



# STARTSCHUSS

**Der Einstieg  
in den Bogensport**

 **BOW-TARGETS**



# Vom Anfangen und Dranbleiben

Von Gerd Bechtel, Leistungstrainer, Mental-Coach

Anfangen hat das Bogenschießen vor vielen Tausend Jahren, das Bogenschießen selbst ist fast so alt wie die Menschheitsgeschichte selbst. War der Bogen anfangs eine Jagdwaffe und im Mittelalter eine Kriegswaffe, stellt dieser heute ein Sportgerät dar. Seit die Filmindustrie Helden mit Pfeil und Bogen wie Robin Hood, die Disney-Prinzessin Merida oder Lara Croft auf die Kinoleinwand und auf den Fernsehbildschirm gebracht hat, erfreut sich das Bogenschießen immer größer werdender Beliebtheit. Sich dem Ziel gegenüber auszurichten, den Pfeil einzulegen, den Bogen zu spannen und die Sehne im richtigen Moment loszulassen, ist ein wahrhaft befreiendes Lebensgefühl.

Das Bogenschießen ist eine Sportart, die mit normaler körperlicher Konstitution ab acht Jahren ausgeführt werden kann. Es ist sehr facettenreich und findet im Einzel- oder Leistungssport, als Familienaktivität oder zu therapeutischen Zwecken wie auch im Teamcoaching seinen Platz. Gemeinsam in der freien Natur aktiv zu sein, das macht diesen Sport so reizvoll und zugleich einzigartig.

Um dranzubleiben braucht es neben der passenden Ausrüstung ein gewisses Maß an Lernbereitschaft und Motivation. Und – wie so oft: Die Übung macht den Meister.

Instinktives Bogenschießen ist Impulsgeber und beeinflusst unsere Denk-, Fühl und Verhaltensmuster positiv. Es stärkt das Handeln in unbekanntem Situationen. Wir gewinnen Vertrauen in unsere Intuition und lernen den Umgang mit der eigenen Zielorientierung. Im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung werden die wesentlichen Punkte zur Konzentration und Entschleunigung gezielt angesprochen. Hast Du den Bogen raus, findet der Pfeil sein Ziel fast von allein. Wir laden Dich ein, die Welt des instinktiven Bogenschießens zu erkunden.



Erzähl' mal ...

# Faszination Bogensport

Für den einen ist der Parcoursbesuch eine ideale Möglichkeit gemeinsame Familienaktivität und Bewegung in der Natur unter einen Hut zu bekommen, für den anderen sind die ersten Versuche mit Pfeil und Bogen der Beginn einer großen Leidenschaft. Du kannst Bogensport mit Gleichgesinnten und großem Spaßfaktor im Verein ausüben oder alleine durch den Wald streifen – nichts entschleunigt nach einem stressigen Tag mehr als ein paar Pfeile fliegen zu lassen. Bogenschießen hat viele Facetten, die es lohnt zu entdecken.

„SIND ES DIE BEGEISTERTEN

ERZÄHLUNGEN DER FREUNDE, DIE MÖGLICHKEIT EINEN AUSGLEICH ZUM ALLTAG ZU FINDEN ODER DIE GESUNDHEITLICHEN ASPEKTE, DIE UNS ANTREIBEN? JEDER BAUT SICH SEINE EIGENE, INDIVIDUELLE VERBINDUNG ZUM BOGENSPORT AUF. BOGENSCHIESSEN IST MEHR ALS NUR EIN HOBBY, ES STECKT VOLLER EMOTIONEN UND LEIDENSCHAFT. DIE INDIVIDUALITÄT, DIE IN IHM STECKT, MACHT ES SO INTERESSANT.

SASCHA BECHTEL

„FÜR MICH DIE BESTE KOMBI AUS SPORT UND NATURERLEBNIS!“

Du möchtest uns auch erzählen, was Dich am Bogensport begeistert? Oder wie Du zum Bogenschießen gekommen bist? Schreibe uns eine e-mail an [info@bow-targets.de](mailto:info@bow-targets.de) oder sende uns eine Nachricht auf facebook oder instagram – wir freuen uns über regen Austausch mit Euch!

