

ANL201 Anleitung Bogenschießen Recurve

Achtung!

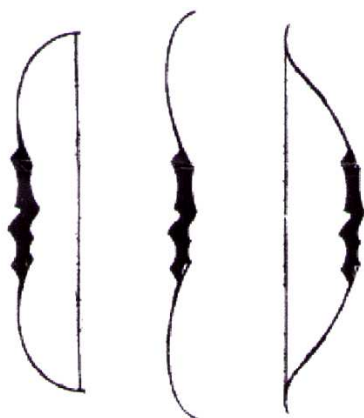
Lesen und beachten Sie bitte diese Anleitung zum Bogenschießen und die Vorsichtsmaßnahmen genau. Kinder bedürfen der ständigen Aufsicht durch Erwachsene! → Verletzungsgefahr!

Jeder Benutzer sollte die nachstehenden Regeln lesen, verstehen und befolgen:

1. Schießen Sie nie auf Menschen oder Tiere. Erlauben Sie auch niemals jemandem, ein Ziel für Sie zu halten.
2. Vergewissern Sie sich, dass niemand vor dem Bogenschützen steht während der Bogen gespannt oder abgeschossen wird. Stellen Sie sicher, dass alle Personen hinter dem Bogenschützen stehen.
3. Schießen Sie nur auf das Ziel. Versuchen Sie erst Schüsse aus näherer Distanz, bis Sie sich an den Bogen gewöhnt haben.
4. Benutzen Sie nie ein Ziel, das den Pfeil nicht aufhalten kann.
5. Sorgen Sie immer dafür, dass auf der Fläche hinter dem Ziel eine Auffangvorrichtung (Pfeilfang) vorhanden ist und dass sich dort niemand aufhält. Stellen Sie sicher, dass die Fläche hinter dem Ziel frei von Gegenständen ist, von denen der Pfeil abprallen und seine Richtung ändern könnte.
6. Verwenden Sie nur Zielscheiben, die auf dem Boden stehen oder nahe über dem Bodens so dass man den Pfeil nicht aufwärts schießen muss.
7. Schießen Sie nie senkrecht nach oben.
8. Erlauben Sie niemandem, Pfeile zurückzuholen, bevor alle Pfeile abgeschossen sind.
9. Vergessen Sie nie: erst gucken bevor man schießt.
10. Benutzen Sie bei höheren Zuggewichten immer Finger- und Armschutz.
11. Spannen Sie die Sehne ordnungsgemäß auf den Bogen.
12. Ersetzen Sie sofort die Sehne des Bogens, wenn sich Schäden (wie z.B. Abnutzungserscheinungen, Spannungsverlust oder Ausfransen) erkennen lassen. Nehmen Sie auf keinen Fall Veränderungen an den Sehnensträngen vor (Wicklung kann erneuert werden).
13. Benutzen Sie nie einen beschädigten Bogen oder beschädigte Pfeile. Untersuchen Sie die Pfeile regelmäßig auf Abnutzungserscheinungen wie Sprünge, Risse oder Splitter. Falls Sie irgendeinen Schaden feststellen, dürfen Sie diese Pfeile nicht mehr benutzen.

Das Spannen des Bogens (diese Anleitung gilt für Rechtshänder)

1. Haken Sie die Sehne am Ende des unteren Bogenarmes so ein, dass die Sehne vor der Bogenvorderkante verläuft.
2. Fassen Sie das lose Ende der Sehne mit der linken Hand. Mit der rechten Hand umfassen Sie den Bogen von hinten, kurz unter dem Ende des oberen Bogenarmes. (Abb.1)
3. Die Krümmung am Ende des unteren Bogenarmes muss außen am linken Fußknöchel anliegen.
4. Treten Sie mit dem rechten Fuß so über den Bogen, dass die Innenseite des Bogens sich an der Rückseite des rechten Oberschenkels befindet. (Abb.2)
5. Drücken Sie leicht mit der rechten Hand gegen den Bogen.
6. Heben Sie die linke Hacke vom Boden, beugen Sie das Knie und durch Vorwärtsdruck mit der rechten Hand biegen Sie den Bogen leicht und natürlich. Die beiden Bogenarme müssen gleichmäßig gebogen werden. Haken Sie die Sehne am Ende des oberen Bogenarmes ein und nehmen dann den Druck leicht zurück. (Abb.3)
7. Kontrollieren Sie, ob die Sehne ordnungsgemäß sitzt, bevor Sie den restlichen Druck wegnehmen. Um die Sehne zu entspannen, machen Sie alles in umgekehrter Reihenfolge. Es ist sehr sinnvoll, den Bogen mehrmals zu spannen und zu entspannen, bis man den Vorgang leicht und automatisch durchführen kann. Außerdem sollten Sie immer die Sehne aus dem Bogen nehmen, wenn Sie das Schießen beendet haben.
8. Das Spannen und Entspannen des Bogens sollte nur durch Erwachsene, jedenfalls unter Aufsicht Erwachsener erfolgen.
9. Bitte beachten Sie, dass Sie die Beschriftung des Bogens im gespannten Zustand anschaut, d.h. zwischen Sehne und Bogen.
10. Diese Anleitung zum Spannen sollte nur im Notfall angewendet werden, um Schäden am Bogen zu vermeiden (Verziehen der Wurfarme) sollte immer eine Spannschnur verwendet werden.



