



BOW-TARGETS

Das Bogensportzentrum im Dillinger Land

Das Bogen A-Z

Bogenbegriffe und Grundlagen-Tutorial

A - Z Bogenbegriffe / Lexikon

Alle ins Kill: Gruß unter den 3D-Bogenschützen.

Alle ins Gold: Gruß unter den Scheiben-, Fitaschützen.

Ankerpunkt: Fest definierter Punkt beim Vollauszug. Beim instinktiven Schützen berührt meist der Mittelfinger den Mundwinkel.

Ablass: Das Lösen der Sehne

Auszugslänge: Distanz zwischen Ankerpunkt und Vorderkante Bogenfenster.

Bogenfenster: vertikaler Ausschnitt vom Bogenriffstück hin zum Bogensattel.

Bogensattel: Der Punkt auf dem der Pfeil aufliegt; wird auch Shelf genannt.

Bogensportverbände: Die bekanntesten sind AAE, DSB, DFBV, DBSV, WA, IFAA, IOC, Sportaccord.

Checker: Messwerkzeug, um die Nockpunkterhöhung und die Sehnenstandhöhe zu messen.

Dominantes Auge: Das Auge, das die Sehführung übernimmt.

Einnocken: Den Pfeil auf die Sehne aufschieben, so dass die Nockenenden hörbar einrasten.

Endlossehnen: Hier wird die Sehne aus einem Strang hergestellt und die Sehnenöhrchen im Anschluss mittels Sehnen garn gewickelt.

Fade Out: Die Stelle an dem das Griffstück in den Wurfarm übergeht.

FPS: Abkürzung für feet per second, gemessene Einheit der Pfeilgeschwindigkeit.

Flämisch Spleiß: Die Sehne wird aus mehreren Einzelsträngen hergestellt und die Sehnenöhrchen mit den Strängen verflochten.

FLU FLU: Pfeile mit Sechsfach-Befiederung, damit der Pfeil schnellstmöglich nach dem Abschuss gebremst wird.

Grain: Ist die Bezeichnung für eine Gewichtseinheit, 1 Gramm entspricht ca. 15 Grain.

Handschock: Wenn der Bogen spürbar seine Restenergie in die Hand des Schützen weiterleitet.

Hybridbogen: Ist in seiner Grundform ein Langbogen, zugleich wurden hier die Eigenschaften eines Recurve-

bogens über den ganzen Wurfarm verteilt realisiert.

Inch: Ist die Bezeichnung der Längenangabe, 1 Inch entspricht 2,54 cm.

Instinktives Bogenschießen: Bogenschießen ohne technisches Hilfsmittel. Beim Zielvorgang bleiben beide Augen geöffnet und fokussieren den Punkt, der getroffen werden soll.

Insert: Die Hülse – meist aus ALU – in die die Spitze eingeschraubt wird.

Kill: Die Eingrenzung der Vitalzone beim 3D-Tier.

Lerschuss: Die Sehne im gespannten Zustand loslassen, ohne dass zuvor ein Pfeil eingelegt wurde.

Leitfeder: In aller Regel, zeigt diese Feder weg vom Bogenfenster und ist farblich von den anderen abgesetzt.

LBS: Ist die Bezeichnung für eine Gewichtseinheit (englische Pfund), 1 LBS entspricht ca. 453 Gramm.

Langbogen: Ist die Urform des Bogens und ist in einer D-Form gebogen. Technisch gesehen hat der Bogen einen einfachen Hebel.

Mittenwicklung: Die Sehne wird zum Schutz – an der Stelle, an der der Pfeil eingelegt wird – mittels Sehnen garn umwickelt.

Mediterraner Griff: Dabei wird der Zeigefinger über, der Mittel- und Ringfinger unterhalb des Pfeils angelegt.

Nockpunktbegrenzer: Der Messring, der die Markierung darstellt, an dem der Pfeil – in aller Regel – unterhalb eingelegt wird.

Nocke: Ist die am Ende des Pfeils befindliche Möglichkeit um den Pfeil in die Sehne einsetzen zu können. In den meisten Fällen ist diese aus Kunststoff in unterschiedlichen Farben erhältlich.

Nockboden: Ist der Boden der Nockkerbe, auf der die Sehne aufliegt.

Paradoxon: Wird die Krümmung während der Flugeigenschaft genannt, die der Pfeil einnimmt, wenn er um das Bogenfenster beschleunigt wird.

Pfeilzieher: Eine Pfeilziehhilfe aus gummiähnlichem Material, um den Pfeil beim Herausziehen besser greifen zu können.

Parabel: Ist die ballistische Flugkurve, die der Pfeil in seiner Flugbahn einnimmt, bis er wieder auf dem Boden auftrifft.

Rohschafftest: Zum Ermitteln des Spinewerts wird ein Pfeil ohne dessen Befiederung geschossen.

Recurvebogen: Ein Bogen mit geschwungen Wurfarmen, die im oberen Bereich ca. 70 % der Leistung generieren und technisch gesehen einen doppelten Hebel darstellen.

