

Der Weg zum eigenen Bogen

1. Der Mietbogen.

Der Mietbogen ist das ideale Mittel für die Phase des kognitiven Lernens, die je nach Motivation und Trainingsintensität 12 bis 18 Monate währen sollte. In diesem Zeitraum erlernt der Schütze den Bewegungsablauf und eignet sich das nötige technische Wissen an. Seriöse Händler, aber auch Vereine bieten qualitativ akzeptable Bogen, einschließlich des Austauschs der Wurfarme gegen stärkere, zu vertretbaren Mietpreisen an. Meines Erachtens tun sie manchmal des Guten zu viel. Tillerverstellung, Button und Wurfarmjustierung sind zu Beginn dieser Phase nicht nur überflüssig, sondern wirken sich in psychologischer Hinsicht negativ aus. Der Anfänger mit seiner unausgereiften Technik ist geneigt, Fehler nicht bei sich zu suchen und zu erkennen. Indem er seine Schießtechnik unbewußt als fehlerfrei voraussetzt, weist er die Ursache von Fehlschüssen fehlerhafter Justierung zu. Seine Konzentration verlagert sich vom Schießen auf das Schrauben, von seinen Fehlern auf vermeintlich falsche Einstellungen.

Andererseits kann er in einem fortgeschrittenen Stadium mit dem Mietbogen das Abstimmen des Systems erlernen und die gewonnenen Erfahrungen später auf seinen eigenen Bogen übertragen. Daher empfiehlt es sich m.E. nach Ablauf der ersten 6 Monate vom einfachen Holzbogen auf einen qualitativ besseren, bzw technisch besser ausgerüsteten Mietbogen zu wechseln.

Als wichtigster physiologischer Faktor muß das tatsächliche Zuggewicht des Mietbogens der physischen Konstitution des Schützen entsprechen. Einem behutsamen Einstieg (der größtmögliche Fehler in diesem Zusammenhang wäre ein zu hohes Anfangszuggewicht) folgt im Verlauf der Lernphase der kontinuierliche Aufbau des Zuggewichts. Dabei spielen die physische Konstitution und Trainingsintensität des Schützen eine ausschlaggebende Rolle. Als ideal zu bezeichnen wäre eine dreistufige Steigerung des Anfangszuggewichts in 4-monatigen Intervallen um jeweils 2 bis 3 pounds. Die folgende Tabelle gibt eine Empfehlung für das Anfangszuggewicht und dessen Steigerung während der Lernphase mit dem Mietbogen.

Zeitraum in Monaten	Zuggewicht Kinder	Zuggewicht Damen	Zuggewicht Herren
0 - 4	10 - 16 lbs	20 - 24 lbs	22 - 26 lbs
5 - 8	plus 2 - 3 lbs	plus 2 - 3 lbs	plus 2 - 3 lbs
9 - 12	plus 2 - 3 lbs	plus 2 - 3 lbs	plus 2 - 3 lbs
Ende der Mietzeit	18 ± 4 lbs	27 ± 3 lbs	29 ± 3 lbs

Die ersten, eigenen Pfeile (1 Satz = 8 Pfeile) sollten von der Biegefestigkeit her ungefähr passen (Anfangszuggewicht plus erste Steigerung), von der Länge her genügend Spielraum bieten (korrekte Pfeillänge + 1 Zoll), den Belastungen der ersten 6 Monate gewachsen und preiswert sein.

Bei ihrer Auswahl ist zu beachten, daß der Mietbogen, insbesondere der einfache Holzbogen, den Voraussetzungen der Pfeilauswahltabellen nicht entspricht. Dies ist bei der Pfeilauswahl zu berücksichtigen, damit sich der Anfänger nicht mit zu steifen und zu schweren Pfeilen herumquälen muß.

2. Der eigene Bogen.

Die Entscheidung für ein bestimmtes Fabrikat bzw. eine bestimmte Kombination ist nicht leicht, denn das Angebot ist groß und die Beeinflussung durch Umfeld und Werbung stark. Sie kann nur im Konsens von Verstand und Gefühl anhand der Kriterien Funktionalität, Qualität und Ästhetik gefunden werden. Die Beratung durch einen erfahrenen Bogenschützen kann dabei sehr hilfreich sein.

