



Sicherheitsregeln zuerst!

- **Nie** auf Menschen oder Tiere zielen!
- Trete nach dem Kommando "**An die Linie**" mit dem Bogen und einem Pfeil an die Schießlinie und lege den Pfeil auf. Halte den Bogen unten und ziehe ihn nicht aus.
- Der Pfeil wird an der Sehne **unter dem Nockpunkt** und **auf die Pfeilaufgabe** positioniert.
- Wenn der Schießleiter das Kommando "**Frei**" gibt, ziehe deinen Bogen aus und schieße alle Pfeile, aber **nur auf das Ziel gerade vor dir**.
- Hast du alle Pfeile geschossen, **trete von der Schießlinie zurück** und lege deinen Bogen ab.
- **Pfeile nur holen**, wenn alle fertig sind und das Kommando "**Pfeile holen**" gegeben wurde.
- **Kein Rennen** auf dem Schießplatz! Achte auf Pfeile, die im Boden stecken.
- Trage **anliegende Kleidung**, vermeide Ketten, Kapuzen, Zugbänder und weite Ärmel.
- Solltest du **keinen physischen Kontakt** bei der Korrektur deiner Haltung wollen, teile dies der Aufsicht zu Beginn des Trainings mit.

Die richtige Haltung

- **Stand:** Schulterbreit, 90° zur Zielscheibe, Füße parallel – stabil und entspannt.
- **Körperhaltung:** Aufrecht und gerade stehen, Schultern locker, nicht verkrampfen.
- **Bogenarm:** Leicht gebeugt, nicht durchgestreckt – Ellbogen zeigt leicht nach außen. Die Schulter unten halten.
- **Zugarm:** In einer Linie mit dem Pfeil, Ellenbogen auf Höhe der Pfeilachse.

Der Auszug

- **Ankerpunkt:** Ziehe die Sehne so weit zurück, dass deine Hand das Gesicht berührt (z. B. Mundwinkel oder Kinn).
- **Kinn-Kontakt und Nasenspitze zur Sehne** sorgen für Wiederholgenauigkeit.
- **Augen auf das Ziel**, nicht auf den Pfeil. Nicht in den Himmel zielen.
- Beim Lösen: **Sanft und kontrolliert**, nicht reißen!

Materialkunde

- **Recurvebogen:** Der klassische Einsteigerbogen – gebogene Wurfarme für mehr Kraft.
- **Langbogen:** Traditioneller Stil, schlicht und elegant.
- **Compoundbogen:** Mit Rollen – meist nicht für Anfänger geeignet.
- Der Pfeil besteht aus **Carbon, Holz oder Aluminium**.
- Beim Pfeile ziehen **am vordersten Ende des Pfeils** anfassen.

Weitere Ausrüstung:

- **Armschutz:** Verhindert blaue Flecken durch Sehnenkontakt.
- **Fingerschutz oder Tab:** Schützt deine Finger beim Auszug.
- **Köcher:** Zum sicheren Transport deiner Pfeile.
- **Brustschutz:** Verhindert Sehnenkontakt bei weiter Kleidung.