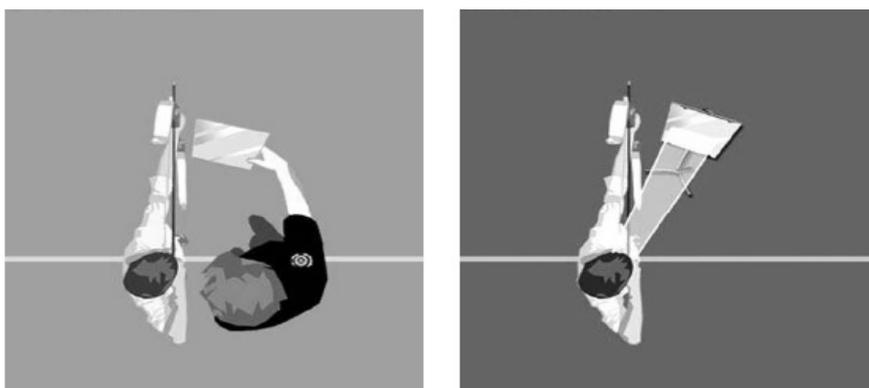


Abbildung [WA]:  
Beobachtung der Ankerposition mithilfe eines Partners und Spiegels

#### Ausführung:

Der Bewegungsablauf ist zügig und ruhig. Schwungbewegungen sind minimal oder nicht vorhanden. Notwendige Bewegungen werden langsamer, je näher die Sehne dem Gesicht kommt, aber stoppen nicht! Der Körper ist aktiv stabilisiert, es gibt keine Schwankungen der vertikalen Ausrichtung. Es gibt eine kleine Drehbewegung des Brustkorbes oberhalb der Taille, welche die Schultern in die gestreckte Bogenarm-Schulterlinie führt (Rotation des Schultergürtels in Relation zur Hüftachse).

Der Körper bleibt aufrecht mit einer leichten Neigung in Richtung der Fußballen (Vorlage). Die Schultern bleiben tief. Der Kopf bleibt in seiner Ausrichtung unverändert mit langem Nacken und nach oben gerichtetem Scheiteldach, er sollte sich während der letzten paar Zentimeter des Auszuges gar nicht mehr bewegen. Der Pfeil bleibt immer parallel zum Boden. Die Sehne bewegt sich gradlinig zum Gesicht.

Die Balance zwischen Zug- und Druckkraft muss während des Auszugs stetig weiter aufgebaut/erhöht werden. Die Zug- und Druckkräfte werden durch die stabile aufrechte Körperhaltung und den aktiv-stabilen Stand unterstützt. Die Wirbelsäule und der Schultergürtel bilden ein rechtwinkeliges „T“.

### *Begründung:*

Der Ablauf ist leicht zu wiederholen, da der stabile Basisaufbau der Körperhaltung nicht weiter gestört wird und die Bewegung einfach und biomechanisch optimal durchführbar ist. Die Kontrolle über die Körperausrichtung und den Ablauf ist schnell zu erreichen. Mit dem Aufbau einer symmetrischen Druck-Zug-Verteilung wird es vermieden, dass die SchützInnen aus dem Gleichgewicht geraten. Für das Erzeugen der notwendigen Kräfte zum Spannen des Bogens wird der ganze Körper eingesetzt. Dies erleichtert das Erreichen einer symmetrischen Verteilung der Kräfte, reduziert lokale Ermüdungseffekte und minimiert das Risiko von Verletzungen. Die großen Muskelgruppen werden für die Erzeugung der zum Öffnen/Spannen des Bogens benötigten Kraft gebraucht. Volle Auszugskraft ist (mit Ausnahme des Compound-Bogens) dann erreicht, wenn die Auszugsgeschwindigkeit mit Annäherung an das Gesicht sinkt. Dabei kann die Bewegungskontrolle erhalten bleiben.

### Lösen und Nachhalten

Die Balance zwischen Zug- und Druckkraft wird bei festem Anker weiter aufgebaut („Expansion“). Der entspannte Blick bleibt erhalten und die Konzentration bleibt auf die Bewegungsausführung gerichtet. Der Blick bleibt fortlaufend auf das Ziel gerichtet. Aus dieser Spannungserhöhung wird die Sehne losgelassen und der Schuss ausgelöst. Alle Bewegungen werden weiter fortgeführt („Follow-Through“/„Nachhalten“). Die Zughand gleitet der Wange bzw. dem Hals entlang bis die Finger ungefähr das Ohrfläppchen berühren, der Blick bleibt immer noch entspannt auf das Ziel gerichtet. Der Pfeilflug wird wahrgenommen. Der Bogenarm bleibt in der stabilen Position. Dieses „Nachhalten“ endet, wenn der Pfeil im Ziel gelandet ist.

### Absetzen und Nachbereiten

Nach Beendigung des Nachhalts wird der Bogen abgesetzt. Es folgt die Analyse des Schusses und die Vorbereitung auf den nächsten Schusszyklus

### Die 10 Phasen des Schussablaufs:

Um die einzelnen vorgestellten Elemente eines Schusses leichter zu erlernen, kann der Standard-Lehrschuss der World Archery, der in dieser Ausbildung gelehrt wird, in 10 Phasen unterteilt werden, die hier zusammenfassend nochmals abgebildet sind (Abbildungen zur Verfügung gestellt von Nina Riess):



Phase 0: Vorbereiten

Griff in die Sehne – Tiefer Haken,  
Griff in den Bogen – Druckpunkt beachten



Phase 1: Stand

Stabiler Stand – Becken Kippen - Rücken gerade – Schultern tief



Phase 2: Kopf drehen

Kopf drehen – entspannter Nacken



Phase 3: Heben

Heben des Bogens – Schultern bleiben tief – beide Arme sind auf gleicher Höhe



Phase 4: Ziehen/Öffnen des Bogens

Druck an der Bogenhand erhöhen - Zug einleiten – Balance zwischen Druck und Zug aufrechterhalten



Phase 5: Kontakt/Ankern

Ankerpunkt im Gesicht finden - die Sehne berührt Nase vorne oder leicht seitlich – Kopf bleibt senkrecht.



Phase 6: Zielen/Fokussieren

Der Blick fokussiert das Ziel - unabhängig von der Zielmethode



Phase 7: Erhöhen

Ankerpunkt fest – Fokus gesetzt - Erhöhung der Rückenspannung (Druck=Zug) - Lösen des Schusses



Phase 8: Nachhalten/Kontrolle

Anhaltende Konzentration bis der Pfeil im Ziel steckt - Analyse des Schusses



Phase 9: Absetzen

Entspannung des Systems – Durchatmen

## Schießen im Gelände

Das Besondere am Schießen im Parcours auf 3D-Ziele oder Feldscheiben ist die Anpassung der Körperhaltung an die Geländeneigungen. Wichtig ist hier, das rechtwinkelige „T“, das durch die Wirbelsäule und den Schultergürtel gebildet wird, beizubehalten.

