

Bert Mehlhaff
Martina Berg



Richtig schießen mit dem Compoundbogen

**Von Anfang an - mit vielen
praktischen Trainingstipps**





Deutscher Bogensportverlag
www.deutscher-bogensportverlag.de

Über die Autoren



Bert Mehlhaff

betreibt den Bogensport seit fast 40 Jahren und ist mehrfacher Landesmeister sowie Deutscher Meister mit dem Recurvebogen.

Er ist lizenziertes DSB-Trainer und seit einigen Jahren Bogenreferent für den Schützenkreis Lippe. In dieser Eigenschaft hat er schon einige Bogensport-Abteilungen ins Leben gerufen. Seit 7 Jahren schießt er Compoundbogen und ist oft auf 3D-Parcours anzutreffen.

Martina Berg

ist Inhaberin von Bogensport Deutschland, einem Fachhandelsgeschäft für Bogensportartikel und seit einigen Jahren begeisterte Bogenschützin.

Sie schießt instinktiv mit einem Hybridbogen, ist DFBV-Trainerin und Lippische Meisterin mit dem traditionellen Bogen. Seit einiger Zeit schießt sie auch mit einem Compound- und einem olympischen Recurvebogen.

Internet: www.bogensport-deutschland.de

Inhaltsverzeichnis

Ein paar einleitende Worte

Bogenschießen ist gut für Körper und Seele

Holen Sie sich die Unterstützung eines Bogensport-Trainers

Der Compoundbogen

Erster Teil: Die technischen Elemente des Schussablaufes

Die Nullstellung

Positionsphase 1 – Die Vorspannposition

Positionsphase 2 – Die Anhebeposition

Positionsphase 3 – Die Halteposition

Positionsphase 4 – Die Nachhalteposition

Zweiter Teil: Typische Fehler im Schussablauf

Dritter Teil: Kleine Compound-Bogenkunde

Anhang

Anhang 1: Bau eines Nullbogens für das Techniktraining

Anhang 2: Fünf gute Trainingstipps

Anhang 3: Aufbau einer Trainingseinheit sowie Trainingsinhalte mit Unterstützung von Lernhilfsmitteln

Anhang 4: Lernhilfsmittel für das Bogensporttraining

Anhang 5: Begriffsdefinitionen (Glossar)

Anhang 6: Literaturverzeichnis
Sachregister

Ein paar einleitende Worte

Seit den Olympischen Spielen 1972 in München gehört Bogenschießen wieder zu den olympischen Sportarten (allerdings mit dem Recurvebogen und nicht mit dem Compoundbogen). Zuvor war es bereits bei den Olympischen Spielen 1900, 1904, 1908 und 1920 im Programm.

Die technologische Entwicklung hat den Bogen von einem einfachen Langbogen zu einem hochentwickelten Sportgerät gemacht, das mit einer ganzen Reihe von Zubehör ausgestattet werden kann, um präzisere Schießergebnisse erzielen zu können. Das Bogenschießen bezeichnet man daher auch als *Präzisionssport*.

Laut der Studie einer amerikanischen Universität ist das Bogenschießen, nach Golf, die technisch zweit schwierigste Sportdisziplin der Welt. Unser Sport fordert Geist und Körper und verlangt gleichermaßen Achtsamkeit, Konzentration, Genauigkeit und Durchsetzungsstärke.

Darüber hinaus ist Bogenschießen die einzige olympische Sportart, bei der sich Behinderte und Nichtbehinderte im sportlichen Wettkampf gemeinsam messen können.

Bogenschießen kann man das ganze Jahr über, in der Halle oder im Freien, mit Freunden oder alleine. Es ist ein interessanter Freizeitsport, der keine Altersgrenzen kennt und bei dem Geschicklichkeit und Konzentration weitaus wichtiger sind als übermäßige Kraft.

Überdies gibt es beim Bogenschießen im Vergleich zu anderen Sportarten ein sehr geringes Verletzungsrisiko. Bei bestimmten Behinderungen und Erkrankungen stellt der Bogensport eine ideale Möglichkeit dar, sich sportlich zu betätigen und er wird oftmals als Therapie vorgeschlagen und eingesetzt.

