



## Die ersten Schritte mit Pfeil und Bogen . . .

### Bogenschießen erleben, erlernen und anbieten

### . . . etwas Hintergrund ist hilfreich

Über tausende von Jahren spielten Pfeil und Bogen eine entscheidende Rolle in der Geschichte der Menschheit. Auf Gemälden und Reliefs vergangener Zeiten findet man in großer Zahl die Darstellung von Pfeil und Bogen. Der Bogen war die erste mechanische Waffe, bereits in der Antike war er Kriegs- und Jagdgerät. Mongolen, Araber, Syrier benutzten ihn als Hauptwaffe ihrer Reiterheere. Bogenschießen hat aber heute - im Sinne des modernen Sportschießens - mit der früheren Zeit, mit Indianer oder Robin Hood Träumen aus Kindertagen, nicht mehr viel gemeinsam.

Der Bogen wird in Deutschland als Sportgerät geführt. Mittels Initiative und Engagement durch den aus Nürnberg stammenden Konrad Aichemüller († 2005) ist ein solider Aufbau des Bogensports in Deutschland gelungen. Er war von 1955-1970 als erster Bogensportreferent im Deutschen Schützenbund aktiv.

Bereits 1583 verzeichnete man in England, dem Ursprungsland dieses Sports, den ersten sportlichen Wettkampf, 1908 (London) und 1920 (Antwerpen) zählte die Sportart zum olympischen Programm.

Mit Gründung des Dachverbandes „Fédération Internationale de Tir à l'Arc“, kurz FITA, wurde 1931 der Grundstein gelegt, dass Bogenschießen wieder zu den Olympischen Spielen zugelassen wurde. Bogenschießen mit dem Recurvebogen/Visier wird seit 1972 wieder im offiziellen olympischen Wettkampfprogramm geführt.

2011 wurde der Dachverband umbenannt in „World Archery Association“ (kurz WA).

Bogenschießen ist in verschiedene Wettbewerbe (Disziplinen) und so genannte FITA Runden (neu: WA-Runden) eingeteilt. Es werden in der Sportordnung drei Wettbewerbe unterschieden: Recurvebogen, Compoundbogen und Blankbogen

Die WA 70m Runde im Freien (2x36 Pfeile) entspricht dem üblichen Meisterschaftsprogramm und wird auch bei den Olympischen Spielen geschossen. Neue Namensgebung ab 2014: „WA 720-Runde“.

Die WA Runde im Freien (jeweils 36 Pfeile auf 90/70/50/30m bei den Männern und 70/60/50/30m bei den Frauen) ist der klassische ursprüngliche Wettkampfmodus und wurde bis 2013 noch bei Weltmeisterschaften als Qualifikationsrunde vor der Finalrunde absolviert. Namensgebung ab 2014: „WA 1440-Runde“.

Beim WA-Hallenwettbewerb werden 2x30 Pfeile auf 18m geschossen.

Finalrunden werden im KO-Satzsystem bestritten, wobei es im einzelnen Match nur um Sieg oder Niederlage nach Gewinnpunkten geht. Aus der Vorrunde/Qualifikation kann nichts mitgenommen werden, jeder startet bei Null und es gibt keine „Lucky Loser Runde“. Wer seine Finalpaarung verliert, für den ist der Wettkampf vorbei.

Abhängig von der Entfernung – Schüler und Jugendliche haben kürzere Entfernungen im Freien - und den Jahrgangsklassen variiert besonders die Zielscheibengröße (Auflage) in allen Runden. In der Regel schießen vier Schützen (A/B – C/D Rhythmus) je eine Passe auf eine Scheibe. Eine Passe beinhaltet 3 (Halle) oder 6 Pfeile (Freiluft), die in zwei bzw. vier Minuten geschossen werden müssen. Anschließend holen die Schützen die Pfeile, notieren und kontrollieren gegenseitig die Ringzahlen.

Die WA Feldbogenrunde beinhaltet eine „Jagdrunde“, die Entfernungen zwischen 10m-55m sind zu schätzen sowie eine „Feldrunde“, bei der auf bekannte Entfernungen zwischen 10 und 60m geschossen wird. Beim Feldbogenschießen sind die Scheiben in ausgewiesenen Wald- und Feldgelände mit kompletter Bogenausrüstung anzulaufen.