Zum Ausgleich der Geländeneigung muss daher der Körper entweder bergab oder bergauf geneigt werden. Diese Ausrichtung muss vor dem Auszug, nach dem Einnehmen eines stabilen Standes, erfolgen, damit der Pfeil, wenn er unbeabsichtigt gelöst wird, nicht außerhalb des Sicherheitsbereiches landet. Der Auszug erfolgt daher immer so, dass der Pfeil in Richtung des Zieles zeigt.



Abbildungen [ÖBSV]:  
Anpassung der Schießhaltung bei unterschiedlichen Geländeneigungen (Steilschüsse bergab)



Abbildungen [ÖBSV]:  
Anpassung der Schießhaltung bei unterschiedlichen Geländeneigungen (Steilschuss Bergauf und horizontal)

## Zielmethoden

Basis jeder Zielmethode ist eine stabile, reproduzierbare Schießtechnik. Ein Teil dieser Technik ist der Ankerpunkt, der sich je nach verwendeter Zieltechnik und Bogenklasse unterscheiden kann (Siehe Kapitel „Schießtechnik“). Das Ankern beim Bogenschießen meint das Erreichen eines, bzw. mehrerer genau definierter Punkte im Gesicht mit der Zughand. Die Hand kommt mit einer flüssigen Bewegung an ihren Ankerpunkt und bleibt dort bis zum Lösen. Erst mit dem Lösen verlässt die Hand wieder ihren Ankerpunkt, idealerweise weiterhin mit leichtem Kontakt zwischen Gesicht und Fingern und in Richtung der Schulter des Zugarms.

### Intuitives Zielen

Grundsätzlich wird mit entspanntem Blick und beiden Augen offen geschossen. Das dominante Auge übernimmt die „Zielarbeit“ automatisch, wobei beide Augen horizontparallel bleiben sollen.

Intuitiv zu zielen bedeutet in diesem Fall, dass die Zielarbeit unterbewusst erfolgt und die SchützInnen einen Punkt konzentriert anschauen, ohne dabei die Entfernung zu diesem Punkt bewusst zu schätzen und ohne dabei Hilfsmittel wie ein Visier oder Referenzpunkte zu benutzen. Durch Training auf unterschiedliche Distanzen und Geländeneigungswinkel wird die dazu nötige Hand-Auge-Koordination erworben. Der Großteil der IntuitivschützInnen verwendet einen Seitenanker. Ob dabei der Griff in die Sehne Mediterran oder mit 3 Fingern unter der Sehne erfolgt, bleibt den SchützInnen überlassen. Laut WA-Regelwerk muss beim Griff mit 3 Fingern unter der Pfeilnocke der Zeigefinger die Pfeilnocke berühren oder max. 1mm darunter sein.

### Zielen über die Pfeilspitze

Beim Zielen mit der 3-Punkt-Methode ist es wichtig, bei jedem Schuss, im Moment des Lösens, den Pfeil immer in derselben Position in Bezug auf das Ziel, in Bezug auf die Schützin/den Schützen und in Bezug auf den Bogen zu halten. Konkret sind für die Position des Pfeils folgende Punkte entscheidend:

- Die Position der Nocke im Verhältnis zum Zielauge, also ein fixer, gleichbleibender Anker/Kontakt der Zughand im Gesicht,
- die Pfeilspitze, die auf das Ziel zeigt.

Um das Ergebnis bei jedem Schuss wiederholen zu können, müssen die Auszugslänge und die Neigung des Pfeils bzw. des Bogens (kein Kippen nach links oder rechts) immer gleich sein!



Abbildung [WA] 3 Punkt Zielmethode mit Jochbein-Anker

Zu den Zielmethoden der 3-Punktzielmethode fallen nun die Unterarten des Gap-Shootings und des String-walkings deren Unterscheidungsmerkmale folgend näher beschrieben werden. In beiden Fällen wird allerdings der Seitenanker verwendet. BlankbogenschützInnen ankern in der Regel etwas tiefer auf Höhe des Mundwinkels, Instinktiv- und LangbogenschützInnen ankern etwas höher direkt unter dem Jochbein.

#### Gap-Shooting

Beim Gap-Shooting, auch System-Schießen genannt, handelt es sich um eine Methode, bei der das Gap (engl. für „Abstand“) zwischen der Pfeilspitze und dem eigentlichen Ziel als Orientierungshilfe zum Zielen verwendet wird. Man zielt dabei z.B. den ersten Pfeil mit der Pfeilspitze in das Zentrum des Ziels und anhand der Trefferlage lässt sich dann abschätzen, wie weit links/rechts und hoch/tief die Pfeilspitze beim nächsten Schuss in Relation zum tatsächlichen Ziel positioniert werden muss, um das Zentrum des Ziels zu treffen. Daraus kann sich der Schütze/die Schützin für unterschiedliche Distanzen ein „System“ erstellen. Diese Zieltechnik wird hauptsächlich in den Bogendisziplinen LB (Langbogen) und IB (Instinktivbogen) verwendet. Es dürfen der Mediterrane Griff oder der Untergriff verwendet werden, bei dem laut WA-Regelwerk aber der Zeigefinger die Pfeilnock berühren oder max. 1mm darunter sein darf.



Abbildung [MF]:  
Mediterraner Griff

### String-walking

Bei dieser Zielmethode, die bei den Blankbogen-schützInnen zu Anwendung kommt, wird die Pfeilspitze immer in das Zentrum des Ziels gelegt, während die Position der Zughand an der Sehne verändert werden kann. Die Zughand geht also an der Sehne auf und ab (engl.: walking = gehen). Je tiefer die drei Zugfinger an der Sehne liegen, desto höher steht das Pfeilende und desto tiefer (kürzer) schießt man. Je näher die Zughand an das Pfeilende (Nockpunkt) reicht, desto tiefer liegt der Pfeil hinten und man schießt höher (=weiter). Bei dieser Zieltechnik ist der Untergriff (= alle drei Finger unterhalb der Nocke) vorgeschrieben.

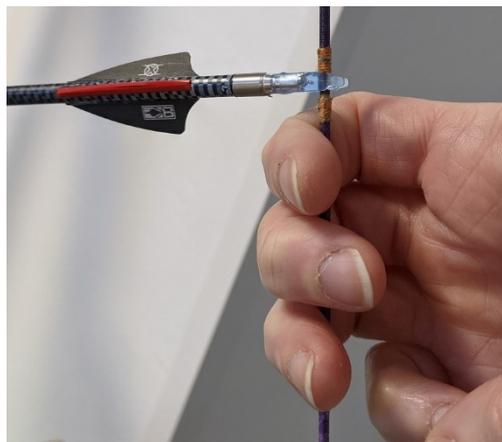


Abbildung [MF]:  
Untergriff

### Zielen mit einem Visier

Das Visier ermöglicht eine bessere Konzentration und Fokussierung auf die Mitte des Ziels (Zielscheiben-Auflage) oder der gewünschten Trefferzone am 3D-Ziel. Auch hier ist eine konstante, wiederholbare Position des Pfeils zum Zeitpunkt des Lösens notwendig. Im Gegensatz zur 3-Punkt-Methode wird beim Schießen mit einem Visier mit dem Olympic Recurve der Unterkinn-Anker verwendet.