Bogenschießen ist gut für Körper und Seele

Bei einem Turnier nach den Regeln der World Archery (WA) im Freien werden 72 Pfeile auf verschiedene Distanzen (Einteilung nach Altersklassen) geschossen. Solch ein Turnier dauert bis zu sechs Stunden. Dabei werden allein zum Holen der Pfeile rund 2 km zurückgelegt.

Beim Jagd-, 3D-Parcours- und Feldbogenschießen legt man teilweise noch erheblich längere Wegstrecken in abwechslungsreichem Gelände, zumeist mit erheblichen Höhenunterschieden zurück. Diese körperliche Betätigung ist neben der eigentlichen Schießbelastung sehr gesund und förderlich für den Gesamtorganismus.

Daneben sind Ausdauer, innere Ruhe und Ausgeglichenheit günstig für die Ausübung - aber auch angenehme Effekte dieser Sportart. Nicht zuletzt wegen der in der Regel abgeschiedenen Lage der Bogenplätze bilden diese geradezu Oasen der Erholung von Stress und Alltagslärm. Neben der körperlichen Belastung erfordert der Bogensport auch eine Notwendigkeit zu mentalen Übungen.

Nur ein ruhiger, entspannter und konzentrierter Geist ist zu guten Leistungen fähig. Schon der Anfänger lernt schnell, dass nicht Wille und Ehrgeiz zu einem guten Trefferbild führen, sondern Konzentration, Gelassenheit und beständiges Üben mit korrekter Technik.

Da man diese Eigenschaften auch im täglichen Leben benötigt, nutzt man in Asien unter anderem das Bogenschießen seit Hunderten von Jahren, um Menschen

gleichermaßen Gleichmut, Konzentration, Genauigkeit und Durchsetzungsstärke zu vermitteln.

Bei einem perfekten Schuss wird man oft durch eine besondere Magie belohnt:

*Alles stimmt - der Stand, die Spannung, das Gefühl -
und man spürt es - nein, man weiß es einfach:
noch bevor man den Pfeil ablässt, weiß man, das er trifft.
Man hat schon getroffen, bevor man geschossen hat!
Der Pfeil löst und man sieht ihn fliegen auf dem Weg zum
Ziel
und er trifft - genau ins Zentrum!*

Holen Sie sich die Unterstützung eines Bogensport-Trainers

Bevor Sie mit Ihrem Training der einzelnen Positionsphasen beginnen, sollten Sie einen erfahrenen Schützen oder besser noch einen ausgebildeten Bogensport-Trainer bitten, Ihnen zur Seite zu stehen. Da Sie sich nicht selber während des Schusses anschauen können und auch oftmals kein geeignet großer Spiegel zur Verfügung steht, brauchen Sie die Augen eines erfahrenen Schützen beziehungsweise Trainers. Dieser wird Sie dann mit fachkundigem Rat in Ihren Bemühungen unterstützen.

Es empfiehlt sich gerade für Anfänger, die geforderten Bewegungsabläufe zunächst nur stilistisch, also ohne Bogen durchzuführen. Da bei diesen „Trocken-Übungen“ die Druckbelastung des Zuggewichtes zunächst fast komplett wegfällt, können Sie sich voll und ganz auf die korrekten Abläufe konzentrieren.

Lassen Sie sich Zeit, um die richtigen Bewegungsabläufe zunächst geistig zu verinnerlichen. Dieses verkürzt Ihr gesamtes Anfängertraining deutlich und Ihre ersten Erfolgserlebnisse stellen sich wesentlich früher ein!

Der Compoundbogen

ist die modernste Ausführung aller Bogenarten.

Er ist im Vergleich mit dem Recurve-, oder Langbogen wesentlich kürzer und besitzt an den Wurfarmenden drehbare Camwheels, die auf die Drehachse wirken.



PSE Compoundbogen EPIX mit Jagdausrüstung

Aufgrund der exzentrischen Aufhängung der Cams verändert sich der Angriffswinkel und der Hebelarm des Bogens. Die Cams besitzen zwei unterschiedliche Durchmesser auf denen die Kabel und die Sehne eingehängt sind. Beim Ausziehen des Bogens entwickelt sich ein nicht linearer Kraftaufwand.