



BOGENSCHIEßEN FÜR INTERESSENTEN

Kein Bogenschießen ohne mindestens einen Kurs

UND OHNE QUALIFIZIERTE FACHBERATUNG

Es geht hier nicht vorrangig darum dich dazu zu nötigen einen Kurs zu absolvieren (oder vielleicht doch).

Vielmehr geht es darum, dass du als Anfänger gewisse "Fehler" machen kannst, die größtenteils vermeidbar sind, wenn du dir am Anfang seriösen und professionellen Rat holst und eine qualifizierte „Ausbildung“ machst.

Wenn du dir das Nachfolgende, besonders die Top 10 der Einsteigerfehler, durch den Kopf gehen lässt, wirst du viel klarer sehen.

So sollte dein Weg aussehen

Da du schon bis hierher, zu unserer Bogenabteilung, gekommen bist, hast du ganz offensichtlich "Blut geleck" und willst Bogenschießen lernen, tendierst schon zu einer Art des Bogenschießens, hast bestimmte persönliche Ziele und erfüllst die Voraussetzungen. Hier nun unsere Empfehlungen für den richtigen Einstieg Schritt für Schritt:

1 - WO, WANN UND WIE OFT

Werde dir zunächst klar darüber, wo du denn überhaupt Bogenschießen kannst, wo du es auch regelmäßig machen kannst. Das kann in einem Garten sein, auf einer Grünfläche, im Wald oder eben beim Schützenverein Alpenrose Köfering e.V.

Wann du Bogenschießen kannst, ist von deiner zur Verfügung stehenden Zeit abhängig und du musst schauen, ob du dir diese Zeit freischaufeln kannst. Beim traditionellen Bogenschießen bist du da in der Regel flexibler. Dazu kommen noch die Trainingszeiten in unserer traditionellen Bogensportabteilung.

Dann überlege dir, ob du es auch wirklich regelmäßig machen kannst und das heißt nicht nur einmal im Monat. Mindestens einmal pro Woche wäre das Mindeste.

2 - INFORMATION

Hole dir umfassende Informationen und bitte nicht nur aus dem Internet. Das tust du ja wohl schon, sonst wärst du auch nicht hier bei uns im Verein. Glaube nicht alles, was du hörst und siehst. Sieh alle diese Infos als Unterstützung an, vergleiche, wäge ab und hör auf dein Bauchgefühl. Du wirst dabei auch über viele widersprüchliche und verwirrende Aussagen stolpern. Unsere Trainer und erfahrenen Bogenschützen können dir sicher weiterhelfen aber am Ende entscheidest nur du!

3 - KURS

Ob sportlich oder traditionell Bogenschießen, egal, du musst einen Kurs machen. Und zwar einen qualifizierten, um dich grundlegend zu orientieren und ein Gefühl zu bekommen. Mit dem Interessentenkurs bei uns im Verein startest du bereits deine „Ausbildung zum Bogenschützen“. Wir fordern zumindest weiterführend das „World Archery Beginner Program Red Feather“ und danach optional „Gold Feather“. Damit bist du gut geschult was Sicherheit und Grundtechnik anbelangt. Darüberhinaus ist es deine Entscheidung wie ernsthaft du das Bogenschießen weiter und unsere Trainingsmöglichkeiten wahrnehmen willst.

Ein „15-Euro-am-Sonntag-um-10-Uhr-links-hinter-der-Turnhalle-Klapperbogen-Schnuppern“ bringt dich nicht weiter. Was nix kostet, taugt auch nix, meistens jedenfalls.

Im Interessenten-Schnupperkurs der Alpenrose Köfering e.V. versuchen wir uns um dich und deine Belange ernsthaft zu kümmern. Höre auch hier wieder auf deinen Bauch. Löchere deine Ansprechpartner mit allen Fragen, die dir einfallen.

Meistens haben unsere Vereinsübungsleiter und Trainer mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen gute Informationen und Tipps für dich und können dir fundierte Empfehlungen geben. „Alles“ wissen die allerdings auch nicht. 😊

4 - EIGENE AUSTRÜSTUNG

Unsere Vereinsbögen- und Pfeile stellen für dich nicht das optimale Material dar. Diese allgemeine Ausrüstung dient nur zum Ausprobieren und eignet sich auf Dauer nicht für höheren sportlichen Anspruch. Das ginge auch finanziell nicht, für jeden Interessenten einen perfekt abgestimmten Pfeil und den idealen Bogen bereit zu halten.

