

Der ultimative Selfcheck für traditionelle Schützen

Bogenschießen ist die Kunst des Wiederholens. Jeder Schuss sollte immer gleich ablaufen. Das wird niemand bestreiten. Oft wissen die Schützen aber nicht, wie sie eigentlich schießen, weil sie sich das noch nie genau überlegt haben. Treffen steht im Vordergrund. Steckt der Pfeil dort, wo man ihn haben wollte, war auch der Schuss gut; auch wenn die Schusstechnik schlecht war.

Im Training oder beim Üben sollte man es zu 100 Prozent richtig machen. Hier sollte nicht das Treffen im Vordergrund stehen. In einem Turnier wird man nie diese 100 Prozent erreichen. Aber 70 Prozent von Viel ist mehr als 70 Prozent von Wenig!

Der vorliegende Selfcheck soll dabei helfen, zum einen sich selbst darüber klar zu werden, wie man eigentlich schießt. Wenn ich nicht weiß, wie ich es eigentlich machen will, ist es auch schwierig Konstanz in den Ablauf zu bringen. Zum anderen bietet es einem Trainer/Freund/Bekanntem die Möglichkeit, mir zurückzumelden, ob ich es auch so mache, wie ich es gerne haben möchte. Eigen- und Fremdwahrnehmung müssen sich nicht unbedingt decken. Man glaubt, es wirklich richtig zu machen, bekommt aber dann das Gegenteil zurück gemeldet.

Um den Selfcheck richtig zu nutzen, gehen Sie einfach den Check Punkt für Punkt durch. Verwenden Sie dazu Ihren eigenen Bogen. Dabei könnte man dann auch gleich

feststellen, ob die Zugstärke zu groß ist, oder aber passt.

Sich beim Check selbst zu beobachten, birgt natürlich die Gefahr in sich, dass man es unter Umständen nicht richtig sieht. Hier könnte ein Spiegel, oder noch besser ein Video helfen. Mit einer handelsüblichen Kamera und einem Stativ sollte das kein Problem sein.

Wenn man es mit einem Trainer/Freund/Bekanntem macht, wird die Beobachtung etwas genauer. Ein Trainer hat natürlich ein geschultes Auge und wird die Unterschiede sofort erkennen. Ein Freund/Bekannter wird sich hier schwerer tun. Dem sollte man vorher jeden einzelnen Punkt genau erklären, wie es aussehen soll.

Legende

- Zutreffendes ankreuzen
- Optimale Variante, zu empfehlen.
- Ungünstige oder falsche Variante, nicht zu empfehlen.

Kleine Anmerkung: Alle Varianten sind möglich.

Stand: Ich stehe im ...



parallelen Stand:
Abstand der Füße _____ cm



offenen Stand:
Abstand der Füße _____ cm
Winkel zur Schusslinie _____ °



überdrehten Stand
Abstand der Füße _____ cm
Winkel zur Schusslinie _____ °

Stand: Ich überprüfe den Stand ...

- gar nicht
- hin und wieder
- immer

Körperhaltung: Ich stehe ...

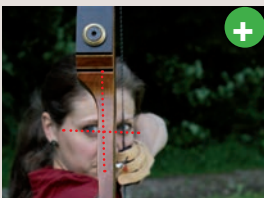


aufrecht.



gebogen. Oberkörper und Unterschenkel sind parallel.

Kopfhaltung: Bogen und Augenachse ...



stehen im rechten Winkel zueinander. Bogen ist nicht geneigt.



Bogen ist zu stark geneigt.



stehen im rechten Winkel zueinander. Bogen ist geneigt.



Kopf ist zu stark geneigt.

Bogenhand: Ich greife den Bogen ...



Knöchel stehen senkrecht.

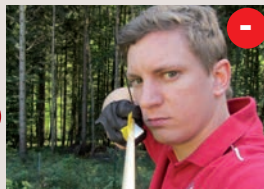


Knöchel stehen im Winkel von ____ ° zum Bogen.

Bogenhand: Ich schieße mit einem ...