Häufig sind die Scheiben in unebenem Gelände gestellt und die Einflüsse der Natur (Licht, Winkel, Bergauf, Bergab) machen dieses Wettkampfprogramm zu einer interessanten Herausforderung.

Der Ligawettkampf in der Halle wird in Form von Matches ausgetragen, wobei an jedem Wettkampftag jede Mannschaft im direkten Vergleich gegen alle anderen Mannschaften der jeweiligen Liga antreten muss. Eine Mannschaft kann aus mehreren Schützen/innen bestehen, von denen allerdings immer nur drei im Einsatz sind. Nach jedem Match kann der Trainer beliebig auswechseln.

Ein Match bedeutet vier Passen à zwei Pfeile je Schütze auf 18 Meter. Für jede Passe, d. h. für die sechs Pfeile, hat das Team gerade mal zwei Minuten Zeit - dabei roulieren quasi die drei Schützen im „fliegenden Wechsel“.

Gute Nerven und Konzentrationsfähigkeit sind erforderlich, schließlich steht man bei den Matches immer direkt neben dem jeweiligen Gegner, und anders als bei den meisten Wettkämpfen beim Bogenschießen, wo es eher ruhig zugeht, werden hier die Mannschaften von ihren Fans und Teamkollegen ziemlich lautstark angefeuert.

Nach den vier Passen werden die Ringe der drei Mannschaftsschützen addiert. Jedes gewonnene Match (= höhere Ringzahl) ergibt zwei Punkte, jedes verlorene null Punkte. Bei Ringgleichheit der beiden gegnerischen Teams erhält jede Mannschaft einen Punkt. Aus diesen Punktverhältnissen ergibt sich dann die Tabelle, die am Ende über Auf- oder Abstieg entscheidet. Mit der 1. Bundesliga wird der deutsche Mannschaftsmeister der Hallensaison ermittelt.

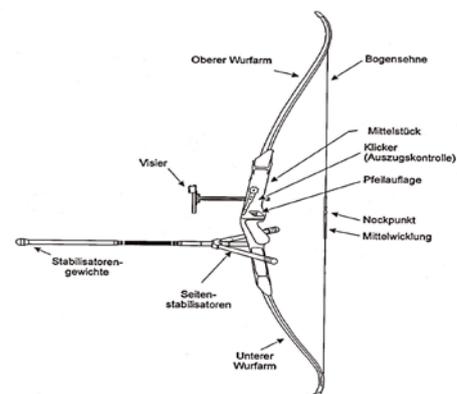
Wettbewerbe mit dem Compoundbogen, Blankbogen, Hallenwettkämpfe, das Feldbogenschießen und 3-D Schießen sind nichtolympische Disziplinen.

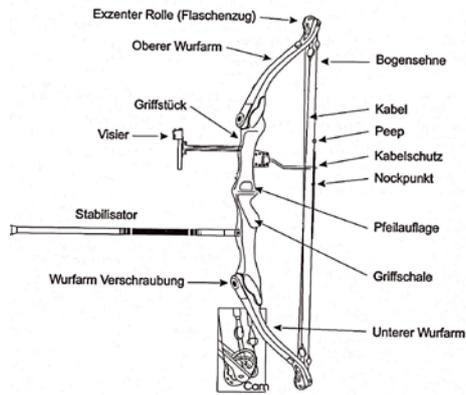
## Bogentypen und Pfeilarten . . .

Die meisten Bögen sind in Wurfarme und Mittelstück teilbar, die über Steck- oder Schraubsysteme verbunden werden. Man nennt es auch *Takedown*. Das Mittelstück ist heute vorwiegend aus Metall-Legierungen oder Aluminium. Es kann gegossen oder gefräst sein. Die Wurfarme bestehen häufig aus einer Kombination verschiedener Werkstoffe, wie Holz, Carbon, Keramik oder Hartschaum. Sie sind je nach Bedarf in verschiedenen Zuggewichtsstärken erhältlich. Eine Berechnungsgröße ist „lbs“. Ein lb ist dem englischen Pfund (pound) gleich und entspricht 454 Gramm.