Aber nach unseren Einführungsabenden und anschließendem World „Archery Beginner Program Red Feather“ weißt du schon mehr. Wenn es dann um deine eigene Ausrüstung geht, nimm den von uns empfohlenen Fachhändler. Dieser muss sich mit dir, deinem Körper, deiner Leistungsfähigkeit und deinem Vorhaben intensiv befassen und dich beraten. Das tun leider nicht alle.

Erst kommt der Bogen. Der muss vom Typ, vom Zuggewicht, von der Haptik und von der Länge zu dir passen. Gefallen darf er dir auch. Entscheide aber nicht nur nach optischen Kriterien. Der Händler muss dir den Bogen „einstellen“ (Standhöhe, Nockpunkt setzen...), dir das Aufspannen der Sehne zeigen und dich in die übrige Handhabung einweisen. Danach kommen die Pfeile. Die müssen sowohl von der Länge, als auch vom Spinewert und vom Gewicht her passen und sie müssen einigermaßen "sauber" fliegen. Probiere das aus.

Die übrige Ausrüstung besteht aus Schießhandschuh, Armschutz, Köcher, Spannschnur, dem sogenannten Checker und evtl. einer Tasche. Da kannst du nicht so viele Fehler machen. Bogen und Pfeile sollten schon eine gewisse Qualität und somit auch einen vielleicht etwas höheren Preis haben. Mit billigem, unpräzise und klapperndem Equipment wird es dir kaum gelingen das Bogenschießen vernünftig zu lernen bzw. zu betreiben.

5 - WEITERES ÜBEN UND TRAINING

Du solltest nicht glauben, dass du nach unserem „Einsteiger-Angebot“ Bogenschießen kannst. Es ist jetzt an der Zeit, dass du mit deinem eigenen Bogen und deinen Pfeilen weiter konsequent übst bzw. trainierst. Du musst dich quasi darauf einschließen und sämtliche Techniken und Kniffe erlernen. Ebenso wichtig ist das Erlernen und Verstehen der Zusammenhänge der einzelnen Faktoren, die für einen ordentlichen Pfeilflug und letztendlich das Treffen verantwortlich sind. Erst wenn du soweit bist, wirst du selbst deine Fehler analysieren und abstellen können.

Da es aber nicht möglich ist, dir das selbst beizubringen, vor allem, weil du dich nicht selbst beobachten kannst, kommst du an einer fortführenden Ausbildung bei uns im Verein eigentlich nicht vorbei.

6 - ÜBEN

Bogenschießen musst du konsequent, diszipliniert und regelmäßig trainieren. Andere Sportler machen das ja auch. Und du musst ebenso regelmäßig jemanden mit geschultem Auge mal drauf schauen lassen. Unsere Vereinsübungsleiter und Trainer helfen dir gerne weiter.

Es ist ein langer Lernprozess, bis du ein „vernünftiger Bogenschütze“ bist.

Vergleichen kannst du es mit Autofahren. Irgendwann einmal hast du die Führerscheinprüfung bestanden und du durftest Auto fahren. Du konntest es aber noch nicht. Erst lange und regelmäßige Praxis und die entsprechende Erfahrung machten dich im Laufe der Zeit zu einem, sagen wir mal, besseren Autofahrer.

Kommen wir zu den 10 Einsteigerfehler

Top 1 unangefochten - Keine gute Idee

Im Internet und billig kaufen

Als Einsteiger weißt du noch gar nicht, welcher Bogentyp der passende für dich ist, welches Zuggewicht du wählen solltest und wie lang der Bogen sein sollte. Und du kannst nicht wissen, welche die richtigen Pfeile für dich sind.

Das kannst du nur herausfinden, wenn dich ein qualifizierter Fachhändler entsprechend fair berät.

Immer wieder gerne genommen - Komplettangebot mit Bogen, Tasche, Köcher und Schießhandschuh zum Schnäppchenpreis mit 70% Rabatt "und dazu empfehlen wir folgende Pfeile". Das wird nichts! Du musst dich nur fragen, warum das Zeug so billig ist und woher das Internet wissen will, welche Pfeile zu dir passen.