Konkret sind für die Position des Pfeils folgende Punkten entscheidend:

- die Position der Nocke im Verhältnis zum Zielauge, also ein fixer, gleichbleibender Anker/Kontakt der Zughand im Gesicht (in der Regel unter dem Kinn!),
- die Position der Pfeilspitze im Verhältnis zum Visier, und
- das Visier, das auf das Ziel zeigt.

Auch hier müssen die Auszugslänge und der Ankerpunkt im Gesicht immer gleich sein. Als Ankermethode wird beim Olympic Recurve der Unterkinn-Anker, sowie der mediterrane Griff in die Sehne, verwendet.

### Einstellen des Visiers:

Beginnend bei einer kurzen Entfernung von ca. 10 m wird eine Anzahl von Pfeilen geschossen. Die Trefferlage (die „Gruppierung“) zeigt die notwendige Verstellung der Seitenabweichung und der Höhe am Visier:

- Wenn die Pfeile unter dem anvisierten Ziel stecken, wird das Visier nach unten gestellt, wenn sie oberhalb liegen, nach oben.
- Stecken die Pfeile rechts vom anvisierten Ziel, wird das Visier nach rechts verstellt, stecken sie links, verstellt man das Visier nach links.

Die Regel lautet also: „Folge dem Pfeil!“



Abbildung [ÖBSV]:  
Visier am Recurve-Bogen

Beginnend bei einer kurzen Entfernung werden in 5 m – oder 10 m-Schritten (durch Wechsel zu einem Ziel, das auf einer größeren Entfernung steht!) die weiteren Entfernungseinstellungen ermittelt auf die gleiche Weise wie zuvor.

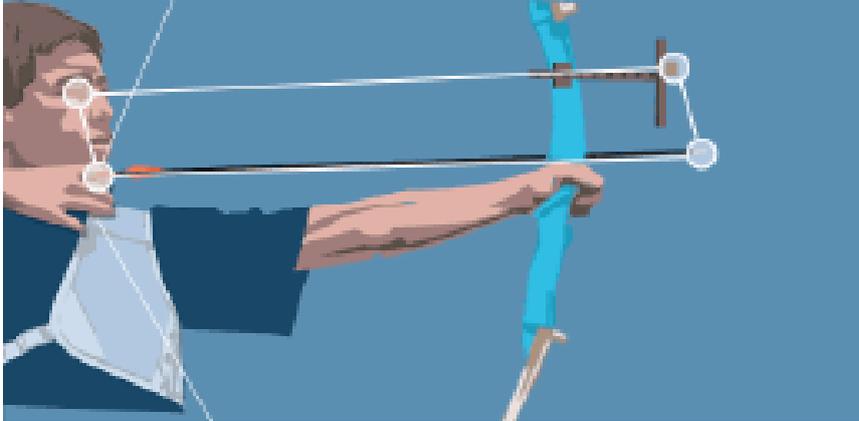


Abbildung [WA]: 4 Punkt-Zielmethode mit Unterkinn-Anker

## Das Schätzen von Winkeln und Entfernungen im Gelände

Für die Bestimmung der Entfernungen zum Ziel im Gelände gibt es einfache Methoden für deren Schätzung.

### Die Methode der regelmäßigen Teilstrecke

Kurze Distanzen können mit wenig Übung gut geschätzt werden. Daher kann z.B. ein Abstand von 5 m als Referenzstrecke genommen und die Entfernung zum Ziel in solche Distanzabschnitte gedanklich unterteilt werden. Die Abschnitte werden anschließend zusammengezählt. Üben kann man das mithilfe von Pfeilen, die bei fixen, ausgemessenen Abständen im Boden stecken, oder mit aufgelegten Distanzmarken.

### Halbstrecken-Methoden

Gedanklich halbiert man hierzu die gesamte Strecke zum Ziel in zwei gleich lange Abschnitte und schätzt die Distanz der näheren Hälfte. Der doppelte Abstand sollte dann etwa die Zielentfernung sein. Als Kontrolle kann man die nähere Hälfte mit einer Handfläche abdecken und schätzt nun die entferntere Distanzhälfte zum Ziel erneut. Die Halbstrecken lassen sich auch noch zusätzlich mit der Methode der regelmäßigen Teilstrecke nachprüfen.

Eine Erweiterung dieser Methode eignet sich besonders gut für sehr weit entfernte Ziele. Man halbiert zuerst wieder gedanklich die gesamte Strecke zum Ziel in zwei gleich lange Abschnitte. Nun wiederholt man den Vorgang für die nähere Hälfte erneut und schätzt nun die Distanz der nächsten Hälfte, also ein Viertel der Gesamtdistanz. Der vierfache Abstand sollte dann etwa die Zielentfernung sein. Als Kontrolle kann man, wie zuvor mit einer Handfläche die weiter entfernte Halbstrecke abdecken und schätzt nun erneut das weiteste Distanzviertel zum Ziel. Die Teilabschnitte lassen sich auch noch zusätzlich mit der Methode der regelmäßigen Teilstrecke nachprüfen. Es gilt zu bedenken, dass Schätzfehler sich durch die Addition der Einzelstrecken leicht zu bedeutenden Fehleinschätzungen der Gesamtentfernung entwickeln können.

### Daumensprung-Methode

Bei dieser indirekten Entfernungsmessung streckt man einen Arm Richtung Ziel aus, ballt die Finger zu einer Faust und streckt den Daumen nach oben weg. Dabei schließt man ein Auge und peilt über den Daumen (bzw. die Bleistiftspitze oder den Visier-Pin) das Ziel an, dessen tatsächliche Breite man allerdings vorher kennen muss (z.B. eine 80er-Feldscheibe ist bekanntlich 0,8 m breit). Hilfreich ist es, wenn man dabei eine der beiden Daumenseiten als Referenz nimmt. Man wechselt anschließend das schauende Auge (ohne den Daumen zu bewegen) und erkennt, dass der Daumen scheinbar im Gelände auf die Seite springt. Diese Daumen-Sprungdistanz bestimmt man im Vergleich zur bekannten Größe des Ziels (z.B. der Feldscheibe). Den damit ermittelten Längenwert multipliziert man mit dem „persönlichen Faktor“ (näherungsweise mit dem Faktor 10) und erhält somit die ungefähre Entfernung zum Ziel.

Der Faktor (in diesem Beispiel „10“) ergibt sich als vereinfachter Mittelwert des durchschnittlichen Verhältnisses zwischen der Armlänge und dem Augenabstand eines erwachsenen Menschen. Will man den genauen Wert dafür ermitteln so setzt man den exakten Au-

genabstand mit der Distanz Auge Daumen ins Verhältnis. Beispielsweise ist bei 60mm Augenabstand und einer 600 mm Armlänge das Verhältnis 1:10 und der persönliche Korrekturfaktor somit 10.

### Geländeneigungen

Bei Steilschüssen im Gelände verkürzt sich die Flugbahn durch Abflachung der Flugparabel. Dies führt zu einer Reduktion der zum Zielen benutzten Entfernung in Bezug auf den Flachbahn-Schuss. Diese ist von der Neigung eines Geländes abhängig, welche mit einfachen Methoden zu schätzen ist, z.B. mit der „Daumenpeilung“.