## Wie fang ich's an?

# Bogenschießen erlernen

Das instinktive Bogenschießen erlernst Du am Besten in einem Verein oder Kurs. Unter professioneller Anleitung bist Du bereits nach einer Stunde bereit, die ersten Pfeile fliegen zu lassen. Um einen Parcours besuchen zu können, ist unbedingt Parcours-Erfahrung erforderlich. Das nötige Basiswissen und einige Grundregeln erlernst Du beispielsweise in unserem 3D-Einführungskurs. Versierte Bogenschützen und Mitglieder von Bogensportvereinen mit entsprechenden Vorkenntnissen können auch ohne Einstiegskurs auf unseren Parcours. Viele Vereine im Umland bieten inzwischen die Möglichkeit auf einem 3D-Parcours das Bogenschießen zu erlernen und auszuüben.

### Vereine in der Region:

TSV Ellerbach, Die Ellerbacher Bogner

Schützenverein Welden

Schützenverein Aschberg Aislingen e.V.

Schützenverein Höchstädt

Schützenverein Gundelfingen

Weitere Vereine findet Ihr unter: [www.bogenschiessen.de/community](http://www.bogenschiessen.de/community)

**Einsteigerkurse** werden bei Bow-Targets von März bis Oktober angeboten. Die aktuellen Termine findest Du auf unserer Website unter [www.bow-targets.de/kurstermine](http://www.bow-targets.de/kurstermine).

Du kannst wahlweise einen Schnupper-Indoor-Kurs belegen oder einen 3D-Einführungskurs. Für beide Kurse bekommst Du von uns eine Leihhausrüstung.

**Tutorial:** Das Bogen A-Z von Bow-Targets informiert über alle wichtigen Bogenbegriffe und erklärt in Text und Bild die ersten Schritte in den Bogensport. Download unter [www.bow-shop.de/Lesestoff&Gutscheine](http://www.bow-shop.de/Lesestoff&Gutscheine).





Das erste Equipment

# Fokus auf das Wesentliche

Bogen

Pfeile

Armschutz

Köcher

## Für den Anfang braucht es nicht viel

... die Auswahl an Bogensportartikeln ist allerdings riesig. Deshalb legen wir Dir für die Anschaffung Deines Equipments eine persönliche Beratung sehr an's Herz. Für Deinen Einstieg in den Bogensport brauchst Du zunächst nur vier Dinge: Bogen, Pfeil(e), Armschutz und Köcher. Das Wichtigste ist natürlich der genau für Dich passende Bogen. Beim Probeschießen können wir herausfinden, ob Du Links- oder Rechtshandschütze bist, welches Zuggewicht geeignet ist und, und, und. Wer sich trotzdem gerne vorher online „schlau macht“, für den haben wir auf den folgenden Seiten einige Vorschläge zusammengestellt.

Du möchtest zunächst in den Bogensport „reinschnuppern“? Gegen eine Gebühr kannst Du bei uns für bis zu sechs Monate einen Bogen ausleihen.