Einen Bogen musst du anfassen und schießen. Wie verhält er sich? Wie liegt er in der Hand? Wie hört er sich an? Erst wenn du hier zu einer Entscheidung gekommen bist, können Pfeile für dich und deinen Bogen ermittelt werden. Auch das solltest du einem Fachhändler überlassen. Du kennst als Laie weder die Grundlagen der Pfeilphysik noch die Zusammenhänge einzelner Faktoren, die Einfluss auf den Pfeilflug haben. **Das alles macht aber keinen Sinn, wenn du vielleicht noch gar nicht Bogenschießen kannst!**

Weder der Besuch bei einem Fachhändler noch das Einkaufen im Internet.

Top 2 - Der Glaube stirbt zuletzt

Selbst beibringen

Die grundsätzliche Aussage lautet: Nein, du kannst dir Bogenschießen nicht selbst beibringen! Auch wenn du dir viel in Fachliteratur und vor allem im Internet anlesen kannst, hat das noch lange nichts mit der Realität und korrekter Umsetzung zu tun. Selbst wenn du eine halbwegs brauchbare oder sogar hochwertige Ausrüstung hast bzw. hättest, wirst du bestenfalls soweit kommen, dass du Pfeile in die richtige Richtung schießt und vielleicht sogar gelegentlich mal das Objekt deiner Begierde triffst. Vielleicht genügt dir das ja auch ...

Bogenschießen bedeutet, mit einem möglichst immer gleichen Bewegungsablauf die Pfeile in einer kleinen Gruppe (eng beieinander) in oder an deinem Ziel zu platzieren. Das setzt auch einen guten Bogen und perfekt abgestimmte Pfeile voraus.

Der kleinste Fehler führt zum Fehlschuss. Um diese Fehler zu vermeiden, musst du aber wissen, dass du sie machst, welche es sind und wie du sie abstellst. Da du dich nicht selbst siehst, wird das schwierig. Dann helfen aber auch Internet und die speziellen Bogensport-Foren nicht weiter.

Auch wenn du monate- oder jahrelang mehr oder weniger erfolgreich daran herumfeilst - schon der Schnupperkurs und dann das Programm zur „World Archery Red Feather“ der traditionellen Bogensportabteilung der Alpenrose Köfering e.V. bringen dich deutlich schneller und deutlich weiter.

Top 3 - Erst die Reifen, danach das Auto.....

Erst Bogen, dann Kurs

Dir leuchtet ein, dass du einen Kurs belegen musst oder du hast festgestellt, dass das mit dem Selbst-Beibringen eher suboptimal ist?

Hast du schon eine Ausrüstung gekauft, ist "das Kind schon in den Brunnen gefallen". Vielleicht.

Hat dir ein Fachhändler einen Bogen samt Pfeilen verkauft, ohne dass du bereits Erfahrung hast, hat er das unseriös bis grob fahrlässig getan.

Hast du dir selbst etwas im Internet zusammengekauft und möchtest nun damit Schießen lernen, war das nicht die beste Entscheidung deines Lebens.

Du solltest erst einen Kurs machen, um dich auch beraten zu lassen und dabei festzustellen, welche Ausrüstung für dich überhaupt in Frage kommt.

Wie auch immer - du musst damit rechnen, dass dir ein Ausbilder oder Trainer bei einem Kurs die traurige Nachricht überbringt, dass dein Bogen und deine Pfeile demnächst in der Mülltonne wohnen.

Gründe dafür können sein (aus unserer Erfahrung):

Die Pfeile passen nicht, der Bogen ist viel zu unpräzise, zu stark oder zu schwach für dich, für die jeweilige Art des Bogenschießens nicht geeignet und/oder falsch eingestellt (ohne ins Detail zu gehen). Wir haben da schon einiges erlebt und das Beste draus gemacht.

Top 4 - Wer kann, der kann.....

Ein Kurs reicht schon!

Das kommt darauf an. Ein Kurs reicht sicher aus, wenn du nur wissen willst, wo vorne und hinten beim Pfeil und oben und unten beim Bogen sind. Und du wirst sicher ein paar Pfeile von A nach B bewegen.

