



## AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG "WEISSER PFEIL"

Für Bewerber, die noch keine Federauszeichnung erworben haben!

### 1. Leistung:

Schießdistanz: 10 Meter,	minimale Punktzahl: 115 Punkte (Visierschützen)
80 cm Scheibenbild	105 Punkte (Intuitivschützen)

### 2. Fähigkeiten:

Der Schießablauf umfasst folgende Punkte:

#### 2.1. Fußposition (Stand)

*Ziel:* Gleichbleibendes räumliches Verhältnis zur Scheibe, Erreichung optimaler Stabilität.

*Ausführung:* Füße parallel, 90° zur Schusslinie, ungefähr schulterbreit auseinander.

*Begründung:* Ermöglicht dem Bogenschützen seine Bewegungen leicht und genau zu wiederholen. Gibt eine gute Unterstützung der Zug- und Druckkräfte sowie dem Körper eine gleichbleibende Richtung, in der Schusslinie. Verhindert Rückenprobleme.

#### 2.2. Pfeil auflegen

*Ziele:* Identisches Auflegen auf dem Bogen. Der Vorgang muss derartig ausgeführt werden, dass die Sicherheit des Schützen, anderer Schützen und der Ausrüstung gewährleistet ist.

*Ausführung:* Halte den Pfeil an der Nocken, lege den Pfeil auf die Auflage, drehe den Pfeil in die richtige Stellung und raste ihn in die Sehne (einnocken) ein.

*Begründung:* Wird der Pfeil vor den Federn gehalten, wird es schwierig, dem Pfeil einzunocken und rutscht die Hand beim Einnocken ab, können die Federn beschädigt werden. Die Pfeilauflage verträgt keine großen vertikalen Kräfte. Wird das Einnocken nicht korrekt ausgeführt, kann die Pfeilauflage beschädigt werden.

#### 2.3. Körperhaltung (vor und bei vollem Auszug)

*Ziel:* Sorgt für eine identische, stabile Grundlage, 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. Wir stellen uns das Zielauge als die Spitze der Hauptpyramide vor (Dein Trainer erklärt Dir die Pyramide).

*Ausführung:* Beim Ergreifen von Bogen und Sehne sind die meisten Schützen in einer vornüber gebeugten Haltung (siehe die 2 vorausgehenden Schritte des Schiessablaufs). Um von der gebeugten zur aufrechten Haltung zu gelangen und eine gute Körperhaltung für den Schiessablauf einzunehmen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Nachstehend sind einige aufgeführt:

- flacher, gestreckter Rücken
- Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt
- aufgerichtete Kopfhaltung
- tiefe Schulter
- flacher, tiefer Brustkasten
- tiefer Schwerpunkt und kraftvoller Bauch
- gesamter Körper in Schussrichtung

- Füße, Hüfte und Schulter übereinander
- Kopf zum Ziel gedreht, Nase und Kinn zeigen zum Ziel

## 2.4. Körperhaltung (am Ende des Auszugs)

*Ziel:* Ziehe den Bogen aus, ohne die vorher eingenommene Haltung zu ändern. Diese Haltung bleibt bis nach dem Abschuss erhalten.

*Ausführung:* Bleibe immer in Kontrolle. Schwungbewegungen sind minimal oder nicht vorhanden. Notwendige Bewegungen werden langsamer, je näher sie dem Gesicht kommen, aber stoppen nicht. Der Körper ist annähernd immobil. Wurde kein Vorauszug erreicht, gibt es nur eine kleine Drehbewegung des Brustkorbes, welche die Schultern in die Schusslinie führt.

Der Körper bleibt vertikal oder in einer leichten Neigung nach vorne. Die Schultern bleiben gesenkt. Der Kopf bleibt an seinem Platz und nach oben gestreckt, er soll sich während der letzten paar Zentimeter des Auszuges nicht in Richtung Sehne bewegen. Der Pfeil bleibt immer parallel zum Boden. Die Sehne bewegt sich gradlinig zum Gesicht in der Schusslinie.

Eine Balance zwischen Zug- und Druckkraft muss während dem Ausziehen aufgebaut werden.