falsch entspannt richtig



Abb.1



Abb.2



Abb.3

Der Pfeil

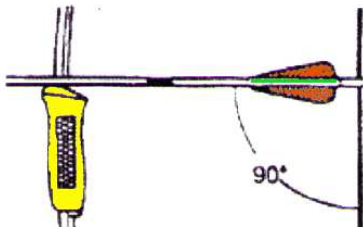
Die Pfeillänge ist für jeden Menschen individuell verschieden. Sie richtet sich nur nach der Armlänge des Schützen und ist vom Bogen unabhängig. Es ist wichtig, die richtige Pfeillänge zu kennen und zu schießen. Sind die Pfeile, mit denen Sie schießen, zu lang oder zu kurz, kann der Bogen nicht die volle Leistung bringen. Die Pfeillänge wird in Zoll/Inches gemessen (1" = Zoll/Inch = 2.54 cm). Stecken Sie den linken Arm nach links aus und messen Sie den Abstand von Kinnspitze bis zum 2. Daumengelenk. Dieses Maß ist ihre persönliche Pfeillänge für das Sport- und Turnier-Schießen.

ANL201 Anleitung Bogenschießen Recurve

Der Pfeil hat 3 Steuerfedern. Die Index-Feder (Leitfeder) ist durch eine andere Farbe gekennzeichnet. Die Pfeilnocke hat die Nockenkerbe so angebracht, dass die Index-Feder nach links zeigt (bei Rechtshändern). Die Federn gleiten dann beim Schießen ungehindert am Bogen vorbei.

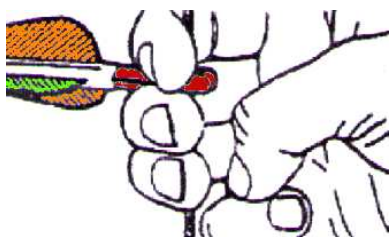
Das Auflegen des Pfeils:

Setzen Sie die Nockenkerbe auf die Sehne. Achten Sie darauf, dass die Nockenkerbe ganz auf der Sehne sitzt. Der Pfeil muss im rechten Winkel zur Sehne stehen.



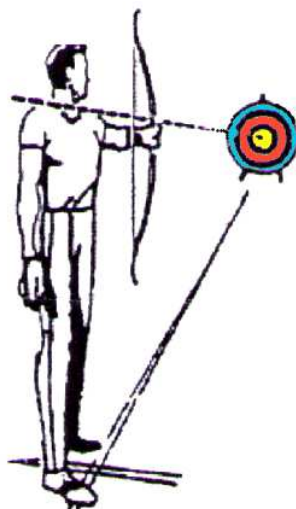
Das Halten von Sehnen und Pfeil

Krümmen Sie die drei mittleren Finger bis zum ersten Fingergelenk um die Sehne. Legen Sie die Kuppen des kleinen Fingers und des Daumens aneinander.



Schießstellung und Zielen

1. Stellen Sie sich im rechten Winkel zum Ziel. Rechtshänder haben ihre linke Schulter in Richtung auf das Ziel, Linkshänder die rechte.
2. Denken Sie sich eine Linie von Ihrer linken Schulter zum Ziel. Sie sollten sich kurz hinter diese gedachte Linie stellen.
3. Halten Sie den Bogen in der linken Hand. Stecken Sie den linken Arm in Richtung Ziel aus und sehen Sie auf das Ziel. Der Kopf ist in natürlicher Haltung. Für Linkshänder gilt diese Angabe natürlich im umgekehrten Sinn.
4. Legen Sie den Pfeil auf der linken Seite des Bogens an, wobei die andersfarbige Feder (Leitfeder) nach links zeigt. Linkshänder legen den Pfeil auf die rechte Seite des Bogens auf.
5. Stecken Sie den Pfeil auf die Sehne.
6. Spannen Sie die Sehne mit den mittleren drei Fingern Ihrer rechten Hand. Der Pfeil liegt zwischen Zeige- und Mittelfinger. Halten Sie den Bogen leicht schräg. Rechtshänder kippen den Bogen leicht nach rechts; Linkshänder leicht nach links. Versuchen Sie nicht, den Pfeil mit der linken Hand am Bogen festzuhalten.
7. Ziehen Sie die Sehne an Ihr Gesicht. Richten Sie den Pfeil auf das Ziel und lassen Sie die Sehne los. Lassen Sie sich beim Zielen Zeit, bevor Sie den Pfeil fliegen lassen.
8. Schießen Sie nie „trocken“, d.h. ohne Pfeil, denn das beschädigt die Sehne und den Bogen.



Das Ziel

Die Zielscheibe soll nur nahe über dem Boden angebracht werden. Sie soll aus einem Material bestehen, welches das Eindringen des Pfeils erlaubt, ihn festhält, nicht abprallen lässt und nicht beschädigt.