

Bert Mehlhaff  
Martina Berg

# Richtig schießen mit dem Recurvebogen

Von Anfang an - mit vielen  
praktischen Trainingstipps



# 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 6 Jahren schießt er Compoundbogen und ist oft auf 3D-Parcours anzutreffen.

### **Martina Berg**

ist Inhaberin von Bogensport Deutschland und seit einigen Jahren begeisterte Bogenschützin.

Sie schießt instinktiv mit einem Langbogen, 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](http://www.bogensport-deutschland.de)

# Inhaltsverzeichnis

Ein paar einleitende Worte

Bogenschießen ist gut für Körper und Seele

Holen Sie sich unbedingt die Unterstützung eines erfahrenen Bogensport-Trainers

## **Erster Teil: Die technischen Elemente des Schussablaufes beim Bogenschießen**

Die Nullstellung

Positionsphase 1 – Die Vorspannposition

Positionsphase 2 – Die Anhebeposition

Positionsphase 3 – Die Halteposition

Positionsphase 4 – Die Nachhalteposition

## **Zweiter Teil: Typische Fehler in den einzelnen Positionsphasen**

### **Anhang**

Anhang 1: Bau eines Nullbogens für das Techniktraining

Anhang 2: Die richtige Bogensport-Ausrüstung für den Anfang für rund 210 Euro

Anhang 3: Fünf gute Trainingstipps

Anhang 4: Aufbau einer Trainingseinheit sowie Trainingsinhalte mit Unterstützung von Lernhilfsmitteln

Anhang 5: Lernhilfsmittel für das Bogensporttraining

Anhang 6: Begriffsdefinitionen (Glossar)

Anhang 7: Literaturverzeichnis

**Sachregister**

## Ein paar einleitende Worte

Seit den Olympischen Spielen 1972 in München gehört Bogenschießen wieder zu den olympischen Sportarten. 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.

Das Bogenschießen kann man das ganze Jahr über, in der Halle oder im Freien, mit Freunden oder alleine ausüben. 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!*