Der Wettkampfbogen der olympischen Disziplin ist der **Recurvebogen**. Geschossen wird er mit Visier, Stabilisation, Button (Vorrichtung zur Pfeilflugoptimierung) und meist mit Auszugskontrolle (Klicker). Die Sehne wird mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger gehalten.

Im fortgeschrittenen Bereich liegt das Zuggewicht der Männer bei etwa 40 – 46 lbs, bei Frauen ca. 32 – 36 lbs. Im Leistungssportbereich sind es teilweise noch 2-4 lbs mehr.





Den **Compoundbogen** kennzeichnen exzentrisch gelagerte Rollen, über die Sehne und Kabel laufen. Das zunächst hohe Zuggewicht von max. 60 lbs, verringert sich dadurch auf ca. 35 - 40%.

Der Compound hat eine Art „Kimme und Korn“, d.h. ein Zielloch (Peep-Sight) an der Sehne und ein Vergrößerungsvisier mit Wasserwaage (Scope).

Die Sehne wird nicht mit den Fingern gehalten, sondern mit einer „mechanischen Vorrichtung“, dem Release.

In der Grundlage entspricht der **Blankbogen** dem Recurvebogen. Die Besonderheit liegt in den nicht erlaubten Hilfsmitteln, wie z.B. die Benutzung eines Visiers oder Stabilisations-Systems.

Die Auswahl der **Pfeile** spielt im Wettkampfbereich eine große Rolle. Verwendet werden *Aluminium-Carbon Pfeile*, *Vollcarbon Pfeile* oder reine *Aluminium Pfeile*.

Ihre Beschaffenheit (insbesondere das Gewicht) wirkt sich auf das Flugverhalten aus. Die Pfeilfluggeschwindigkeit beträgt, je nach verwendetem Material und Zuggewicht, bis zu 200 km/h.

Holzpfeile finden im leistungsorientierten modernen Bogensport keine Anwendung.

Federn, Spitzen, Nocken und der Pfeil selbst werden individuell auf den Schützen und seinen Bogen abgestimmt. Durch viele Gewichts- und Materialunterschiede lassen sich die Flugeigenschaften beeinflussen. Das nennt man in der Fachsprache „Tuning“.

## Was sollte bei Interesse für den Bogensport berücksichtigt werden?

Schützen- oder Sportvereinen, die eine Bogensparte anbieten möchten, wird empfohlen, sich an benachbarte Bogenabteilungen zu wenden, um Informationen über Voraussetzungen, Sicherheitsbestimmungen, Ausrüstung und Material zu erhalten.

→ Es mag alles einfach aussehen – und doch steckt mehr dahinter!

## Welche Qualitätsmerkmale bietet ein geeigneter Verein?

- \* Einsteigerausbildung über Kursgestaltung
- \* Ausbildung nach der Teillehrmethode
- \* Engagierte Übungsleiter mit langjähriger eigener Erfahrung im Wettkampfsport
- \* Jugendförderung
- \* Betreutes Trainingsangebot auch für Erwachsene
- \* Organisierte Vereinsstruktur, Vereinsaktivitäten, Geselligkeit

Um dauerhaften Spaß und Erfolg an dieser Sportart zu haben, ist es sinnvoll, die Sportart in den Grundelementen nach der Teillehrmethode zunächst selbst zu erlernen. Eine prima Sache sind so genannte **Einsteiger- oder Grundkurse**, die bereits in einigen Vereinen oder Volkshochschulen zu moderaten Kursgebühren angeboten werden. Die Ausrüstung wird anfangs zur Verfügung gestellt.

Sollten Sie bereits über Kenntnisse verfügen, bieten offene Tages-Lehrgänge eine zusätzliche Möglichkeit zur Weiterbildung.

Die **Bezirksbogenreferenten** können weiterhelfen, vor allem erstmal einen Verein und Ansprechpartner für sie in ihrer Nähe zu finden. Bei ihnen laufen auch die Informationen über offene Tages-Lehrgänge und VÜL Ausbildungsvoraussetzungen zusammen und sie kennen natürlich ihre lizenzierten Trainer im Bezirk.

