

# **Regeln für die Verwendung des Bogens in der Bogensport-Kompanie des Gemünder Bürger-Schützenverein St. Sebastianus Bruderschaft 1699 e.V.**

## **Bewegen mit dem Bogen**

In einem betriebsbereiten Bogen ist bereits Energie gespeichert. Reißt die Sehne aus irgendeinem Grund, dann schlagen die Wurfarmenden in die Ruhestellung zurück. Dies kann auch passieren, wenn die Sehnenaugen nicht richtig eingehängt sind. Abgesehen davon kann man auch mit den Wurfarmenden oder den Stabilisatoren andere verletzen.

Also Vorsicht!

## **Kein Trockenschuss**

Ein Bogen gibt um so mehr Energie an den Pfeil ab, je schwerer dieser ist. Bei einem Schuss ohne Pfeil geht die gesamte Energie in die Struktur des Bogens. Insbesondere beim Compound sind hier unmittelbare Zerstörungen möglich: Rausfliegen des Peeps, Aushängen des Kabelgleiters, Zerbrecen der Rollen, Reißen von Kabel oder Sehne, Brechen der Wurfarme etc. Ordentlich konstruierte Recurvebögen halten sicher etliche Trockenschüsse aus, aber irgendwann summieren sich Mikroschäden zum großen Crash.

## **Abstellen des Bogens**

Ein Bogen soll nicht nur funktionieren, er soll auch hübsch aussehen. Kerben und Kratzer machen sich nicht gut, sie können aber auch zur funktionalen Schwächung führen. Hartes Aufsetzen eines Recurvebogens mit den Enden auf Beton kann zum Absplittern der Endenverstärkungen führen, Sand und Schmutz in den Rollen eines Compound bewirkt verstärkten Abrieb von Sehne und Kabeln. Das Abstellen sollte auch unter dem Aspekt erfolgen, das der Bogen nicht umfallen kann. In vielen Fällen wird ein geeigneter Bogenständer die beste Lösung sein.

Hält man den Bogen in der Hand und möchte sich entlasten, dann sollte man den Bogen auf dem Stabilisator aufstützen (sofern vorhanden) oder auf der Schuhspitze. Für Compoundbögen gibt es eigene Gürtelschlaufen, in die man den Bogen hängen kann.

## **Aufziehen des Bogens**

Zum Aufwärmen oder Testen des Bogens ist es durchaus sinnvoll den Bogen auch ohne Pfeil zu spannen. Da von einem Bogen, wenn er bricht oder trocken geschossen wird, Splitter und Trümmer wegfliegen können, bzw. nahe stehende Personen von den Wurfarmenden getroffen werden könnten, muss das Aufziehen immer so erfolgen, dass der Bereich vor dem Schützen frei ist. Ein sicherer Platz ist das Aufziehen auf der Schusslinie.

## **Checken des Setups**

Materialzustand: Mittelstück und Wurfarme auf Sprünge, aber auch Verdrehung überprüfen.

Sehne und Kabel: Sind alle Stränge in Ordnung und alle Wicklungen intakt?

Schrauben: Kontrolle ob alle Schrauben fest bzw. sich in der Originalstellung befinden.

Maße: Tiller, Aufspannhöhe, Nockpunkt- und bei Compoundbögen das Peep-Sight

Pfeilaufgabe: Buttonbeweglichkeit, Buttondruck, horizontale und vertikale Pfeilausrichtung.

Visier: Einstellung für den ersten Schuss kontrollieren. Sitz der Feststellschrauben überprüfen.

## Checken der Pfeile

Beschädigte Nocken oder Dellen und Risse im Pfeil können zur Beschädigung des Bogens, aber auch zu bösen Eigenverletzungen führen. Eine im Abschuss zerplatzende Nocke kann einen Trockenschuss provozieren, die Sehne kann gegen den Unterarm geschlagen werden, der Nockkegel des Pfeils kann die Sehne durchtrennen.

Ein im Abschuss splitternder Pfeil kann sich in die Bogenhand bohren. Tiefe Wunden entstehen! Dies gilt insbesondere bei Karbonpfeilen, deren Fasern sehr schwer wieder entfernt werden können.

## Verhalten am Schießplatz

### Pfeileinlegen

Als *erste Grundregel* muss jeder lernen, dass der Pfeil nur an der Schusslinie eingelegt wird. Will man diese Linie vor dem Abschuss verlassen, dann muss der Pfeil wieder vom Bogen genommen werden. Trägt man einen Pfeil in der Hand, dann sollte der Daumen auf der Pfeilspitze liegen.