Spaß beiseite - natürlich lernst du in einem vernünftigen Kurs die Basics (zumindest bei uns lernt man das), welche Bögen und Pfeile es überhaupt gibt, wie der gesamte Bewegungsablauf ist und warum der Pfeil einmal trifft und das andere Mal eben nicht. In einem Kurs sollte auch eine grundsätzliche Beratung stattfinden können, bezogen auf den jeweiligen Schützen und seine Wünsche und Anforderungen.

Solltest du dann eigene Ausrüstung anschaffen und damit das Bogenschießen lernen wollen, musst du auf jeden Fall weitere Kurse belegen. Erst mit deinem eigenen Equipment lässt sich dann qualifiziert arbeiten. Du lernst dann auch die Feinheiten, bekommst weitere Tricks und Tipps vermittelt und dein Schießen wird optimiert.

Ein Kurs allein ist ein Irrglaube!

Top 5 - Sie müssen nur den Nippel durch die Lasche zieh'n.....

Lernen im Internet

Du kannst und solltest dir auf jeden Fall zusätzliche Informationen im Internet holen und immer mal wieder nachlesen. Zum echten Lernen taugen die Seiten und Videos nicht. Zumindest nicht die unzähligen, die wir kennen.

Ganz so einfach geht es halt doch nicht.

Es gibt durchaus gute Seiten und Filmchen, die einzelne Begrifflichkeiten ordentlich und nachvollziehbar darstellen.

Die meisten Infos sind allerdings gerade für Einsteiger völlig überladen, undurchsichtig, teilweise in sich widersprüchlich und oft auch einfach falsch. Leider stolpert man immer wieder über die gleichen Poser und einige selbsternannte Gurus, die sich aufgrund ihrer Profilierungssucht am liebsten und so oft wie möglich selbst auf Youtube sehen. Viele tun das auch nur, um mit dem Vorgeben von Kompetenz auf ihr Produktangebot aufmerksam zu machen.

Top 6 - Es klappert die Mühle am rauschenden Bach, klipp klapp.....

Leihbogen

Die meisten Angebote an Leihbögen beziehen sich auf TakeDown-Bögen, die sonst, weil billig, gerne in Vereinen eingesetzt werden. Traditionelle Bögen findet man deutlich seltener.

Wenn es für dich unbedingt sein muss und du die Wahl hast, nimm einen traditionellen Bogen. Die billigen zusammengeschrubten olympischen Recurvebögen sind zu wenig ausgewogen und haben zum Beispiel bei uns die Bezeichnung "Klapper- und Schlacker-Bögen". Rate mal, warum.

Bei allen Leihbögen stellen sich die Fragen: Funktionieren die auch, wie sie sollen? Wie viele Leute haben damit schon rumgegurkt? Die meisten dieser Bögen sind völlig ungeeignet, um damit Bogenschießen zu lernen, oft auch verzogen und falsch eingestellt, was du aber als Laie nicht wirklich feststellen kannst.

Der einzige, der davon profitiert, ist der Händler, der dir den Bogen auch noch schmackhaft macht mit dem Argument, du könntest während der Mietzeit durch kostenlosen Austausch der Wurfarme das Zuggewicht (Power) erhöhen oder reduzieren. Das stimmt zwar, aber freiwillig sagt er dir vorher nicht, dass du dann auch wieder neue, käuflich zu erwerbende Pfeile brauchst. Die anderen kannst du dann in der Blumenvase parken.

Berücksichtigt man den mittleren Einkaufspreis eines Leihbogens, muss der Händler den etwa 2 - 3 mal vermieten. Danach macht er richtig Plus. Wie viele andere hatten diesen Bogen schon vor dir gemietet? Ein sehr umstrittenes Thema ...

Deshalb reicht fürs erste die „Einsteigerausrüstung“ die wir am Schießabend für dich bereithalten.

Top 7 - Mein Porsche fährt 210, schwupp, die Polizei hat´s nicht geseh´n....

Männermacke

Breiter, lauter, schneller und mehr PS. Nein, natürlich ist das Quatsch und trifft sicher nicht auf alle zu. Ganz von der Hand zu weisen ist es aber auch nicht.

Die Leistung eines Bogens nennt man Zuggewicht. Das bezeichnet die Kraft, die du aufbringen musst, um ihn zu ziehen, zu spannen. Ein höheres Zuggewicht bedeutet aber nicht, dass du damit besser oder wirklich weiter schießen kannst. Der Pfeil steckt nur tiefer in der Scheibe oder fliegt schneller am Ziel vorbei.