Bei ausgestrecktem Arm entspricht die Breite des Handrückens inklusive Daumen einem Winkel von ca.  $10^\circ$ , eine Daumenbreite ca.  $2^\circ$ , die Handbreite plus abgespreizte Finger ca.  $20^\circ$ .

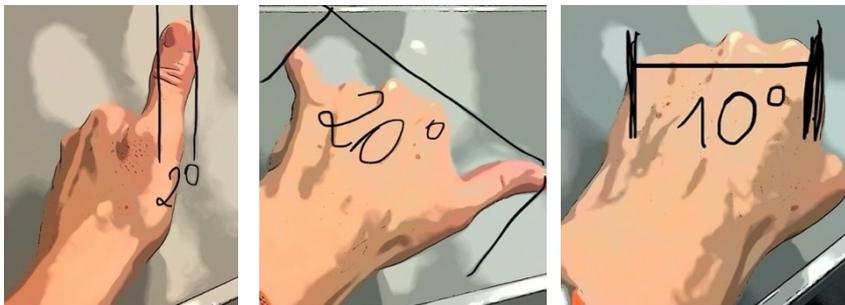


Abbildung [ÖBSV]:  
Hilfsmittel, Schätzen  
der Winkel

In der Praxis kann man sich mit einer Faustregel helfen, dass von der geschätzten oder gemessenen direkten Entfernung (Luftlinie zum Ziel) 5% bis 10% abzuziehen sind.

Geübte SchützInnen können sich aus den Winkeln der Geländeneigung die notwendige Anpassung der Entfernung im Vergleich zur Flugbahn in der Ebene ausrechnen. Dies kann einerseits mit den Winkelfunktionen oder andererseits mit dem Satz von Pythagoras erfolgen.

## Materialkunde

### Einfache Materialkunde

#### Zusammensetzen des Bogens

Der Coach zeigt, wie die Wurfarme richtig am Griffstück montiert oder demontiert werden (Take-down - Bogen).

Bei einem Recurvebogen zeigen die Wurfarmenden zum Ziel. Bei älteren Modellen ist oftmals, aufgrund einer früheren WA Regel die Innenseite des oberen Wurfarmes unbeschriftet, während die Innenseite des unteren

Wurfarmes mit den technischen Daten (Zuglänge und Zuggewicht) beschriftet ist.

Bei neueren Modellen ist das in der Regel nicht mehr der Fall. Meistens haben Wurfarme Aufkleber, an denen neben den technischen Daten die Vermerke „Upper“ (Oberer) und „Lower“ (unterer Wurfarm) zu finden sind (siehe Abbildung).

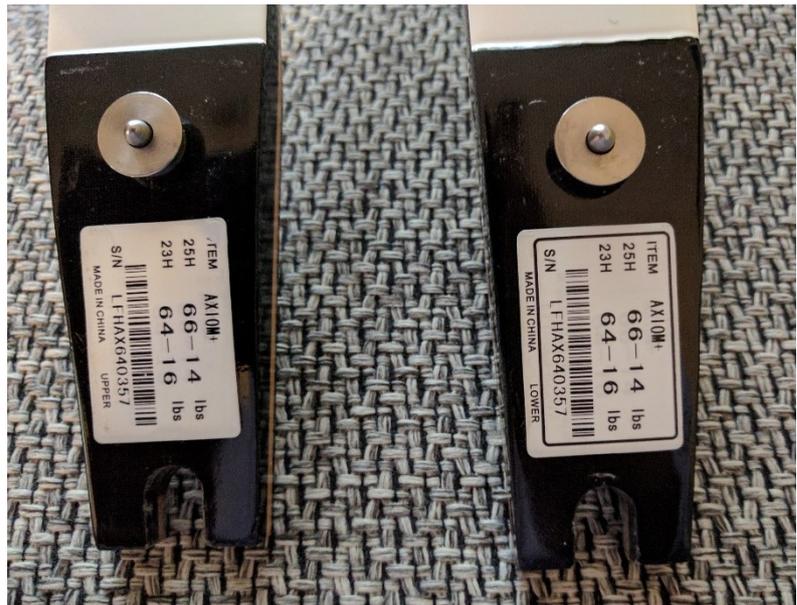


Abbildung [MF]: Wurfarmbeschriftungen

#### Spannen des Bogens

Spätestens ab der 3. Unterrichtseinheit sollen die SchützInnen in der Lage sein, den Bogen selbständig zu spannen. Folgende Methoden stehen für ein sicheres Auf- bzw. Abspannen des Bogens zur Verfügung:

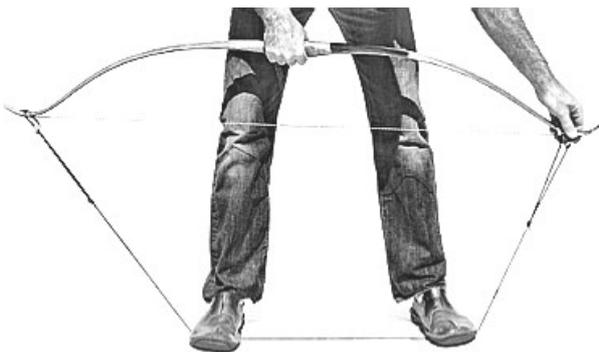


Abbildung [ÖBSV]:  
Spannen mittels Spannschnur

In jedem Bogensportgeschäft ist eine (Bogen-)Spannschnur erhältlich. Anfänglich kann es etwas schwierig sein, sie richtig anzuwenden. Mit etwas Übung wird es sehr einfach. Sie bietet die sicherste und schonendste Methode den Bogen auf- und abzuspannen.

Ein fest verbauter Bogenspanner (Wandspannvorrichtung) ist ein weiteres ausgezeichnetes Hilfsmittel zum Spannen. Er besteht beispielsweise aus zwei Metallzylindern, welche mit einem Überzug zum Schutz der Wurfarme versehen und an eine Wand oder einer Stange montiert sind.

#### Verhalten beim Aufspannen des Bogens:

Der Bogen soll nicht unmittelbar neben anderen Personen aufgespannt werden, sondern man geht ein paar Schritte zur Seite, damit beim Misslingen des Spannvorgangs die hochschellenden Wurfarmenden (Tips des Bogens) niemanden verletzen würden.

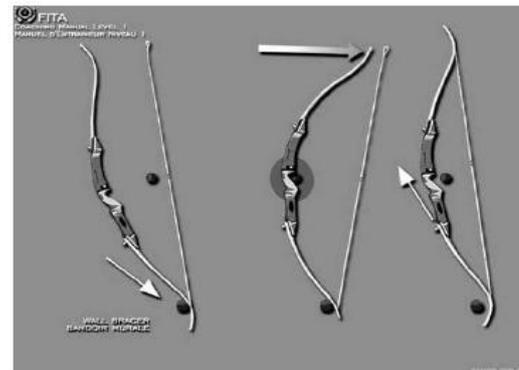


Abbildung [WA]: Spannen mittels fixer Spannvorrichtung

Beim Aufspannen soll man sich dabei auf das Wesentliche konzentrieren, insbesondere während des Einhängens der Sehne. Bei Recurve- und Langbögen erfolgt danach ein kurzes „Zupfen“ der Sehne zur Kontrolle der Geräusche des Bogens und der Schwingung der Wurfarme. Dies stellt sicher, dass die Wurfarme an den Wurfarmtaschen des Mittelteils sicher arretiert sind. Anschließend werden die wichtigen Abstände des Bogens (Aufspannhöhe, Tiller) überprüft.