Die rationalen Komponenten dieser Entscheidungen sind die Antworten auf folgende Fragen:

- Soll das Bogenschießen als Wettkampfsport, Ausgleichssport, Hobby oder Familiensport ausgeübt werden?
- Welche Ziele werden verfolgt: 600 Ringe, sportliche Erfolge, Entspannung, Spaß, Geselligkeit?
- Welche zeitlichen und finanziellen Investitionen (Erst- und Folgekosten) sind möglich?

3. Auswahlkriterien für den eigenen Bogen.

Die Auffassung des Bogensports, die Zielsetzung und die möglichen Investitionen werden also die Wahl des Bogens in entscheidender Weise bestimmen. Sind die sportlichen Ambitionen sehr

groß, werden auch die Anforderungen an den Bogen hinsichtlich Technik und der gebotenen Optionen sehr hoch gesteckt werden. Andererseits stellt für einen Hobbyschützen ein Bogen, der keinen allzu hohen technischen Aufwand erfordert und leicht zu schießen ist, sicherlich die bessere Wahl dar. Hier muß eine individuelle Entscheidung getroffen werden, die nicht zuletzt durch das ästhetische Empfinden des Schützen beeinflusst wird. Die Ansicht „Technik ist schön“ ist ebenso stichhaltig wie die Auffassung von Schönheit als Verkörperung des ursprünglichen Begriffs Bogen. Entscheidend ist letztlich das Gefühl zu haben, den besten und schönsten Bogen zu besitzen, Vergnügen zu empfinden, ihn die Hand zu nehmen und seine Sehne brummen zu lassen.

Der Preis eines qualitativ hochwertigen Bogens liegt heutzutage bei ca. 800,- bis 900,- €. Für das erforderliche Zubehör (Visier, Button, Stabilisatoren, Pfeile und sonstiges Zubehör) sind weitere 300,- bis 400,- € anzusetzen. Oft wird der Preis des Wunschbogens nicht sofort im Bereich der finanziellen Möglichkeiten liegen. Aber der Weg zum Wunschbogen über einen „Einsteigerbogen“ oder eine „Einstiegskombination“ ist im Endeffekt teurer.

Die bestimmende Grundgröße des Bogens ist das tatsächliche Zuggewicht. Es sollte 2 - 3 pounds über dem Zuggewicht liegen, das mit dem Mietbogen erreicht wurde. Anhand der individuellen Auszugslänge des Schützen und der Bogenwaage des Händlers kann und muß es für jeden Bogen ermittelt werden. Alle modernen, qualitativ höherwertigen Bogen bieten die Option einer weiteren Steigerung bzw Reduzierung des angegebenen Zuggewichts um ca. 10%, ein entscheidendes Argument für die ambitionierten Bogenschützen.

Qualitativ hochwertige Bogen mit feststehendem Zuggewicht und Tiller (ohne die o.a. Verstellmöglichkeit), erfordern eine besonders exakte, kosten- und arbeitsintensive Fertigung von Mittelteil und Wurfarmen; diese Bauart ist weitgehend vom Markt verschwunden, wobei es aber durchaus noch Ausnahmen geben mag. Bei billigen Holzbogen dagegen stellt diese Bauart den Standard dar. Im Hinblick auf den Verwendungszweck dieser Bogen werden Präzisionsdefizite bewußt in Kauf genommen.

Bei der Wahl des eigenen Bogens sollte auf folgende Qualitätsmerkmale geachtet werden:

- In allen, stark belasteten Bohrungen des Mittelteils befinden sich Gewindebuchsen aus Edelstahl.
- Die Positionen der Bohrungen (für Button, Klicker, Visier, Stabilisatoren) entsprechen der Normierung.

