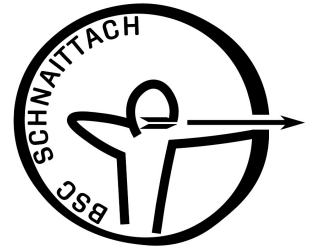


# Infos für Bogenneulinge



## Grundausrüstung

- **Bogen** (inkl. Sehne, Wurfarmen, Pfeilauflage und ggf. Visier)
- **Bogentasche** für Transport und Schutz
- **Spannschnur**, um den Bogen sicher aufzuspannen
- **Bogenständer** zum Abstellen des Bogens
- **Checker** (oder Lineal), um die Standhöhe des Bogens zu messen
- 6–12 **Pfeile**, passend zum Zuggewicht und zur Auszugslänge des Schützen
- **Armschutz**
- ggf. **Brustschutz**
- **Fingertab** (für traditionelle Schützen ggf. auch Schießhandschuh)
- **Köcher**
- **Theraband** für Aufwärm- und Technikübungen
- **Pfeilzieher**
- **Notizbuch und Stift**, um Einstellungen und Fortschritte zu dokumentieren

## Empfehlung für Anfänger

Gerade am Anfang ist es ratsam, sich einen Bogen zu leihen.

Um eine saubere Schießtechnik zu erlernen, sollte der Bogen leicht auszuziehen sein. Ein zu hohes Zuggewicht führt schnell zu Fehlern in der Technik und zu unnötiger Belastung der Muskulatur.

Mit zunehmendem Trainingsstand baut sich die entsprechende Muskulatur auf. Dann kann das Zuggewicht schrittweise erhöht werden.

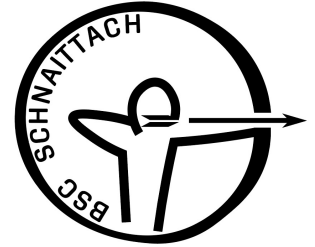
Bei einem Leihbogen besteht die Möglichkeit die Wurfarme zu tauschen und so das Zuggewicht nach und nach zu steigern.

Wenn Du das Bogenschiessen lernen willst ist eine gute Technik sehr wichtig. Da der Schiessablauf sehr komplex ist, dauert es eine Weile bis Du ein gutes Trefferbild hast. Deshalb sollte Dir das Bogenschiessen Spass machen, auch wenn die Pfeile mal nicht dahin fliegen wo Du sie haben möchtest. Das Motto ist mit Freude schießen, regelmäßig trainieren und dabei bleiben.

Wenn Du den Bewegungsablauf dann immer mehr verinnerlichst fliegen die Pfeile immer öfter in die Mitte.

# Was steht im "Schießbuch"?

Hier ein paar Tipps und Anregungen.



Vorne im Buch – wichtige Infos über unseren Bogen!

- Bogeninfos: Welches Mittelstück, Marke, Größe
- Wurfarme: Bezeichnung, Größe, Stärke
- Sehne: welches Material, wieviel Strang, welche Länge
- Wichtige Maße des Bogens, z.B. Sehnenabstand, Tiller (Ideal: Bild/Skizze vom Bogen mit Bemaßung) – wichtig: falls ein Defekt am Bogen auftritt solltest du die Maße kennen
- Materialinfos, z.B. welche Pfeile/Visier/Tab
- Einstellung des Visiers bei verschiedenen Distanzen (!!! Wichtig !!!), bzw. bei Systemschützen die Abgriffe

Wenn Du ein Trainingsbuch führen möchtest:

- Datum, Uhrzeit, evtl. Wetterbedingungen (heiß, starker Wind, böig, Regen...)
- Änderungen am Material (z.B. neue Pfeile, neuer Fingertab,...)
- Distanz, auf die ich schieße, bzw. Disziplin WA, Feld, 3D
- Auflagengröße
- ab und an Ergebnisse