Sehne: Die „Schnur“, mit der der Bogen gezogen wird.

Spannschnur: Die Spannhilfe, um den Bogen aufzuspannen, ohne die Wurfarme zu verdrehen.

Sehnenwachs: Wird zum Schutz der Sehne vor Witterungseinflüssen und vorzeitigem Altern aufgetragen.

Spine: Ist die Bezeichnung der Durchbiegelänge, die der Pfeil – dynamisch, beim Abschuss – bzw. beim statischen Messen einnimmt.

Stacking: Bedeutet, wenn die Wurfarme in die Kompression gezogen werden und dabei die Zugspannung sich unverhältnismäßig erhöht.

Standhöhe: Der gemessene Abstand der Sehne zum tiefsten Punkt des Griffstücks.

Tiller: Beschreibt das Biegeverhältnis vom oberen zum unteren Wurfarm.

Take Down: Ein Bogen der aus zwei (wenn der Bogen im Griff geteilt wurde) oder drei Teilen (wenn die Wurfarme und das Mittelteil voneinander getrennt sind) besteht.

Tip: Das Ende vom Bogen – dort wo die Sehnenöhrchen eingehängt werden.

Zoll: Ist ein amerikanisches Längenmaß, 1 Zoll entspricht 2,54 cm.

Zuggewicht: Beschreibt die Zugkraft, die es braucht, den Bogen spannen zu können. In der Regel werden die Bögen bei 28 Zoll Auszugslänge gemessen, dies stellt die statische Bemessungsgrundlage dar.

Zughand: Beschreibt die Hand, mit der die Sehne gezogen wird und definiert auch zeitgleich Ihre Ausrichtung als Rechts- oder Linkshänder. Der Rechtshänder zieht mit der rechten Hand die Sehne und der Linkshänder entsprechend mit der linken Hand.

Bogen auf- und abspannen

Der Bogen muss über eine Spannhilfe aufgespannt werden. Bei unsachgemäßem Aufspannen der Sehne, kann dies zum Verdrehen der Wurfarme führen, ein Garantieanspruch entfällt. Wir verwenden hierzu die Universal Spannschnur, diese hat auf der einen Seite einen geschlossenen Spannschuh und auf der anderen Seite einen offenen Spannschuh. Das hat den Vorteil, dass beim Einstellen der Sehnenstandhöhe die Sehne aus der Sehnenkerbe genommen werden kann.

Bogen spannen:

Steigen Sie mit beiden Füßen ca. schulterbreit auf die Spannschnur, ziehen Sie den Bogen mit einer Hand am Griffstück haltend so weit nach oben, bis Sie die Sehne in die Sehnenkerbe des oberen Wurfarmes einlegen können. Nehmen Sie die Spannhilfe ab und überprüfen Sie, ob beide Sehnenöhrchen jeweils im oberen und unteren Tip ordnungsgemäß eingelegt wurden.

Beim Entspannen des Bogens, führen Sie die vorhergehenden Schritte nur in umgekehrter Reihenfolge aus.

Detail unterer Schuh:

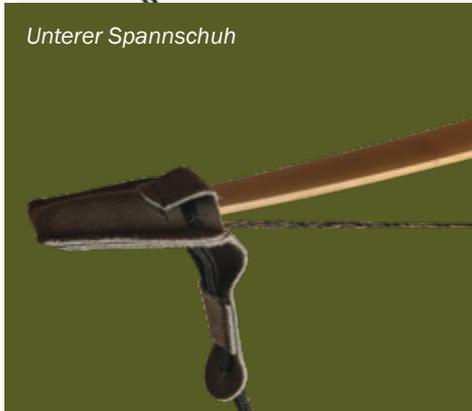
Zunächst wird der geschlossene Spannschuh über den Tip am unteren Ende des Bogenwurfarms gesteckt. Achten Sie darauf, dass die Sehne passgenau in der Sehnenkerbe liegt.

Detail offener Spannschuh:

Der offene Spannschuh wird über den oberen Wurfarm gelegt. Es ist darauf zu achten, dass das mit Moosgummi beschichtete Teil so nah wie möglich am äußeren Ende des Wurfarmes liegt und das Sehnenöhrchen vor dem Spannschuh liegt.



Unterer Spannschuh



Offener Spannschuh



Sehnenstandhöhe einstellen



Die Einstellung der Sehnenstandhöhe ist notwendig, damit der Bogen seine volle Leistung erbringen kann. Ist die Sehnenstandhöhe zu gering, schwingen sich die Wurfarme beim Abschuss des Pfeils zu sehr auf und die Sehne kann dabei an das Handgelenk schlagen. Ist die Sehnenstandhöhe zu hoch eingestellt, nimmt das dem Bogen die Leistung und es kann zudem den Wurfarmen schaden.

Sehne einschießen

Immer wenn die Sehne neu aufgezo-gen wird, wird diese sich mit aller Wahrscheinlichkeit ausdehnen. Deshalb sollte eine Sehne eingeschossen werden, hierbei setzen sich die Knotenpunkte und die Sehne längt sich aus. Dieser Vorgang ist in der Regel nach den ersten 500 Schüssen abgeschlossen.