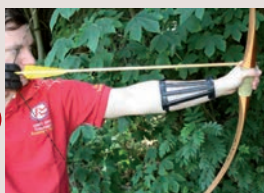


flachen Haken. Die Handfläche liegt fest am Gesicht.



tiefen Haken. Die Handfläche ist nicht voll im Gesicht.

Bogenarm:



Ellbogen ist gestreckt.

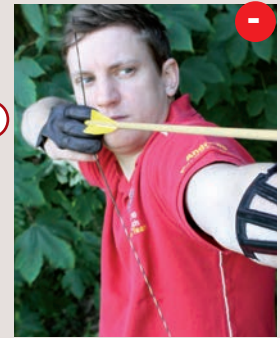


Ellbogen ist abgewinkelt.

Bogenschulter: Meine Bogenschulter ist ...



Schulter ist neutral.



Schulter ist hoch.

Zughand: Ich greife die Sehne ...

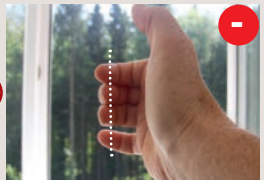


mit 3 Finger unter.

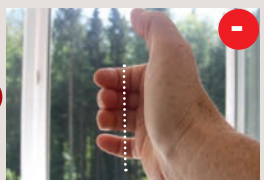


mediterran.

Zughand: Ich greife die Sehne ...



auf den Fingerkuppen.

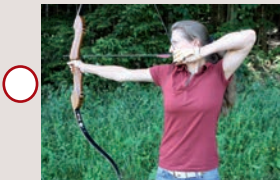


auf dem 2. Glied.



Hinter dem 1. Glied.

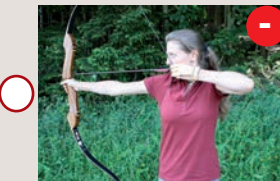
Zugarm: Mein Ellbogen ist ...



höher als der Pfeil.



auf der Höhe des Pfeils.



tiefere als der Pfeil.

Mehr infos unter:

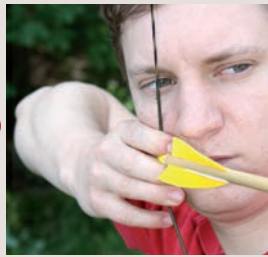
www.traditionelles-bogenschiessen.at

Training

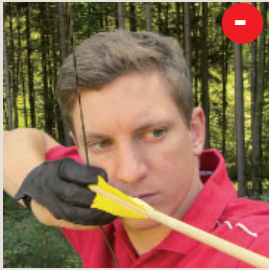
Anker: Ich ankere ...



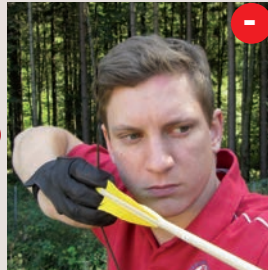
mit dem Zeigefinger im Mundwinkel.



mit dem Mittelfinger im Mundwinkel.



auf der Wange.



mit Abstand zum Gesicht.

Release: Meine Hand hat nach dem Schuss folgende Position:



Aktiv gelöst: Finger gespreizt und vor dem Gesicht, keine Rückenspannung.



Hand steht im Gesicht einige mm hinter dem Ankerpunkt.



Aktiv gelöst: Finger unter dem Gesicht, keine Rückenspannung.



Hand steht im Gesicht rd. 30 mm hinter dem Ankerpunkt.

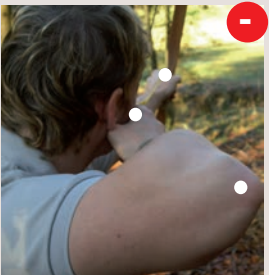


Aktiv gelöst: Finger gespreizt und über dem Kopf, keine Rückenspannung.

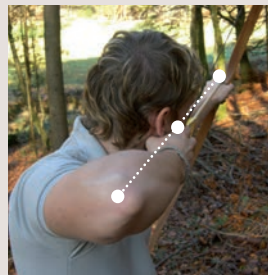


Hand steht im Gesicht am Ohr oder auf der Schulter.