Das Ausziehen (Öffnen/Spannen) eines Bogens erfolgt immer nur auf der Schießlinie in Schießrichtung. Beim ersten Abheben der Sehne am Wurfarm zentriert sich der Sehnen Sitz in den Sehnenkerben.

#### Fachbezeichnungen für die Ausrüstung

Die SchützInnen müssen die Fachbezeichnungen für die verschiedenen Teile der Ausrüstung kennen und benennen, sowie zumindest zwei grundlegende Kenngrößen des Bogens messen können.

#### *Der Standardbogen:*



Der zumeist übliche Schulbogen – welcher auch umgangssprachlich als **Standardbogen** bezeichnet wird – gehört in die Gruppe der Instinktivbögen bzw. Blankbögen. Diese Bögen werden auch „take down“ – Bögen genannt, da sie in drei Teile zerlegt werden können.

Beim **Instinktivbogen** ist das Mittelstück/Griffstück meist aus Holz, beim **Blankbogen** aus Metall.

Abbildung [MF]: Beispiel für einen Standardbogen

*Bestandteile eines Pfeiles:*

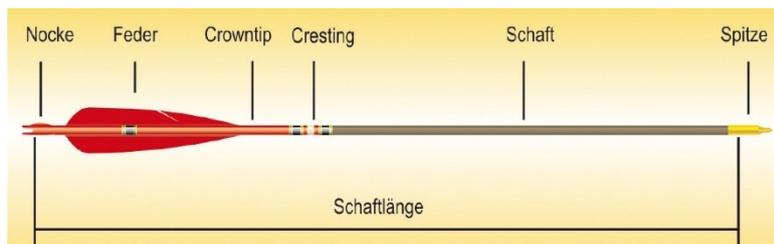


Abbildung [WA]:  
Bestandteile eines Pfeiles

Folgende Dinge sollten vor jeder Benutzung eines Pfeiles überprüft werden:

- fester Sitz der Spitze,
- die Unversehrtheit der Nocke
- Vorhandensein von Beschädigungen am Schaft,
- ausreichende, zum Schützen/zur Schützin passenden Länge (= Auszugslänge plus mind. 1,5 Zoll für Anfänger)
- zum Bogen passender Spine-Wert (=Durchbiegefestigkeit des Pfeil-Schaftes)

*Wichtige Kenngrößen eines Bogens*



Für die Messung von wichtigen Kenngrößen des Bogens (Aufspannhöhe, Tiller, Nockpunktüberhöhung) nimmt man einen sogenannten (Sehnen-)Checker, den man häufig mit sich führt.

Die wichtigsten Kenngrößen des eigenen Bogens sollten im Trainingstagebuch notiert werden

Abbildung [ÖBSV]: (Sehnen-)Checker

Aufspannhöhe

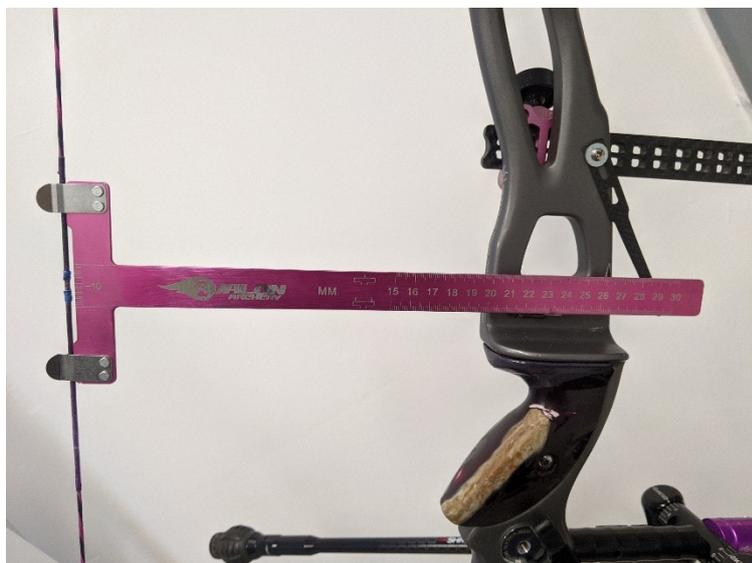


Die Aufspannhöhe definiert sich als kürzester (Normal-) Abstand zwischen dem Tal der Griffschale (Pivot Punkt) und der Sehne. Der Punkt, an dem der Pfeil auf der Pfeilanlage (Button) anliegt (d.h. die Button-Achse), befindet sich dabei idealer Weise genau über diesem Pivot-Punkt. Die Aufspannhöhe kann daher ebenso mit einem Sehnen-Checker (angeklemmt an die Sehne) bis zur Buttonachse gemessen werden. Die Aufspannhöhe ist eine wichtige Kenngröße für den effizienten Einsatz des Bogens.

Abbildung [ÖBSV]: Messen der Aufspannhöhe

Damit der Bogen effizient arbeitet, sollte die Aufspannhöhe im vom Hersteller angegebenen Bereich liegen. Informationen dazu liefert das Handbuch des Bogens, eventuell findet man diese Informationen auch auf der Webseite des Herstellers. Beim 68 Zoll langen Recurve-Bogen sollte das energetische Optimum der Energie-Übertragung auf dem Pfeil bei einer Aufspannhöhe von etwa 22 cm bis 22,5 cm liegen (8 ¾ bis 9 Zoll).

### Nockpunktüberhöhung



Die Nockpunktüberhöhung sagt aus, um welchen Abstand ein Nockpunktfixator in Relation zur Pfeilaufgabe auf der Sehne angebracht wird. Als Ausgangspunkt kann eine Überhöhung von 11-13mm angenommen werden. Fortgeschrittene SchützInnen können dieses Maß dann individuell ausschließen.

Abbildung [MF]: Messung der Nockpunktüberhöhung

### Tiller/Tiller-Abstände

Die Tiller-Abstände unterteilen sich in oberer Tiller, unterer Tiller und dem Tiller an sich. Der obere Tiller ist der kürzeste Abstand zwischen der Stelle, an der der obere Wurfarm aus dem Mittelstück ragt (Take-down Bögen) und der Sehne.



Abbildung [ÖBSV]: Messung des oberen Tiller-Abstandes

Um den oberen Tillerabstand zu messen legt man den Checker auf das Ende des Mittelteiles auf und misst von der Wurfarm-Innenfläche bis zur Sehne den kürzesten Abstand (ohne die Sehne selbst mitzumessen). Der untere Tillerabstand wird in gleicher Weise bestimmt.