### Mittelfranken:

Herbert Plagwitz      Tel. 0911-764461      herbert.plagwitz@arcor.de

### München:

Ralph Kunath      Tel. 089-8412916      ralph.kunath@t-online.de

### Niederbayern:

Sebastian Berger      Tel. 09953-2411      sberger91.sb@gmail.com

### Oberbayern:

Monika Verheij      Tel. 08031-69279      m.verheij@verheij.de

### Oberfranken:

Thomas Hoffmann      Tel. 0179-9303911      t.hoffmann@bssb-ofr.de

### Oberpfalz:

Dennis Fürst      Tel. 0160-88463747      fuerstdennis-pressath@web.de

### Schwaben:

Peter Beisecker      Tel. 0152-08925344      referentbogen@schuetzenbezirk-schwaben.de

### Unterfranken:

Robert Langhammer      Tel. 09721-59569      rlanghammer@web.de

## BSSB-Landesbogenreferent:

Stefan Fent, Telefon: 08761-7259996

Email: stefan.fent@t-online.de

**Vereine in Ihrer Nähe** finden Sie auf [www.bssb.de](http://www.bssb.de) unter Sport, Disziplinen, Bogen, Bogensport, Vereine in Bayern.

### Sicherheit und Regeln:

„Gesetzliche Regelungen zu offenen Bogenplätzen“ sowie „Sicherheitstechnische und bauliche Regeln“ erhalten Sie als Download unter [www.dsb.de](http://www.dsb.de) – Infothek.

Bei Rückfragen wenden Sie sich an Ihren Bezirksbogenreferenten, den Landesbogenreferent oder einen Schießstandsachverständigen.

### Die Sportordnung zum Thema Sicherheit und Haftung:

Die in **Teil 0** und **Teil 6** enthaltenen Regeln sind für uns bindend

- Schießordnung für Bogenschießplätze
- Anwesenheit einer verantwortlichen Aufsichtsperson
- Gästerversicherung
- spezielle Sicherheitsbestimmungen
- Haftpflichtschäden

### Schon in der Grundausbildung selbstverständlich:

- Kenntnis und Verständnis der Sicherheitsbestimmungen
- Fangnetz und Sicherheitszonen einrichten
- Stabiler Scheibenaufbau / Ständer
- Umsichtiger Bogenaufbau (Spannen des Bogens)
- „Schutzkleidung“ verwenden (Tab, Armschutz, Brustschutz)
- Mache niemals einen „Leer-/Trockenschuss“!  
(= Sehne loslassen, wenn kein Pfeil eingelegt ist)
- Vorsicht beim Ziehen der Pfeile!
- Umgang mit Pfeilen/Spitzen/Nocken
  
- Keinen Pfeil einlegen, wenn sich jemand vor der Schießlinie befindet
- Hochanschlag ist untersagt
- Kenntnis der Signale und des Begriffes „Absetzen“
- Bogen nur von der Schusslinie und in Schussrichtung ausziehen (mit und ohne Pfeil)
- Energie/Abschussgeschwindigkeit des Bogens nicht unterschätzen
  
- Verantwortliches Handeln für den Einzelnen und für die Gruppe
- Umsichtiges Verhalten während Training und Wettkampf
- Verantwortung für Materialien
- Es versteht sich von selbst: Nie auf Menschen oder Tiere zielen



**Start einer Bogenabteilung – was wird benötigt?**

- \* Geeigneter Freiluftplatz
- \* Geeignete Halle (25m Schießstand möglich) für die Wintersaison
- \* Pfeilfangnetz, Scheiben und Ständer, Auflagen
- \* Einige Einsteigerbögen (geringe Zuggewichte)
- \* Dazugehöriges Kleinmaterial wie Armschutz, Tab, Köcher und Pfeile (Aluminium)
- \* Ersatzmaterial wie Federn, Nocken und Spitzen
- \* Kleinwerkzeug (Kleber, Zange, etc.)