- Das Bogenfenster verfügt über 2 Buttonbohrungen.
- Ein integrierter Klickervorbau ist vorhanden.
- Die Wurfarmtaschen sind sauber verarbeitet und weisen satte Passungen auf.
- Die Mechanik des Wurfarmjustiersystems (Zuggewichtsverstellung, Tillerverstellung, seitliche Wurfarmfixierung) ist spielfrei, leichtgängig und kann gesichert werden.
- Eine zuverlässige Haltevorrichtung sichert die Wurfarme in den Wurfarmtaschen bei einem eventuellen Sehnenriß.
- Die Griffschalen sind aus Holz und in verschiedenen Griffwinkeln erhältlich.
- Das Mittelteil ist sauber verarbeitet und hat keine Grate, Schlagstellen und Lackfehler.
- Die Wurfarme, egal ob Holz-Fiberglas, Holz-Karbon-Fiberglas oder Foam-Karbon weisen keine Verwindungen, Verwerfungen oder Risse auf.
- Die Wurfarme „fluchten“; d.h. ihre Mittellinie deckt sich mit der Mittellinie des Mittelteils.
- Die Wurfarmschuhe sind sauber verarbeitet, lassen sich leicht in die Wurfarmtaschen einsetzen und haben eine satte Passung.
- Die Wurfarme sind nummerngleich, d.h. nur diese 2 Wurfarme gehören zusammen.
- Die Sehnenführungen an der Recurve (eingearbeitete Rillen zur Bettung und Führung der Sehne) beider Wurfarme sind mittig angebracht, gleich lang und perfekt ausgearbeitet.
- Die Wurfarmnuten (hier werden die Sehnenaugen eingehängt) haben keine Ecken oder scharfe Kanten und sind perfekt ausgearbeitet.
- Die Wurfarme sind sauber verarbeitet und haben keine Grate, Schlagstellen oder Lackfehler.
- Die Farbe des Mittelteils ist natürlich eine Frage des persönlichen Geschmacks. Jedoch sollte darauf geachtet werden, daß keine störenden Spiegelungen auftreten und die Konturen des Mittelteils sowie die Lage des Sehenschattens auch bei wechselnden Lichtverhältnissen klar zu erkennen sind.

Wenn ein Bogen diese Kriterien erfüllt, mit der persönlichen Einstellung des Schützen zum Bogenschießen in Einklang steht, die erstrebten Ziele erreichbar macht und der individuellen Vorstellung von „schön“ entspricht, dann hat der Schütze seinen „Wunschbogen“ gefunden.

4. Die Ausrüstung des Bogenschützen.

Von Anbeginn an muß der Schütze über unentbehrliches Zubehör verfügen, um Bogen und Pfeil richtig handhaben zu können, Verletzungen zu vermeiden, sich auf das Schießen als primäre Tätigkeit konzentrieren zu können ohne die Hilfsbereitschaft der anderen Schützen permanent beanspruchen zu müssen. Die erweiterte Grundausstattung umfaßt Gegenstände, die es ihm ermöglichen, auf kleinere Schäden und Verluste zu reagieren. Der Umfang der Zusatzausstattung ist nach oben offen. Sie umfaßt Gegenstände, die es dem ambitionierten Bogenschützen ermöglichen, sich zumindest teilweise vom kommerziellen Angebot zu lösen.

4.1 Die Grundausstattung.

Ein Schlag der vorschnellenden Sehne gegen den Unterarm ist zumindest sehr schmerzhaft, kann aber auch ernsthafte Verletzungen hervorrufen - vom Fehlschuß ganz zu schweigen. Die Ursachen sind vielfältig; die Bogenhand greift zu weit in den Bogen, der Ellbogen wird nach innen überstreckt, der Schütze löst unsauber, die Körperhaltung ist schlecht (z.B. Hohlkreuz), die Sehne streift an loser Kleidung usw.... Diesen Aufschlag dämpft der **Armschutz**. Da es wenig hilfreich ist, die Symptome zu bekämpfen ohne die Ursachen zu beseitigen, hat es auch keinen Sinn, Fehlschüsse in Kauf zu nehmen und lediglich die Verletzungsgefahr durch Gebrauch eines überlangen Armschutzes zu verringern. Der richtige Weg ist die Beseitigung der o.a. Fehler und ein eng anliegender, kurzer Armschutz mit guter Ventilation. Ein überlanger Armschutz (insbesondere wenn er aus Kunststoffgewebe hergestellt ist) begünstigt Schweißbildung, steht am Oberarmmuskel ab und bildet in der Armbeuge sowie am Handgelenk Falten und Wülste, die ein Anschlagen und Ablenken der Sehne geradezu provozieren. Besonders geeignete Materialien für den Armschutz sind Leder und Kunststoff. Letzterer besitzt den Preisvorteil und die größere Materialfestigkeit. Daher kann ein Armschutz aus Kunststoff stärker durchbrochen strukturiert werden um eine bessere Ventilation zu erreichen. Dagegen ist der Armschutz aus Kunststoffgewebe m.E. zu meiden.