Der eigentliche Tiller ergibt sich aus der Differenz zwischen dem oberen Tiller und dem unteren Tiller.

*Tiller = Oberer Tillerabstand – Unterer Tillerabstand  
in mm (als positiver Wert)*

In der Praxis liegt der Tiller zumeist zwischen 2 und 12mm. In anderen Worten: Der Tiller-Abstand ist am oberen Wurfarm um 2mm bis 12mm größer als am unteren Wurfarm.

Je asymmetrischer der Bogen gegenüber seiner geometrischen Mitte ausgespannt wird, desto größer sollte der Tiller sein. Ein empfohlener Startwert für den Recurvebogen liegt bei ca. 5mm (Mediterraner Griff). Für den Blankbogen (String walking) bei 0mm.

## Material-Sicherheit

### Bogen und Pfeile:

Materialermüdung und –bruch lassen sich naturgemäß nie ganz verhindern. Durch richtige Materialauswahl, regelmäßige Kontrollen und rücksichtsvolles Verhalten beim Schießen und beim Auf-/Abspannen des Bogens lassen sich das Ausmaß und die Folgen solcher Materialschäden aber begrenzen.

Beispiele möglicher Defekte:

- Brechen von Nocken, Pfeilen;
- Riss der Sehne oder des Kabels (nur bei Compoundbögen), etc.;
- Brechen von Schrauben, Mittelstücken oder Splintern von Wurfarmen;
- Lockern (bzw. der Verlust) von Halteschrauben, Pfeilspitzen, etc.

### Materialauswahl und Benutzung:

- Das Zuggewicht ist so zu wählen, dass ein (lehrbuchhafter), gesunder, sicherer Schuss möglich ist und dieser auch wieder kontrolliert abgebrochen („abgesetzt“) werden kann.
- Die Pfeile müssen mindestens so lang sein, dass sie nicht von der Pfeilaufgabe gezogen werden können;
- Die Pfeilhärte bzw. seine Flexibilität (spine) muss an den Bogen, das persönliche Zuggewicht und an die benötigte Pfeillänge angepasst sein, ebenso das Material des Schaftes (siehe Herstellerhinweise);
- Das Sehnenmaterial und die Herstellungsart der Sehne (Endlossehne oder gespleißte Sehne) müssen an den Bogen angepasst sein (siehe Herstellerhinweise);
- Der Bogen darf nie ohne eingelegten Pfeil geschossen werden (kein "Trockenschuss")

### Die regelmäßige Kontrolle und Wartung des Materials umfassen:

- Messen der wichtigen Abstände des Bogens (Aufspannhöhe, Nockpunkthöhe, Tiller, Peepsight-Höhe beim Compoundbogen);
- Kontrollieren von Verbindungsstellen, Schrauben, Cams, Nockpunktfixatoren;
- Kontrollieren und Wachsen der Sehne;
- Funktionskontrolle des Release-Aids beim Compoundbogen, sicherer Sitz der Hand-schleife bzw. Fingerschlinge;
- Kontrolle der Pfeile: Schaft, Spitze, Nocken, Befiederung (Defekte Pfeile werden sofort aussortiert - Nocke entfernen!);

### Zuggewichtsbeschränkungen:

Beachte die Zuggewichtsbeschränkungen der jeweiligen Platz- oder Parcoursordnung (bei Turnieren Pflicht)! Die Gestaltung des Platzes und die Dämpfer/3D-Ziele sind in der Regel auf maximales Zuggewicht von 60 lbs ausgelegt; höhere Zuggewichte erfordern einen wesentlich

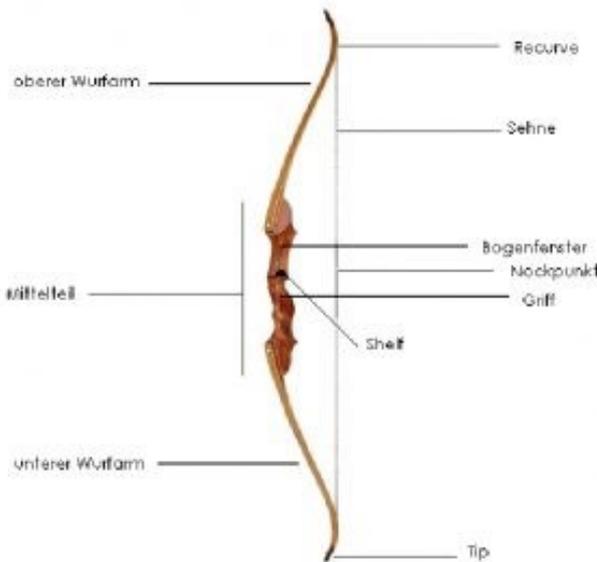


Spezielle Materialkunde – Bogendisziplinen  
Langbogen



Der Langbogen ist die ursprünglichste Form des Bogens und dient gleichzeitig als Oberbegriff für alle einfachen, stabförmig geformten Bögen. („Flachbogen“). Langbögen können einerseits ohne Bogenfenster gebaut werden („Primitivbogen“), wo die Pfeile über den Handrücken abgeschossen werden, als auch mit Bogenfenster. Der Abschuss der Pfeile erfolgt dann über den horizontalen, meist mit Leder o.ä. beklebten Teil des Bogenfensters, auch Shelf genannt. Die Sehne berührt dabei den Bogen nur auf den Sehnenaufhängungen („Tips“). Mittlerweile gibt es auch Hybridbögen, die eine Recurveform (Reflex-Deflex) der Wurfarme aufweisen. Beim Wunsch in der Langbogendisziplin bei einem WA- oder IFAA-Turnier zu starten sollte daher vor der Anschaffung eines solchen Bogens sollte geklärt werden, ob dieser für diese Disziplin zulässig ist.