*Begründung:* Leicht zu wiederholen, weil die Basis nicht gestört wird und die Bewegung einfach ist. Die Kontrolle ist leicht zu erreichen. Mit dem anstreben einer Symmetrie wird ein aus dem Gleichgewicht geraten vermieden. Das Erzeugen der Kräfte ist nicht zentralisiert, sondern verteilt. Dies erleichtert das Erreichen der Symmetrie, reduziert lokale Ermüdungseffekte und minimalisiert das Risiko von Verletzungen. Die stärksten Muskeln werden für die Krafterzeugung gebraucht. Volle Auszugskraft ist dann erreicht, wenn die Auszugsgeschwindigkeit mit Annäherung an das Gesicht sinkt, was die Kontrolle erhält. Weil die Auszugsgeschwindigkeit am Anfang höher ist, spart der Schütze Energie.

## 2.5. Heben des Bogens

*Ziel:* Die einleitenden Bewegungen werden mit möglichst wenigen unnötigen Bewegungen und möglichst kleiner Störung der Ausgangsposition ausgeführt. Die Ausgangsstellung erlaubt einen wirkungsvollen Auszug.

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

- bleibt die Bogenschulter so tief wie möglich
- bleibt der Oberkörper (Schulter, Brustkorb, Schwerpunkt) in seiner tiefstmöglichen Position
- bewegt sich der Pfeil in der Schusslinie nach oben
- sind Kopf und Wirbelsäule gestreckt
- bleibt das Becken gekippt (wenn diese Haltung gewählt wurde)

Gegen Ende des Anhebens:

- beide Hände bewegen sich auf gleicher Höhe nach oben
- der Pfeil ist parallel zum Boden

Am Ende des Auszuges:

- ist der Pfeil auf Höhe der Nase
- ist die Schulter der Zughand tiefer als die Pfeil-Achse
- ist die Zughand in Linie mit dem Unterarm
- ist eine leichte Rücklage akzeptierbar, eine gerade Körperhaltung wird empfohlen

*Begründung:* Einfachheit im Bewegungsablauf ist leichter zu wiederholen. Es ist eine sichere Ausgangsposition, auch wenn dem Neuling der Pfeil aus den Fingern gleitet. Die bereits erworbenen Elemente werden nicht gestört und werden zum Abschluss vervollständigt. Die Kräfte, die auf den oberen Wurfarm ausgeübt werden, erleichtern das tiefe Positionieren der Schultern. Eine mögliche Rückneigung des Körpers dient als Ausgleich zum Bogengewicht. Der Schütze steht beim Abschluss des Auszuges in leichter Neigung Richtung Ziel (ein leichterer Bogen reduziert die Rücklage).

### **3. Kenntnisse und Wissen:**

Das Folgende musst du wissen:

#### **3.1. Bogensicherheit:**

Lösen des gespannten Bogens ohne Pfeil kann Verletzungen oder den Bruch des Bogens zur Folge haben.

Ist ein Durchgang geschossen, wird der Bogen auf dem Bogenständer oder in ein Gestell im Ausrüstungsbereich platziert. Bogenständer hinter der Wartelinie eignen sich ideal zur Platzierung der Bögen, wenn diese während dem Schießen nicht in Gebrauch sind.

Werden nur wenige Pfeile auf kurze Distanz geschossen (bspw. für eine Übung) kannst du deinen Bogen auch 3 m hinter den Bogenschützen auf den Boden legen. Ist diese Übung vorbei, wird der Bogen wieder im Gestell hinter der Wartelinie oder auf dem Bogenständer platziert.

#### **3.2. Sicherheit beim Auflegen des Pfeils:**

Ein Pfeil wird nur dann aufgelegt, wenn du an der Schiesslinie bist und das Signal dazu gegeben worden ist (bedeutet, jedermann ist hinter der Schiesslinie). Du stehst in Grätschstellung über der Linie oder hast beide Füße auf der Linie, bevor Du den Pfeil auflegst.

#### **3.3 Sicheres Zurückholen der Pfeile:**

Gehst du zu den Scheiben sei vorsichtig, dass du nicht in Pfeile trittst die im Boden liegen oder in der Scheibe stecken. Da Nocken sehr scharf sind hebe alle Pfeile auf, die vor den Scheiben liegen, ungeachtet dessen wem sie gehören.

Pfeile werden vorsichtig aus der Scheibe gezogen wobei darauf zu achten ist, dass niemand direkt hinter einer Person steht, die Pfeile zieht. Pfeile können plötzlich aus der Scheibe kommen und können dabei Personen, die zu nahe stehen, verletzen. Sich vor der Scheibe bücken ist gefährlich (Augen). Du solltest neben der Scheibe warten, um Deine Pfeile zurückzuholen.

