



DEUTSCHER SCHÜTZENBUND E.V.

## **KAMPAGNE „ZIEL IM VISIER“**

Sicherheitsregeln für das Bogenschießen

Tipps und Tricks - Eine kleine Einführung  
in die Welt des Bogensports

**BogenSportWelt.de**

Die ganze Welt des Bogensports in Deutschlands größtem Bogenshop.

**Teil 2**

Eine Kooperation zwischen dem Deutschen Schützenbund e.V. und der BSW Handels GmbH.

## **Achtung! - Sicherheitsregeln für das Bogenschießen**

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

**Es besteht 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. Schießen Sie nie senkrecht nach oben.
7. Vergessen Sie nie: erst schauen bevor man schießt.
8. Tragen Sie möglichst Kleidung, die den Schussablauf nicht behindert. Schutzkleidung wie Armschutz, Fingerschutz/Schießhandschuh und Streifschutz beugen Verletzungen vor.
9. Spannen Sie die Sehne ordnungsgemäß auf den Bogen.
10. Ersetzen Sie sofort die Sehne des Bogens, wenn sich Schäden (wie z.B. Abnutzungserscheinungen oder Ausfransen) erkennen lassen. Nehmen Sie auf keinen Fall Veränderungen an den Sehnensträngen vor (Wicklung kann erneuert werden).
11. Benutzen Sie nie einen beschädigten Bogen oder beschädigte Pfeile. Untersuchen Sie die Pfeile regelmäßig auf Abnutzungserscheinungen wie Sprünge, Risse oder Splitter. Falls Sie einen Schaden feststellen, dürfen Sie diese Pfeile nicht mehr benutzen.
12. Schießen Sie nie „trocken“, d.h. ohne Pfeil, denn das beschädigt die Sehne und den Bogen und Gewährleistungsansprüche können nicht mehr geltend gemacht werden.



## Der Bogen

### Die richtige Bogenlänge:

120 – 135 cm Körpergröße: 58 Zoll

135 – 150 cm Körpergröße: 62 Zoll

150 – 160 cm Körpergröße: 64 Zoll

161 – 167 cm Körpergröße: 66 Zoll

168 – 175 cm Körpergröße: 68 Zoll

Ab 176 cm Körpergröße: 70 Zoll

### Empfohlene Zuggewichte:

Mädchen und Frauen:

10-16 lbs. für Kinder bis 12 Jahre

16-24 lbs. für selten sporttreibende Sportlerinnen

24-28 lbs. für sportliche Mädchen und Frauen

28-34 lbs. für im Bogensport aktive und geübte Sportlerinnen

Jungen und Männer:

14-20 lbs. für Kinder bis 12 Jahre

20-28 lbs. für selten sporttreibende Sportler

28-32 lbs. für sportliche Jungen und Männer

32-40 lbs. für im Bogensport aktive und geübte Sportler

### Montageanleitung:

1. Wurfarme anschrauben

(Oberer/Unterer Wurfarm beachten!)

2. Pfeilauflage befestigen

3. Sehne aufspannen:

**RH** – Sehne rechtsherum eindrehen  
(also im Uhrzeigersinn von oben drauf geschaut, wenn der Bogen senkrecht gehalten wird)

**LH** – entsprechend anders herum  
So lange eindrehen, bis die gewünschte Standhöhe erreicht ist.

## Die Standhöhe:

Standhöhe = Abstand vom tiefsten Griffpunkt in der Griffschale des Bogens bis zur Sehne (Abb. 1).