Rückenspannung: Ich schieße ...

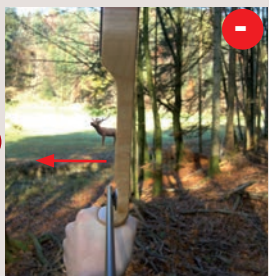


ohne Rückenspannung. Bogenhand, Ankerpunkt und Ellbogen liegen nicht auf einer Linie.

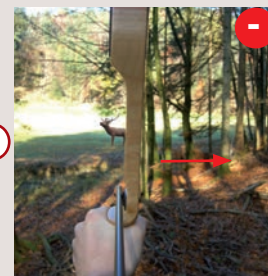


mit Rückenspannung. Bogenhand, Ankerpunkt und Ellbogen liegen auf einer Linie.

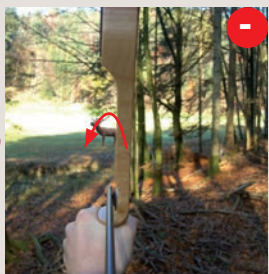
Release: Mein Bogen geht nach dem Schuss ...



nach links.



nach rechts.



nach vorne unten.

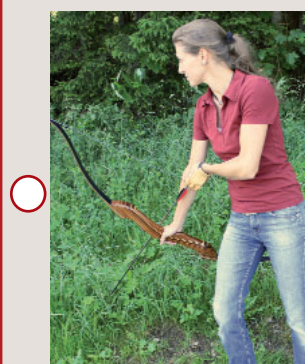
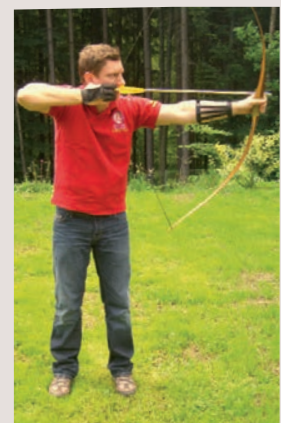


bleibt stehen.

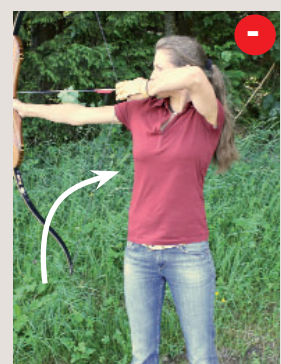
Schussablauf: Wenn ich schieße ...



bewegen sich nur die Arme und der Körper nicht.



bewege ich den ganzen Körper.



Urlaubs-Ziel

Schießrhythmus: Meine Schuss dauert ...

- immer gleich lange. Dauer in Sekunden ____
- zwischen ____ und ____ Sekunden.
- immer unterschiedlich lange.

Stand im Gelände: Bergab schieße ich so:



Großer Schritt, hinteres Bein gestreckt, vorderes gebeugt.



Kleiner Schritt, hinteres Bein gestreckt, vorderes gebeugt.



Große Grätsche.



Kleiner Schritt in der Hüfte gebeugt.

Stand im Gelände: Berauf schieße ich so:



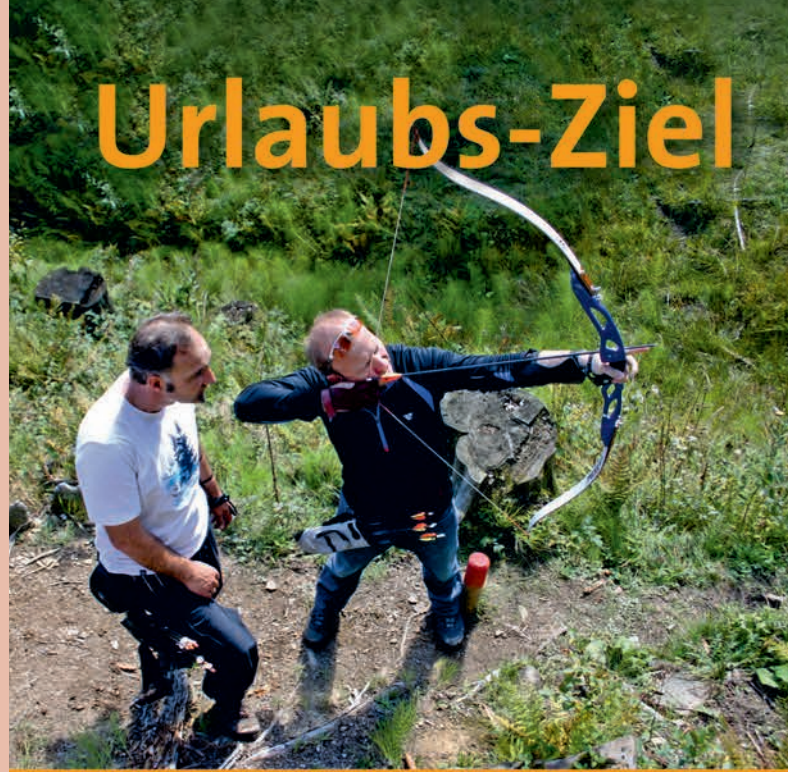
Großer Schritt, hinteres Bein gebeugt, vorderes gestreckt.



Kleiner Schritt in der Hüfte gebeugt.



Große Grätsche



- 32 Stationen mit lebensgroßen 3-D-Tierzielen im 1. Allgäuer Alpenparcours an der Hörnerbahn
- Neu erbauter Bogen-Übungsplatz im Dorf mit Zielscheiben
- Professionelle Bogenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Attraktive Pauschalangebote für Ihren Bogenurlaub mit der ganzen Familie
- Vielseitige Aktivitäten: Wandern, Genussradeln, Mountainbiken, Gleitschirmfliegen und vieles mehr
- Zahlreiche Wander- & Themenwege im Naturpark Nagelfluhkette mit herrlichem Blick auf die Allgäuer Berge

Gästeinformation Bolsterlang
Rathausweg 4 · D-87538 Bolsterlang
Tel. +49 (0)8326-8314 · info@bolsterlang.de




Bolsterlang
Mein Allgäuer Bergdorf

www.bergdorf-bolsterlang.de

DM Feld und Jagd des DFBV



Die Deutsche Meisterschaft Feld und Jagd fand zum dritten Mal in Folge auf dem Erbeskopf (816 m) in Rheinland-Pfalz statt. Die Anzahl der teilnehmenden Traditionellen Schützen (BH-R, TRB, Langbogen, Primitivbogen) lag bei 97. Davon waren 16 Primitivbogen. Es ist erstaunlich, wie viele Traditionelle sich in diesem Wettkampf messen.

Dieses Jahr stellte besondere Herausforderungen an die Schützen. Der erste Schießtag begann mit Nebelschwaden, die ums Hunsrückhaus zogen, so dass man den Waldrand nur erahnen konnte. Die Distanzen, die auf einer Feld und Jagd geschossen werden, lagen außerhalb des Sichtbereichs, so dass der Start um eineinhalb Stunden verschoben wurde. Die Sichtverhältnisse hatten sich nicht wesentlich verändert, nur ein Nieselregen hatte sich hinzugesellt, als um 9:30 Uhr bekannt gegeben wurde, dass die weitesten Scheiben aus der Wertung genommen werden. Am zweiten Schießtag das gleiche Spiel. Nebel, verzögerter Start, reduzierte Runde, aber kein Regen. Für den dritten Tag wurde der Start gleich auf 9:30 Uhr festgelegt und siehe da, er begann mit strahlendem Sonnenschein und klarem Wetter.

Dafür war es eiskalt. Doch der Sonnenschein genügte, um die Schützen versöhnt in die Tierbildrunde zu schicken.

Der DFBV hatte für diese Meisterschaft alle Parcours mit neuen Scheiben von Horst Well ausgestattet. Diese wurden auf die ausdrückliche Empfehlung von Compound Schützen angeschafft. Die Scheiben sind auch sehr gut und für den Ausrichter durch ihr geringes Gewicht eine echte Erleichterung beim Aufbau. Doch die Kombination aus Regen und Carbonpfeilen, deren Spitze deutlich dicker ist als der Pfeilschaft, so dass das Material der Scheibe sich nicht um den Pfeilschaft schließen kann und die entsprechende Bremswirkung erzielt wird, führte zu Durchschüssen. Gespräche mit einzelnen Compound Schützen zeigten, dass diese durchaus diese Problematik kennen.