Um einen Pfeil aus der Scheibe zu ziehen, lege eine Hand flach rund um den Pfeil auf die Scheibe, fasse mit der anderen Hand den Pfeil nahe der Scheibe und ziehe diesen Pfeil gerade (ohne ihn zu biegen) in Schaftrichtung heraus.

Ziehen eines Pfeils aus dem Gras: Ziehe den Pfeil nie nach oben, Du könntest den Schaft verbiegen oder brechen. Entferne das Gras rund um die Federn (speziell, wenn es Naturfedern sind). Dann ziehe den Pfeil in Schaftrichtung rückwärts aus dem Gras. Ragt die Spitze aus dem Gras, kann der Pfeil durchs Gras durchgezogen werden.

#### **3.4. Vorbereitung Bogen:**

Dein Trainer wird dir den Bogen für die ersten zwei oder drei Übungslektionen spannen. Aufsetzen und Entfernen der Sehne am Bogen wird dir ungefähr in der dritten oder vierten Lektion beigebracht, sobald du mehr mit der Ausrüstung vertraut bist. Nachstehend werden einige sichere Methoden für Bogen und Schütze empfohlen.

Eine Schnurschlaufe ist ein billiges Hilfsmittel und einfach anzuwenden. Damit lässt sich der Bogen ohne großen Kraftaufwand spannen. Wie bei allen anderen Methoden ist die Kontrolle der richtigen Position der Schlaufe, bevor mit dem Spannen begonnen wird, wichtig. Zum Schutz der Spitze des

unteren Wurfarmes wird ein Stück Teppich oder Gummi auf dem harten oder rauen Boden platziert. Ein Spitzenschutz dient der gleichen Funktion und hilft die Sehne festzuhalten.

Ein fester Bogenspanner ist ein weiteres ausgezeichnetes Hilfsmittel zum Spannen. Er besteht aus zwei Metallzylindern, die mit einem Überzug zum Schutze der Wurfarme versehen und an eine Wand oder einer Stange montiert sind.

In jedem Bogensportgeschäft ist eine Bogenspannschnur erhältlich. Anfänglich kann es etwas schwierig sein, sie richtig anzuwenden. Mit etwas Übung wird es dann jedoch sehr einfach.

#### **4. Schiessrichtung:**

Unter keinen Umständen wird geschossen, solange sich jemand auf dem Feld zwischen Schiesslinie und den Scheiben, sowie in der Sicherheitszone +/- 20° von der Schusslinie aufhält. Weitere örtliche Einschränkungen sind zu beachten. Pfeile können das Ziel streifen oder von ihrem vorgesehenen Weg abweichen. Die Schiesslinie muss gerade sein und darf nicht versetzt werden. Wird in Gruppen auf unterschiedliche Distanzen geschossen ist die sicherste Methode, die Scheiben in unterschiedlichen Distanzen aufzustellen. Damit schießen alle Schützen von derselben Linie.

#### **5. Sicherheit und Anstandsregeln an der Schiesslinie:**

Du spannst deinen Bogen ausschließlich an der Schiesslinie. Wenn du den Bogen spannst, ist die Bogenhand auf der gleichen Höhe wie die Zughand (nicht höher) und du schießt nicht diagonal, sondern ausschließlich geradeaus.

An der Schiesslinie wird nicht gesprochen, die anderen Schützen werden während einem Durchgang nicht anderweitig abgelenkt. Es ist dem Trainer vorbehalten, mit einem schießenden Bogenschützen zu sprechen. Ansonsten sind ermutigende Kommentare jederzeit willkommen.

Fällt dir dein Bogen oder dein Pfeil nach der Schiesslinie zu Boden, so wird gewartet, bis alle Schützen beidseitig fertig geschossen haben. Erst dann wird die Ausrüstung zurückgeholt. Jeder Pfeil oder Ausrüstungsgegenstand, der nicht zurückgeholt werden kann ohne die Füße von der Schiesslinie zu bewegen, wird erst zurückgeholt, wenn das Schießen beendet ist.

#### **6. Wertung**

Du musst die Trefferwertung kennen und wissen wie das Standblatt für eine ganze Runde auszufüllen ist.

Der Wert für jeden Treffer muss in absteigender Reihenfolge notiert werden, so wie sie vom Schützen, dem die Pfeile gehören, ausgerufen werden. Die anderen Schützen kontrollieren den ausgerufenen Trefferwert und holen bei Nichtübereinstimmung den verantwortlichen Schiedsrichter, der dann die abschließende Entscheidung fällt.