Sehnenstandhöhe messen:

Die Sehnenstandhöhe wird mit einem Checker gemessen. Dieser wird am tiefsten Punkt des Griffstückes angesetzt, so dass der Zahlenausleger zur Sehne zeigt.



Sehnenstandhöhe



Detail Sehnenstandhöhe messen:

An dem Zahlenstrang kann die genaue Einstellung abgelesen werden. Die Sehnenstandhöhe ist vom Bogentyp abhängig und wird in der Regel vom Hersteller angegeben.

Reguliert wird die Standhöhe durch das Verdrehen der Sehne: Nach rechts drehen - die Standhöhe wird größer. Nach links drehen - die Standhöhe wird kleiner.

Nockpunkt einstellen



Nockpunkt messen:

Dabei wird der Checker auf die Sehne geklemmt, so dass die Unterkante des Zahlenauslegers auf dem Bogensattel aufliegt.

Auch die Einstellung des Nockpunktes ist notwendig, damit der Bogen seine volle Leistung erbringen kann. Ist der Nockpunkt falsch eingestellt, wird sich dieses an einer Auf- und Abbewegung des Pfeilfluges zeigen. Der Nockpunkt kann mittels einer Nockpunktzange geöffnet und wieder verschlossen werden.



Detail Nockpunkt messen:

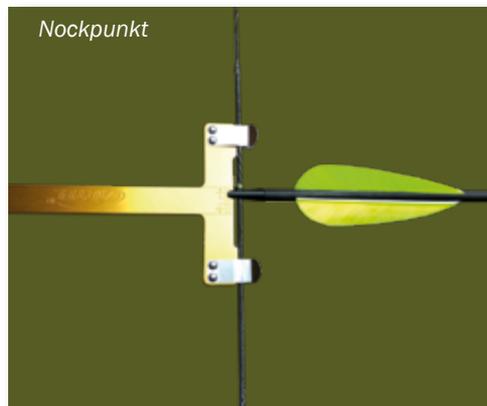
Nocken Sie einen Pfeil unterhalb des Nockpunktes ein. Die Unterkante der Pfeilnocke sollte die dementsprechende Anzahl der Teilstriche, oberhalb der 90-Grad-Linie Ihres Checkers, anzeigen.

Richtwerte

Der Richtwert, wenn der Pfeil über den Bogensattel geschossen wird, beträgt 6/16–8/16 Zoll.

Der Richtwert, wenn der Pfeil über eine Pfeilaufgabe geschossen wird, liegt bei 3/16–4/16 Zoll.

Abhängig ist der genaue Wert vom jeweiligen Schützen und der Art wie die Sehne gekankert wird.



Die Phasen des Schussablaufs

Instinktives Bogenschießen ist eine handlungsorientierte Sportart und der Erfolg ist davon abhängig, wie exakt das dafür notwendige Bewegungsmuster erlernt wird. Zunächst ist es notwendig sich die einzelnen Schritte reproduzierbar anzueignen. Durch die Häufigkeit des Trainings werden die Bewegungsmuster adaptiert und können später, ohne darüber nachzudenken, im TUN abgerufen werden – ähnlich dem Fahrradfahren, Ball spielen, Autofahren, schwimmen usw. Ein klarer biomechanischer Ablauf wird in die folgenden Bewegungsphasen untergliedert:



Ausrichtung zum Ziel:
Im Stand befindet sich der Schütze in seiner Grundspannung und aufrechter Körperhaltung. Die Füße, parallel ca. schulterbreit im 90° Winkel zum Ziel ausgerichtet, so dass die Bogenschulter zum Ziel zeigt.

Sehnenanker Detail:
Der Pfeil wird unterhalb vom Nockpunktbegrenzer eingelegt, die Bogenhand befindet sich am Griff und die Zulfinger ankern die Sehne.



Blick zum Ziel:
Der Blick wendet sich zum Ziel, wobei die Füße stehen bleiben.





Heben von Bogen- und Zugarm:
Der Bogen- und Zugarm wird gleichzeitig in Richtung Ziel bis auf die Schulterebene angehoben.



Vollauszug:
Die Zughand zieht die Sehne in einer Linie nach hinten, bis der Ankerpunkt erreicht ist (Ankerpunkt: ein vordefinierter fester Punkt – bestenfalls mit dem Mittelfinger den Mundwinkel berührend). Beim instinktiven Bogenschießen wird das Ziel mit beiden geöffneten Augen erfasst.

Nachhalten:
Die Rückenspannung wird erhöht und bewirkt so das Lösen der Sehne, wobei der Zugarm nach hinten gleitet. Nach der Expansion verbleibt der Körper in einer reflexfreien Haltung.





 **BOW-TARGETS**



www.bow-targets.de / www.bow-shop.de / www.bow-emotion.de

Gerd Bechtel / Dorfstraße 18 / 89438 Ellerbach / Tel. 0 82 96 / 90 99 660