# Der erste

# Bogen

Aber welcher soll es sein? Ein Langbogen? Oder ein Recurvebogen? Hier spielen zunächst ganz persönliche Vorlieben eine Rolle. Der Langbogen ist durch seine Historie der Inbegriff des Bogens, seine Form stellt einen einfachen Hebel dar. Recurvebögen entsprechen durch ihre Bauart einem doppelten Hebel und speichern so mehr Energie, was wiederum zu einem schnelleren Pfeilflug beiträgt. Das Griffstück ist meist zu einem pistolenähnlichen Griff geformt und überzeugt damit durch eine bessere Handhabung. Recurves sind außerdem einteilig oder als Take Down Bögen erhältlich. Solltest Du Deinen Bogen platzsparend verstauen wollen oder zu einem späteren Zeitpunkt die Möglichkeit nutzen wollen, die Wurfarme auszuwechseln, ist ein teilbarer Recurve die richtige Wahl. Die Größe des Bogens ist in Zoll angegeben und wird in Bezug zur Körpergröße bzw. der Auszugslänge des Bogenschützen ausgewählt. Das Zuggewicht des Bogens gibt an, welche Kraft nötig ist, um die Sehne zu ziehen. Um festzustellen, welches Zuggewicht für Dich das Richtige ist, empfehlen wir Dir das Probeschießen vor dem Kauf. Für Einsteiger empfiehlt sich in der Regel ein niedrigeres Zuggewicht.

## Penthalon Omaha

Ein Langbogen mit weichem Auszugsverhalten.  
68 Zoll, Zuggewicht: 25-55 lbs

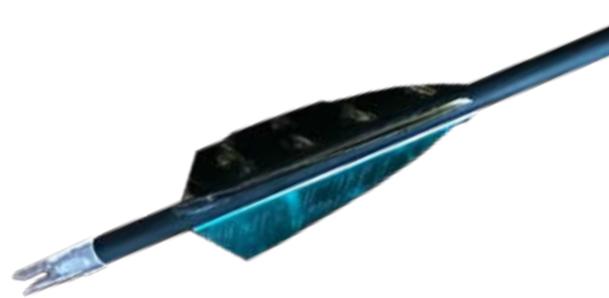
## Penthalon Hero kurz

Ein teilbarer Einstiegsbogen.  
62 Zoll, Zuggewicht: 14-42 lbs

## Abb. Mitte: Penthalon Hopi

Einteiliger Jagdrecurve mit weitem Auszug.  
60 Zoll, Zuggewicht: 25-50 lbs

# Pfeile & Co



Ein Einsteiger muss aus der Auswahl der Pfeile und des nötigen Equipments noch keine Wissenschaft machen. Wenn Du zum Probeschießen bei uns bist, haben wir ein Auge darauf, dass der ausgesuchte Pfeil und sein Gewicht zum Bogen passt und die Länge des Pfeils stimmig zur Auszugslänge ist. Eventuell könnte die Wahl statt auf Naturbefiederung auf Plastik-Fletchen fallen, wenn Du eine wetterfeste Befiederung bevorzugst. Ansonsten zählt, was gefällt: Du kannst aus verschiedenen Federfarben wählen oder Deine Pfeile individuell mit Crestings (Aufklebern) verschönern. Wir meinen, dass sechs Pfeile für den Anfang völlig ausreichen. Und sollte beim Sammeln der ersten Parcours-Erfahrungen der eine oder andere Pfeil verloren gehen – ein kleiner Tipp: Frage nach einer Pfeil-Fundkiste! Vielleicht findet Dein Pfeil Dich wieder ;)

## Jugendholzpfeil Zeder

Komplettpfeil mit attraktivem Cresting.



## Standard Carbonpfeil Slim Line Federn

Schießfertiger Carbonpfeil mit Naturfedern und Nocke. Spitze beigelegt.