## Richtwerte für die Standhöhe:

64“ Bogen: 205 – 225 mm

66“ Bogen: 210 – 230 mm

68“ Bogen: 215 – 235 mm

70“ Bogen: 220 – 240 mm

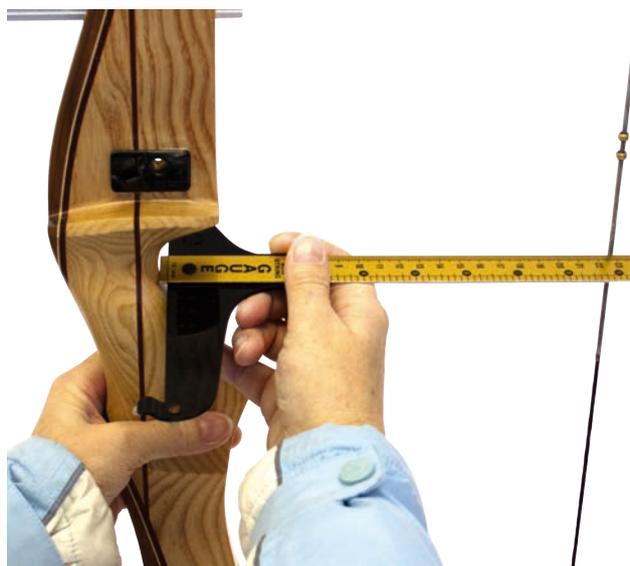


Abb. 1

## 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.



Abb. 2

Die Pfeillänge wird in Zoll/Inches gemessen (1" = Zoll/Inch = 2.54 cm). Strecken Sie den linken Arm nach links aus und bilden Sie mit der Hand eine Faust. Messen Sie den Abstand von Kinnschneise bis zur Faustvorderseite. Dieses Maß ist ihre persönliche Pfeillänge für das Sport- und Turnier-Schießen. Einsteigern wird empfohlen, die ersten Pfeile ca. 2cm länger zu wählen. Fortgeschrittenere Schützen können sich dann nach und nach an ihre Minimallänge annähern.

Der Pfeil hat 3 Steuerfedern. Die Index-Feder (Leitfeder) ist durch eine andere Farbe gekennzeichnet (Abb. 2 - rot). Die Pfeilnocke ist so angebracht, dass die Index-Feder nach links zeigt (bei Rechtshändern). Die Federn gleiten dann beim Schießen ungehindert am Bogen vorbei.

## Der Nockpunkt

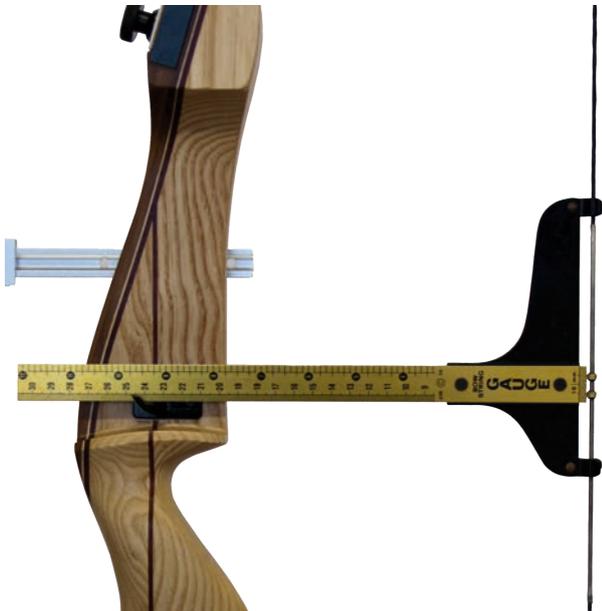


Abb. 3

Der Nockpunkt wird so an der Sehne angebracht, dass der Pfeil einen Winkel von kleiner  $90^\circ$  mit der Sehne bildet (Nockpunktüberhöhung).

Die Pfeilunterseite liegt etwa 3-5 mm über dem rechten Winkel. Wird ein zweiter Nockpunkt verwendet, sollte die Nocke des Pfeils zwischen den zwei Nockpunkten ca. 1 mm Luft haben.

Am einfachsten und auch am genauesten lässt sich ein Nockpunkt mit Hilfe eines Sehnenmaßstabs anbringen (Abb. 3). Stimmt die Nockpunktüberhöhung nicht, geht der Pfeil mit einer vertikalen Schlängelbewegung aus dem Bogen heraus.

Setzen Sie die Nockenkerbe auf die Sehne. Achten Sie darauf, dass die Nockenkerbe ganz auf der Sehne sitzt („einrastet“).

## Die Zielscheibe

Sie sollte aus einem Material bestehen, welches das Eindringen des Pfeils erlaubt, ihn festhält, nicht abprallen lässt und nicht beschädigt. Die Mitte der Scheibe befindet sich ca. 1,30 m über dem Boden (Lot).



**Wir wünschen viel Spaß beim Bogensport und ALLE ins GOLD!**