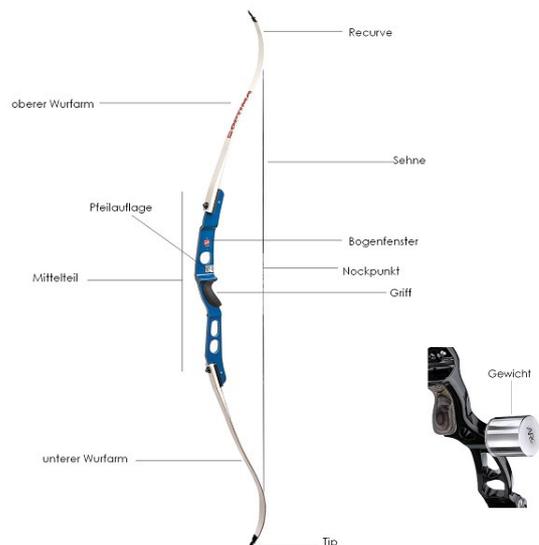
Instinktivbogen



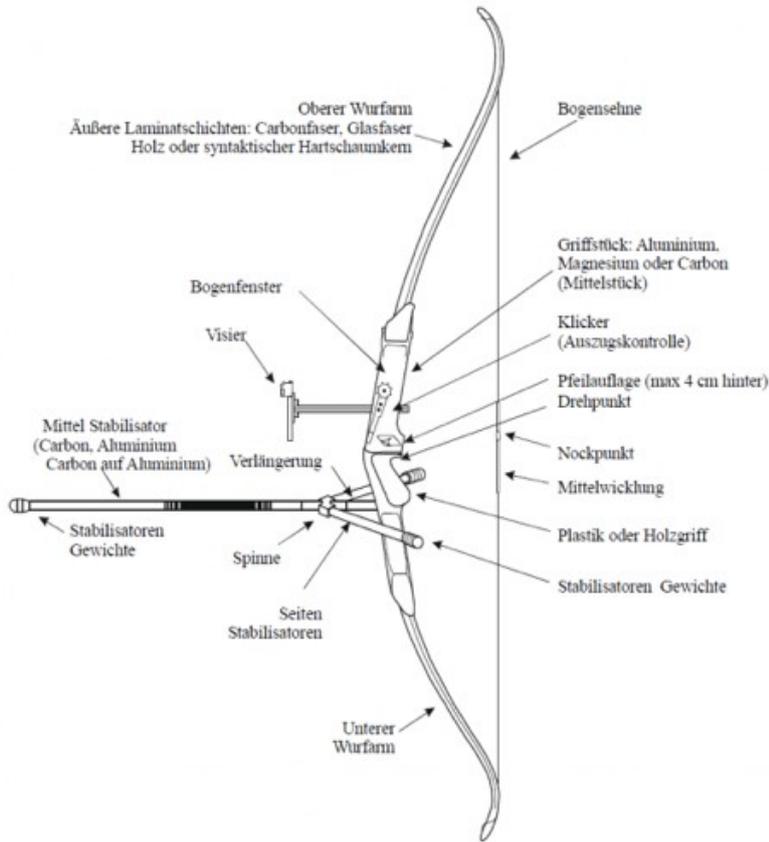
Der Instinktivbogen unterscheidet sich grundsätzlich in keinsten Weise vom erwähnten „Standardbogen“. Immer häufiger trifft man auf Instinktivbögen, die auch über die Möglichkeit verfügen, den Tiller einzustellen.

Blankbogen

Der Blankbogen stellt im Sinne der technischen Entwicklung den Übergang vom Instinktivbogen zum Olympic-Recurve-Bogen dar. Das Mittelteil kann aus Metall, Magnesium, Carbon etc. bestehen. Weiters darf eine verstellbare Pfeilauflage und ein Button, sowie ein Blankbogensgewicht verwendet werden.



Olympic Recurve-Bogen:

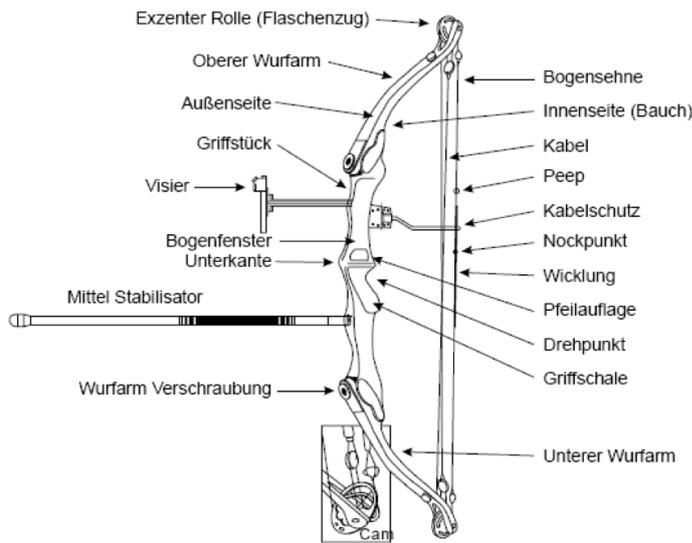


Er unterscheidet sich durch zusätzliche Stabilisationsvorrichtungen und durch ein Visier vom Standardbogen und verfügt auch über einen Klicker.

Die Olympische Disziplin wird für beide Geschlechter auf 70 m in Freiluftsportanlagen mit dem Recurve-Bogen in der dargestellten Konfiguration durchgeführt.

Abbildung [WA]:  
Recurve-Bogen

Compoundbogen



Er verfügt an den Wurfarmen über Umlenkrollen (sog. Cams), die die benötigte Kraft im Vollauszug verringern (Let-Off; Prinzip des Wellenrades).

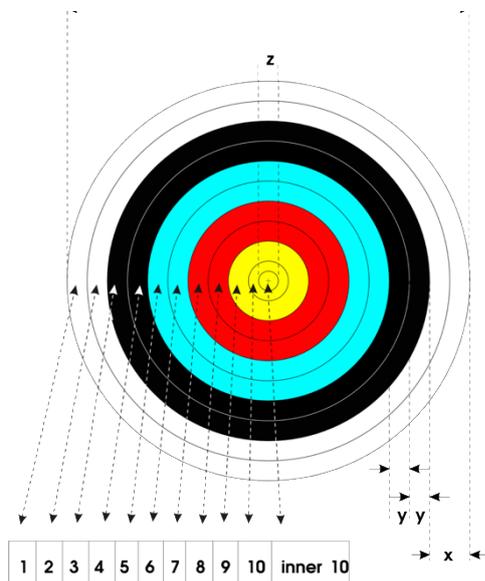
Er besitzt für diese Übersetzung Kabel und die Sehne.

Der Compoundbogen erzielt mit Hilfe eines Release-Aid, welches das Greifen der Finger an der Sehne ersetzt, die höchste Präzision des Abschussvorganges. Das Zielen mithilfe eines Visiers wird durch den Einsatz eines Peep-Sights ergänzt.

Abbildung [WA]:  
Compound-Bogen

## Regelwerke und das Werten von Treffern

### WA Scheibe (früher FITA) im Freien und in der Halle



Jeder Pfeil erhält die Punktezahl, deren Ring er mit dem Schaft von außen berührt oder in dem er steckt. Ein Pfeil, der außerhalb der Wertungszonen landet, wird mit einem „M“ für „miss“ notiert und zählt 0 Ringe. Der innere 10er wird bei Outdoor-Bewerben als „X“ geschrieben, bei Hallenbewerben gibt es kein „X“.

Die Pfeile, die Scheibe und die Auflage dürfen nicht berührt werden, ehe nicht alle Wertungen aufgeschrieben sind! Die Einschusslöcher müssen mit 2 kurzen (max.5 mm lang), in rechtem Winkel zu einander stehenden Strichen markiert werden, bevor die Pfeile gezogen werden

Abbildung [Bildnachweis: World Archery Rule Book 3,

Target Faces and Equipments, abgerufen am 15.11.2019]: Scheibe mit Wertungszonen 10 bis 1



In der Halle werden für die Bogenklassen Compound und Olympic Recurve oft sogenannte Dreifach-Auflagen gewählt, in denen drei Scheibenbilder mit den Wertungszonen 10 bis 6 untereinander angeordnet sind.



Wird die Dreifach-Auflage mit kombinierter 10er Ringwertungsdarstellung verwendet so gilt für Compound dabei der kleinste innerste Ring als 10, für Recurve der zweitkleinste Ring.