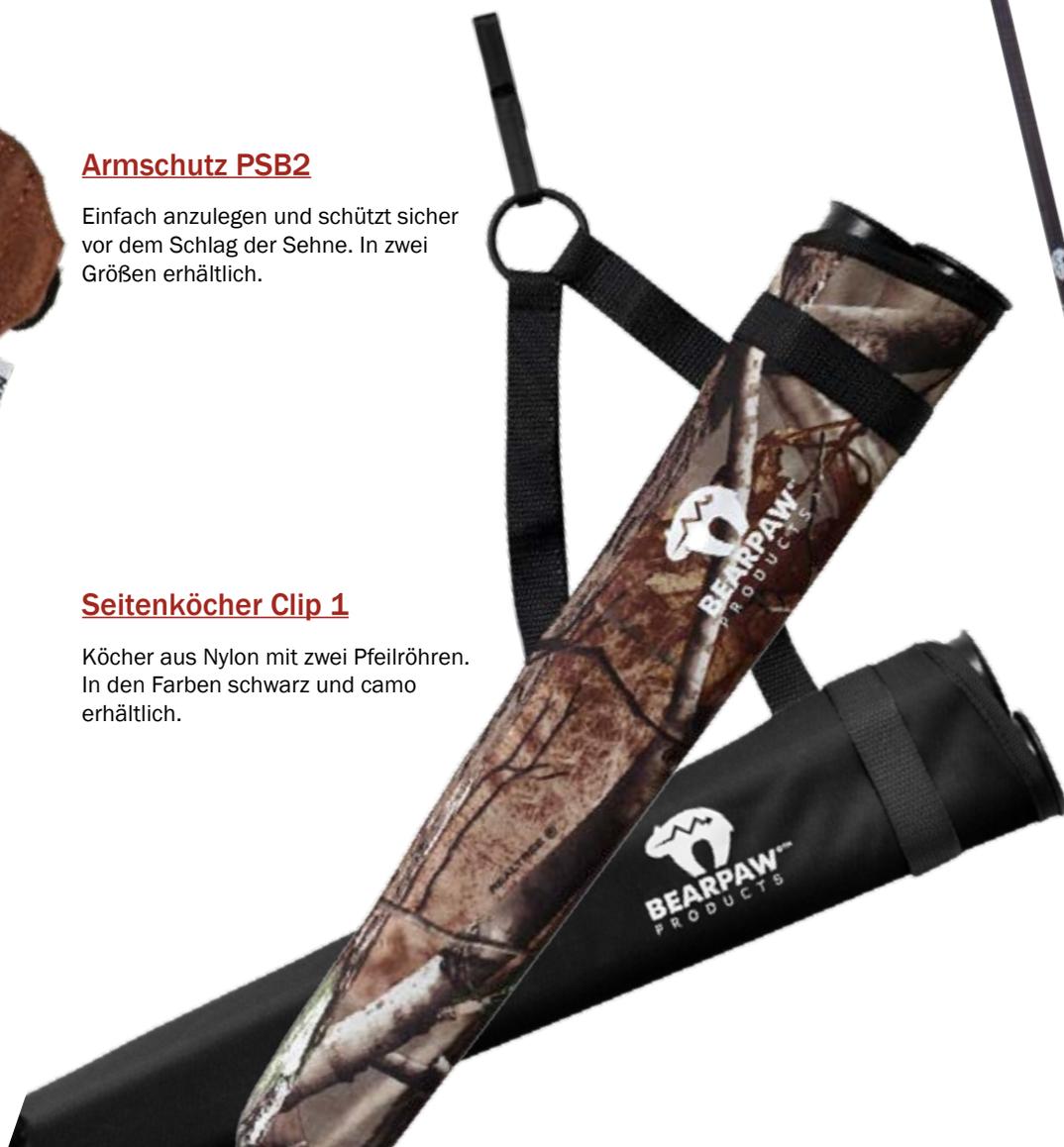


## Armschutz PSB2

Einfach anzulegen und schützt sicher vor dem Schlag der Sehne. In zwei Größen erhältlich.

## Seitenköcher Clip 1

Köcher aus Nylon mit zwei Pfeilröhren. In den Farben schwarz und camo erhältlich.



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

## Was ist Anfänger-Glück?

Es ist nicht der Glücks-Treffer. Es ist das prickelnde Gefühl, sich auf das Abenteuer eines Neubeginns einzulassen. Es ist die Neugier und Lebendigkeit gepaart mit Respekt vor dem Unbekannten. Es ist die Freude am Tun und am gemeinsamen Erleben. Es ist der Durst nach neuem Wissen und Erfahrungen. Juhu!! So ein Glück, wenn man Anfänger sein darf.