Es gibt sogar Schützen dieser Klasse, die ihr Material umgestellt haben, da für das Wochenende Regen angesagt war. Dickere Pfeile, Spitzen schließen mit dem Schaft ab und sie hatten keinen einzigen Durchschuss. Gerade im Hightechbereich sollte man sich mit seinem Material auskennen und wenn man die Folgen seiner „Aufrüstung“ kennt, sollte ein erwachsener Mann keine Range Captains angreifen, denn die tragen absolut keine Verantwortung für die Meisterschaften und sind bereit, ihre Freizeit zu opfern, damit dieses Event überhaupt stattfinden kann.

In diesem Jahr war das Finale der Feldebogenliga zum ersten Mal von der DM Feld und Jagd getrennt. Wer jetzt denkt, damit wäre die Siegerehrung schneller als im Vorjahr durchgeführt worden, der irrt sich. Zur Jahreshauptversammlung wurde ein Antrag durchgesetzt, der zulässt, dass jede Mannschaft, auch wenn sie ohne Konkurrenz startet, geehrt wird. Dies führte zu einer wahren Schwemme an Mannschaftsmeldungen. Die einzigen Klassen, die mit acht Mannschaften gut besetzt waren, waren die FU (Freestyle Unlimited) und die Mixed Mannschaften. Die Ergebnisse können auf der Seite des DFBV „www.dfbv.de“ eingesehen werden.

Short Infos

Ort	Erbeskopf
Termin	31. Mai - 2. Juni
Anzahl Parcours	2
Scheibenanzahl	28 pro Parcours
Teilnehmerzahl	251
Regeln	DFBV
Wertung	1. Tag: 4 Pfeile, 3. Tag: Dreipfeil
Bogenklassen	Alle DFBV-Klassen
Entfernungen	lt. DBSV



Diese Holzbogenmeisterschaft (HBM) fand, wie in den letzten 6 Jahren, auf dem Erbeskopf statt. Mit einer Höhe von 816 m bietet der Erbeskopf eine Vielzahl an Möglichkeiten. So sind um das Hunsrückhaus, das im Zentrum der Parcours liegt, flache Bereiche die bei jedem Wetter begehbar sind. Diese wurden im Vorfeld der HBM für ein Ein-Tages-Turnier genutzt. Für die HBM wurde der bewaldete Hang neben der Skipiste und der Berghang bis ins Tal gewählt. Die Schützen überwinden auf dieser Strecke ca. 200 Höhenmeter. Um die Anstrengungen künftig in Grenzen zu halten, soll jedes Hangstück mit einem flachen Bereich verbunden werden. In diesem Jahr wurden zum ersten Mal zwei Parcours zur Verfügung gestellt. Da dem Ausrichter daran gelegen ist, die Gruppenstärke zwischen 4 und 6 Personen pro Gruppe zu halten, war dies in diesem Jahr notwendig geworden. Die HBM wird auch künftig auf zwei Parcours ausgetragen werden.

Es traten am Samstag 100 Holzbogenschützen an. Keine Meisterschaft kann mit einer derartigen Konkurrenz aufwarten. Es ist ein Treffen der besonderen Art. Hier findet Austausch und Kommunikation tatsächlich statt. Die Schützen suchen den Vergleich und den Wettkampf. Das Wetter brachte seine eigenen Herausforderungen mit sich. Die Dreipfeilrunde wurde immer wieder von Regenschauern heimgesucht. Einige der Schützen traten am zweiten Tag nicht mehr an. Hier wäre es hilfreich gewesen, sich beim Ausrichter abzumelden. Dieser musste am zweiten Tag auf die Schnelle Einzelstarter in anderen Gruppen unterbringen, da ihre Gruppe einfach nicht mehr erschienen war. Der Sonntag brachte