**Material-Ausrüstung-Preise = „Starterpaket“**

*unverbindliche Preisübersicht*

Recurvebogen (Mittelteil mit Wurfarmen)	etwa 70 bis 100 Euro
Visier (einfache Ausführung)	etwa 15 Euro
Sehne (Dacron)	etwa 10 Euro
Nockpunkte	etwa 0,50 Euro
Pfeilaufgabe (einfache Plastikausführung)	etwa 3 Euro
Kurzer Monostabilisator	etwa 20 Euro
Button (einfache Ausführung)	etwa 15 Euro
Pfeile (Aluminium-Fertigpfeil – 6 Stück)	etwa 10 Euro/Stück
Bogenständer (einfache Ausführung)	etwa 20 Euro
Bogentasche	etwa 20 Euro
Ersatz an Spitzen, Nocken, Federn	etwa 10 Euro
Armschutz lang	etwa 10 Euro
Tab ohne Ankerplatte	etwa 10 Euro
Streifenschutz	etwa 10 Euro
Fingerschlinge (selber machen)	etwa 5 Euro
Köcher	etwa 15 Euro
Spannriemen (alten Gürtel verwenden)	
Checker	etwa 4 Euro
<b>Gesamtinvestition „Starterpaket“</b>	<b>etwa 330 Euro</b>
Allgemein erforderliches Kleinwerkzeug (Kleber, Mittelwicklungsgarn, diverse Inbusschlüssel, Cuttermesser, Zange, diverse Schraubendreher, etc.)	etwa 60 Euro

  **Tipp: Einsteiger Mietbogenprogramm der Händler!**

Recurvebogen (Holz-/Plastik-) mit Visier, Dacronsehne, Tasche und Spannschnur für 6 Monate ab ca. 70 Euro; Mittelstück Magnesium ab 120 Euro

Material für Halle bzw. Bogenplatz:

Scheibe (Stramit, Ethafoam, PE-Schaum)	zwischen 100 und 340 Euro
Scheibenständer (selber bauen) oder	ab 60 Euro
Pfeilfangnetz Höhe 2,70/3,00 m	etwa 35 Euro/pro Meter Länge
Auflage Fita/Feld je nach Größe	zwischen 0,50 und 6 Euro
Scheibennägel	ab 10 Euro/Päckchen

  **Tipp: Erfragen Sie unbedingt Händlerangebote!**

Folgende Liste bayerischer Bogensport-Geschäfte ist alphabetisch und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Service, Angebot, Qualität und Leistungen!

**BCI - Bogensport Center Ingo Nibbe**

Ingo Nibbe – Feldkirchenerstr. 4 b – 85599 **Hergolding** – Tel. 08106/358477  
[www.bci-bogensport.de](http://www.bci-bogensport.de)

**Bogensport Lach**

Henryk Lach – Turnerstr. 29 – 81827 **München** – Tel. 089/43906536  
[www.bogensport-lach.de](http://www.bogensport-lach.de)

**Kindshuber Bogensport**

Jürgen Kindshuber – Schreiberstr. 9 – 90513 **Weierhof** – Tel. 0911/608727  
[www.kindshuber-bogensport.de](http://www.kindshuber-bogensport.de)

**MEKA Bogensport**

Ursula Kalb – Bamberger Str. 24 – 96135 **Stegaurach** – Tel. 0951/299768  
[www.meka-bogensport.de](http://www.meka-bogensport.de)

**RAP Archery**

Daniel Hartmann – Hainstr. 25 – 90461 **Nürnberg** – Tel. 0172/8872549  
[www.rap-archery.de](http://www.rap-archery.de)

**Ring Bogensport**

Helmut Ring – Roßbacher Str. 7 – 95111 **Rehau** – Tel. 09283/89330  
[www.ring-bogensport.de](http://www.ring-bogensport.de)

**TDH – Bogensport**

Harry Wittig – Westendstr. 179 – 80686 **München** – Tel. 089/2609776  
[www.TDH-Bogensport.de](http://www.TDH-Bogensport.de)

**wm-bogendiscout**

Walter Mayerhofer - 85435 **Erding** - [www.wm-bogendiscout.de](http://www.wm-bogendiscout.de)

Schauen Sie im nächsten Bogenverein vorbei, lassen Sie sich vorher einige Tipps und Informationen geben – es erleichtert den Anfang!

Viel Erfolg und Freude am Bogensport  
„ALLE INS GOLD“