Der Bogen soll lediglich durch den Zug der Sehne in die Hand gezogen werden, um die Muskulatur der Bogenhand so entspannt als möglich halten. Fingerschlingen oder Bogenschlingen verhindern, daß der Bogen nach Schußabgabe der Bogenhand entgleitet. Die **Fingerschlinge** wird um den Rücken des Bogengriffs gelegt und ihre beiden Schlaufen werden am Mittelfinger und am Daumen der Bogenhand befestigt. Die **Bogenschlinge** wird zunächst mit einer Schlaufe

am Handgelenk befestigt, zwischen Mittel- und Ringfinger um den Griffücken geführt und mittels eines Karabinerhakens wieder mit der Handgelenkschleife verbunden. Beide erfüllen ihren Zweck gleich gut. Von Bogenschlingen, die am Bogen selbst befestigt werden, ist m.E. abzuraten. Meistens werden sie zu stramm eingestellt. Der resultierende Druck zwischen Handballen und Handgelenk verleiht dem Anfänger das trügerische Gefühl, den Bogen fest und ruhig halten zu können. Die Folgen sind fatal: Verkrampfung der Handmuskulatur, ein tiefes Handgelenk und eine Bogenhand, die tief im Bogen greift. Die Absicht, eine Entspannung der Bogenhand zu erreichen, wird ins Gegenteil verkehrt und das Ergebnis ist ein Fehlschuß, da der Druckpunkt sowohl nach unten, als auch zur Seite verlagert wurde. Leider sind die meisten Leihbögen mit Bogenschlingen dieser Art ausgerüstet.

Das **Tab** ist aus Fell, Cordovan (ein qualitativ hochwertiges Leder) oder Corfam (Kunstleder) gefertigt. Er reduziert den Druck der Sehne auf die Finger der Zughand, schützt die Fingerkuppen vor der vorschnellenden Sehne und verringert dabei den Reibungswiderstand. Hier soll nur auf Finger- und Ankertab als die gebräuchlichsten eingegangen werden. Das **Fingertab** besitzt eine Schleife, die über den Mittelfinger der Zughand gezogen wird, so daß er auf der Innenseite der Hand zu liegen kommt. Dabei liegt die Gleitfläche über Zeige-, Mittel- und Ringfinger. Zwischen Zeige- und Mittelfinger befindet sich der Fingertrenner, der diese beiden Finger spreizt, um ein Klemmen des Pfeils zu verhindern. Sein Vorteil liegt in der großen Kontaktfläche zwischen Zeigefinger und Kinn, d.h. der Sensibilisierung des Ankerpunktes. Das **Ankertab** ist im Prinzip ein Fingertab mit einer senkrechten Versteifung, auf die im Winkel von 90 ° eine Platte (ggf. höhenverstellbar) aufgesetzt ist. Dies soll sowohl eine Hilfe gegen das Verkanten der Sehne als auch für die Höhenkontrolle des Ankerpunktes bieten. Wegen der Sensibilisierung des Gefühls für den Ankerpunkt sollten Anfänger das Fingertab benutzen, was auch Fortgeschrittene und Spitzenschützen tun.

Falsches und nachlässiges Ausspannen der Sehne auf den Bogen stellt für den Schützen eine Verletzungsgefahr dar und führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu einer Beschädigung des Bogens durch Verdrehen der Wurfarme. Von Anfang an sollten deshalb **Spannriemen** oder **Spannleinen** benutzt werden. Sie erleichtern die Arbeit, verhüten Verletzungen und schonen den Bogen. Es deutet eher auf mangelnde Sorgfalt und Leichtsinn als auf Können und Routine hin, wenn sie nicht benutzt werden.

Der **Checker** ist eine unentbehrliche Messlehre. Mit seiner Hilfe werden die richtige Spannhöhe

des Bogen und die Nockpunktüberhöhung kontrolliert und eingestellt.

Im **Köcher** werden die Pfeile geschützt aufbewahrt, mitgeführt und griffbereit gehalten. Darüber hinaus sollte er die Möglichkeit zur Aufbewahrung von (Ersatz)Material wie Tab, Armschutz, Fingerschlinge, kleines Werkzeug u.ä. bieten. Das Material, aus welchem er angefertigt wird - Stoff, Kunststoff oder Leder - ist sowohl eine Frage des Preises als auch des individuellen Geschmacks. Holsterköcher oder Hängköcher sind die gebräuchlichsten, wogegen Rückenköcher bei den Feld- und Blankbogenschützen zu finden sind. Der **Holsterköcher** zeichnet sich durch seine geringe Größe aus. Die Pfeile ragen nach hinten und behindern den Schützen nicht. Sie sind aber auch nicht sichtbar, was die Auswahl des nächsten Pfeils zum Umstand machen kann. Diesen Nachteil hat der größere **Hängköcher** nicht. Jedoch fühlen sich manche Schützen durch die nach vorne ragenden Pfeile behindert, bzw. empfinden ihn vom optischen Eindruck her als klobig.