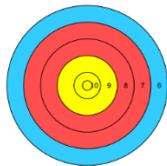


Abbildung [MF]: Dreifach-Auflage für Hallenbewerbe mit Kombinationswertung

### 3D-Ziele

Die Trefferzonen sind direkt am 3D-Ziel als Erhebungen, Gravierungen oder Markierungen erkennbar. Zusätzlich sind sie auf einem Scheibenbild des 3D-Zieles markiert, wenn ein solches in der Nähe des Abschusspflockes aufgestellt ist.

Nach dem **WA-Regelwerk** ist das 3D-Ziel in vier Wertungszonen (markierte Zonen) unterteilt, die jeweils 11, 10, 8 bzw. 5 Punkte zählen. 5 Punkte gibt es für alle Tref-



Abbildung [MF]: Wertungszonen an einem 3D-Ziel

fer außerhalb der markierten Wertungszonen für alle Bereiche, die dieselbe Körperform darstellen. Es werden 2 Pfeile geschossen, die beide in gleicher Weise gewertet werden.

Wenn die Trennlinie zwischen zwei Zonen vom Pfeil berührt wird, zählt die höhere Wertungszone. Treffer auf Sockel, Huf oder Horn oder einem anderen Teil des Ziels, das nicht mehr zum eigentlichen Ziel zählt, gilt als „M“ = „miss“.

Wenn auf einem 3D-Ziel mehrere Wertungszonen markiert sind, ist jene auszuwerten, die bestmöglich in Richtung Pflock zeigt, bzw. welche aus der zuvor erwähnten Abbildung des Ziels ersichtlich (markiert) sein sollte.

Die Pflöcke, die die zulässigen Abschussbereiche markieren, sind je nach Entfernung und Bogenklasse mit verschiedenen Farben markiert. Für das **WA-Regelwerk** gilt:

- Rot: 5 bis 45 m (Compound und Olympic Recurve)
- Blau: 5 bis 30 m (Langbogen, Instinktivbogen, Blankbogen), Compound und Olympic Recurve für Schüler I/II
- Weiß: max. 25 m, Langbogen, Instinktivbogen, Blankbogen für Einsteiger und Schüler I/II.

Nach dem **IFAA-Regelwerk** sind Entfernungen von 9 bis 54 m zulässig. Die Pflockfarben sind nach Altersgruppen<sup>1</sup> getrennt: der Standardpflock ist gelb, für junge Erwachsene blau und für die Schülerklassen schwarz.

Die Wertung der Pfeile hängt nicht nur von der Trefferzone, sondern auch davon ab, ob es der erste, zweite oder dritte Pfeil ist, welcher das Ziel als erstes getroffen hat. Außerdem muss die Trennlinie der Wertungszonen ganz durchtrennt sein, damit die höhere Zone zählt.

Pfeil	Zone 1	Körper
1.	20 Punkte	18 Punkte
2.	16 Punkte	14 Punkte
3.	12 Punkte	10 Punkte

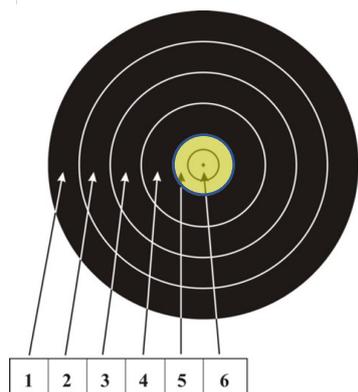
Es gibt auch eine Reihe anderer Wertungssysteme, z.B. eine 2-Pfeil-Runde (= Standardrunde, die auch international geschossen wird), sowie die sogenannte Hunter-Runde („1-Pfeil-Runde“).

#### WA Feld

Die Feldscheibe weist eine gelbe Mittelzone und vier schwarzen Zonen mit gleichem Ringabstand auf. Die gelbe Zone ist in zwei Wertungszonen (6 und 5) unterteilt. Zwischen den anderen Wertungszonen befinden sich weiße Trennlinien. Treffer (Berührung des Schafts) auf den Trennlinien zählen für die höhere Zone. Treffer außerhalb der Wertungszonen gelten als

---

1 Altersklassen bei IFAA-Turnieren siehe [WKO](#), Abschnitt 4.13.



„M“ = „miss“. Beim Feld-Schießen gibt es vier verschiedene Große Auflagen (Birdies mit 20cm, 40cm, 60cm und 80cm), die je nach Größe in unterschiedlichen Distanzbereichen verwendet werden. Es werden je Ziel drei Pfeile geschossen.

Abbildung [Bildnachweis: World Archery Rule Book 2, Field of Play Setup – Field Archery, <https://worldarchery.org/rule-book/article/1360>, abgerufen am 15.11.2019; ergänzt]: Feldscheibe mit Wertungszonen 6 bis 1

Die Abschussplätze sind mit gelben, blauen, roten und weißen Pflöcken markiert:

- Weiss: Schüler I und Schüler II
- Gelb: Kadetten mit Blankbogen und Langbogen aller Altersklassen,
- Blau: Blank- und Instinktivbogen, Kadetten mit Recurve und Compound
- Rot: Recurve und Compound Bogen

### Wettkampffregeln

Regelwerke für Turniere stellen einen sicheren und fairen Ablauf sicher, damit alleine das Können der Schützinnen und Schützen für die Platzierung den Ausschlag gibt.

Es gibt mehrere internationale Verbände im Bogensport, die die Wettkampffregeln vorgeben, insbesondere die World Archery (WA) und die im Breitensport relevante IFAA.

Die nationale Wettkampfordnung (WKO) ergänzt diese allgemein gültigen Regelwerke z.B. um Altersklassen, die international nicht festgelegt sind (z.B. Schüler I und Schüler II).

Einen Überblick über die Regelwerke findet man auf der Homepage des ÖBSV <https://www.oebstv.com/oebstv/regelwerke>.



## Anhang LITERATUR

WA Beginner´s Manual Version 2005 [https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award\\_Schemes/Beginners\\_Manual.pdf](https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award_Schemes/Beginners_Manual.pdf) , abgerufen am 23.11.2019, dazu die deutsche Übersetzung und Überarbeitung von Ebi Wyrsh, [https://www.oebstv.com/media/Kwc\\_Basic\\_DownloadTag\\_Component/41-681-243-downloadTag/default/abb44d17/1528476759/2015-7-2005-und-ab-2015-juli-weiterlaufen-fita-anfaenger-hb-de.pdf](https://www.oebstv.com/media/Kwc_Basic_DownloadTag_Component/41-681-243-downloadTag/default/abb44d17/1528476759/2015-7-2005-und-ab-2015-juli-weiterlaufen-fita-anfaenger-hb-de.pdf), abgerufen am 23.11.2019

Kapitel 13 im WA Coaches Manual Level 1, Kapitel 13, herausgegeben 2015: [https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award\\_Schemes/Beginners\\_Awards\\_Programme\\_ENGLISH.pdf](https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award_Schemes/Beginners_Awards_Programme_ENGLISH.pdf) , abgerufen am 23.11.2019