Erfahrungsgemäß sehen es hauptsächlich Männer als Zeichen ihrer Männlichkeit an, wenn sie einen starken Bogen schießen. Spätestens, wenn sie nach einigen Pfeilen anfangen zu zittern oder Schweißperlen auf der Stirn erscheinen, ist es vorbei mit der Männlichkeit und ein "sauberes" Schießen ist nicht mehr drin.

Wenn du mehr zu diesem durchaus wissenswerten Thema erfahren willst, besuche einen unserer Theorieabende.

Welches Zuggewicht, unabhängig vom Bogentyp, für dich richtig ist, ermittelst du mit deinem Ausbilder, Trainer oder dem HdV (Händler deines Vertrauens).

Top 8 - Schnell, schnell, superschnell.....

Ungeduld und Ehrgeiz

Bogenschießen ist nichts für dich, wenn du ganz schnell Top-Erfolge erzielen willst.

Du musst dir darüber im Klaren sein, dass ein langer Weg vor dir liegt, bis du ein akzeptabler Bogenschütze bist. Es wird immer wieder ups und downs geben, es gelingen dir Dinge nicht mehr, die vor kurzem noch einfach waren, du schaffst Anderes, was du kurz zuvor noch für unmöglich gehalten hast.

Wie lang der Weg wird, liegt nur an dir und ist auch abhängig von deinen persönlichen Zielen. Auf jeden Fall musst du regelmäßig diszipliniert üben.

Gegen gesunden Ehrgeiz spricht gar nichts, ein wenig musst du dich ja auch fordern, neue Ziele planen und zu erreichen versuchen.

Übersteigter und falscher Ehrgeiz dagegen wird dich nicht weiter bringen. Wenn du zu schnell zu viel erreichen willst, setzt du dich genau unter den Druck, den du eigentlich mit Bogenschießen abbauen solltest.

Du musst daran arbeiten, Ungeduld und Ehrgeiz in den Griff zu bekommen und die gesunde Balance zu finden.

Top 9 - Spieglein, Spieglein an der Wand, die Spiegelneuronen sind gefragt!

Imitation und Lernen am Modell

In einem Kurs zeigen dir die Ausbilder die grundsätzlichen Basics des Bogenschießens. Die können sich durchaus von Bogenschule zu Bogenschule, von Verein zu Verein unterscheiden, ohne dass eine der "Versionen" falsch ist. Sie ist halt anders und führt dennoch zum Ziel.

Im Laufe eines Bogenschützenlebens entwickelt jeder seinen persönlichen Schießstil. Deshalb sehen Haltung und Schussablauf auch von Bogenschütze zu Bogenschütze etwas anders aus und funktionieren dennoch.

Wenn Du nicht selbst schießen kannst, weil alle Bahnen belegt sind, dann nutze die Zeit um andere Schützen zu beobachten.

Was du aber nicht machen darfst, ist das „komplette“ Nachahmen anderer, nur weil es vielleicht elegant und professionell aussieht und dieser Schütze damit vermeintlich besser schießt als du. Das trifft auch auf Videos im Internet zu. Was du da siehst, muss bei dir noch lange nicht erfolgreich funktionieren.

Du musst deinen eigenen Stil finden, mit dem du dich wohlfühlst!

Wir unterstützen Dich gerne dabei!

Top 10 - Ich kann doch schon alles.....

Zu wenig Übung

Man spricht von "Sport ausüben". Das bedeutet einerseits die reine Tätigkeit, andererseits übst du demzufolge auch nicht, wenn du diesen Sport nicht machst. Selbst Spitzensportler, die ihren Sport beherrschen, trainieren regelmäßig. Und das hat offensichtliche Gründe.

Ein gewisses Level muss jeder Sportler aufrecht erhalten, um vorne dabei zu sein. Ebenso muss dieser Sportler verhindern, dass sich Fehler einschleichen, die nur schwer wieder zu auszumergen sind. Letztendlich dient regelmäßiges Training auch dazu, Kleinigkeiten noch ein wenig mehr zu optimieren.

All das trifft auch auf Bogenschützen zu. Eigentlich.

**Was du nicht machen solltest und worauf du achten musst, hast du gerade gelesen.
Beherrze diese Ausführungen und dir wird der richtige Einstieg in
diesen Sport besser gelingen.**