Ein **Pfeilziehgerät** ist sehr hilfreich, insbesondere, wenn die Pfeile naß oder die Hände feucht sind.

Ohne **Werkzeug**, das den Erfordernissen des Bogens und seiner Anbauteile genügt, können die Montage des Bogens und Einstellungen zum Problem für den Schützen und für Helfer werden. Der **Bogenständer** dient zur sicheren und sichtbaren Ablage des Bogens. Die Suche nach einer sicheren Ablagemöglichkeit für den Bogen an der Schießlinie oder in der Pause kann sehr frustrierend sein. Ihn auf dem Boden als Stolperfalle für die anderen Schützen abzulegen, ist die denkbar schlechteste Möglichkeit. Auch beim Aufbau bzw. beim Aufrüsten des Bogens mit Stabilisatoren, Visier u.ä. leistet der Bogenständer gute Dienste. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, daß die Sehne in ein Widerlager eingehängt werden kann, um den Bogen gegen Kippen um die Querachse zu sichern.

Die **Bogentasche** oder der **Bogenkoffer** nehmen neben dem Bogen die Grundausrüstung auf und geben Schutz vor Beschädigung und Verlust.

4.2 Die erweiterte Grundausrüstung.

Sobald der Schütze mit seinem Sportgerät vertraut ist, sollte er seine Grundausrüstung um folgende Gegenstände, Ersatzteile und Materialien erweitern:

Einen eingeschossenen Tab, eine eingeschossene Sehne, eine Pfeilaufgabe, Befiederungsgerät und Federn, Nocks, Klebstoff und Aceton, Nockpunktzange und Nockpunkte, Wickelgerät und

Wickelgarn, Sehnenwachs sowie Sehnenzentriermarken.

4.3 Die Zusatzausstattung.

Die folgende Aufzählung ist exemplarisch und, entsprechend der Eigeninitiative des Schützen, unbegrenzt:

Sehnengalgen sowie Material (Sehnengarn) und weitere Hilfsmittel zum Herstellen von Sehnen; Rohrschneider, feine Metallsäge, Gasbrenner usw. sowie Pfeilkomponenten zum Anfertigen von Pfeilen; Bogenwaage; Grainwaage usw.

5. Hinweise und Tips aus der Praxis.

- Aufstecknock: Teflonband ist ideal geeignet zur Montage und Fixierung.
- Aufstecknock: Ein Haarföhn ist ideal geeignet, um sie maßvoll zu erwärmen und ohne Beschädigung von Schaft und Nock zu demontieren.
- Einstecknock: Teflonband ist ideal geeignet zur Montage und Fixierung.
- Einstecknock: Eine dünne Holzschraube wird in den abgebrochenen Zapfen des Nocks eingeschraubt. Mit einer Zange wird die Schraube samt Zapfen aus dem Schaft gezogen.
- Gewinde und gleitende Flächen (z.B. Button, Visierschlitten usw.): Silikonfett (sparsam verwendet) pflegt und schützt; die Gleitfähigkeit beweglicher Teile wird gesteigert.
- Holzmittelteil und Wurfarne: Möbelpolitur reinigt, pflegt und schützt vor Witterungseinflüssen.
- Metallmittelteil: Autowachs reinigt, pflegt und schützt vor Witterungseinflüssen.
- Nockpunkt: Zahnseide ist ideal zum Auffüttern geeignet.
- Pfeile: Autowachs reinigt und schützt vor Korrosion und Verschmutzung. Die Pfeile lassen sich leichter aus der Scheibe ziehen.
- Sehne: Die Mittelwicklung entsprechend der Position des Nockpunktes (checker) anfertigen, indem die Sehne zuvor - mit parallel verlaufenden Strängen - auf den Bogen gespannt wurde.
- Sehnenzentriermarken: Klebefolie wird an den fade outs quer über die Wurfarne geklebt. Die Mitte wird ausgemessen und mit einem Filzstift markiert.
- Tab: Talkum reduziert die Gleitreibung, Babypuder.