### Vermeiden grober Fehlschüsse

Es gibt kaum einen Schießplatz, der so groß ist, dass man nicht auch mit einem Anfängerbogen in die eine oder andere Richtung in fremdes, oft bewohntes, oder doch von Menschen besuchtes Gebiet schießen kann.

Die *zweite Grundregel* lautet daher: Schießen nur von der Schusslinie, Ausziehen des Bogens nur aus dem Ziel heraus.

Schießexperimente wie Weit- oder Hochschießen müssen gut überlegt werden und sind generell zu gefährlich.

Leute mit starken Bögen haben hier eine besonders große Verantwortung. Abgesehen von der Verletzungsgefahr können Schüsse in fremde Gebiete auch dazu führen, dass der Verein seinen Platz verliert.

### Freie Schussbahn

In seltenen Fällen treten Materialdefekte auf, die den Pfeil seitlich wegfliegen lassen (meist zur offenen Seite des Bogenfensters. Gelegentlich prallen Pfeile vom Rand der Zielscheibe oder im Gelände von im Schussfeld stehenden Bäumen in einem Winkel von bis zu 45° nach oben oder zur Seite ab. Vom Boden abfedernde Pfeile fliegen und rutschen bis zu 100m weiter! Bei schwachen Bögen in Verbindung mit einem Schießpolster kann es auch vorkommen, dass Pfeile zurückprallen. Daher die *dritte Grundregel*: Das Schussfeld muss frei sein! Sicher ist man dann, wenn alle Schützen gleichzeitig ihre Pfeile holen.

### Bogenhandhabung

Der Bogen hat zwei bis drei Enden (Stabilisatoren!), mit denen man andere stören oder sogar verletzen kann. Der Bogen ist aber auch ein Ding, über das man stolpern oder in das man fallen kann. Beim Wegstellen muss man daher auch darauf achten, ob man nicht eine Falle aufgebaut hat.

Für uns ist der Bogen ein Sportgerät, tatsächlich ist er aber auch eine Waffe. Man muss daher auch einen Gedanken dahin verwenden, ob nicht Unbefugte damit Schaden stiften können.

### Pfeile holen

Zuerst versichert man sich, dass auch die anderen Schützen das Schiessen eingestellt haben. Auf dem Weg zur Scheibe können Pfeile im Boden stecken. Mit bloßen Füßen oder in Sandalen läuft man ein größeres Risiko, sich an einem Schaft zu verletzen.

Kinder neigen anfangs dazu, Richtung Scheibe zu laufen. Die Gefahr, dass sie stolpern oder gestoßen werden und dann in die Pfeile auf der Scheibe fallen, ist durchaus real. Daher nicht direkt auf die Scheibe zugehen, sondern daneben hintreten.

Speziell beim Aufheben von Scoretafeln oder Pfeilen im Bereich der Scheibe Passieren immer wieder Kopfverletzungen.

## **Pfeile ziehen**

Eine Hand sollte stets den Dämpfer abstützen. Das Papier hält länger, die Tafel kann nicht nach vorne stürzen. Von Zeit zu Zeit ist zu kontrollieren, ob sich die Scheibe durch das ständige Ziehen nicht zu steil aufgerichtet hat und vorne über zu kippen droht. Eine starre Verbindung der vorderen mit den hinteren Beinen des Scheibenständers bannt diese Gefahr.

Insbesondere bei Karbonpfeilen empfiehlt sich die Verwendung eines Pfeilziehers. Ist ein Karbonpfeil beim Aufschlagen oder durch einen anderen Pfeil beschädigt worden, kann man sich ansonst Karbonfasern einziehen, die nur schwer zu entfernen sind.

Beim Ziehen der Pfeile muss man aber auch kontrollieren, wo die anderen Schützen sind, damit man beim ruckartigen Freikommen des Pfeils niemanden verletzt. Strikte ist darauf zu achten, dass sich in der Zughand keine weiteren Pfeile befinden. Diese reichen weit zur Seite und gefährden Schützen, die von der anderen Seite Pfeile ziehen.

## **Pfeile aus dem Holz ziehen**

Metallpfeile können- wenn sie nicht zu tief stecken- unter Zug mit trichterförmigen Kreisen des Schaftes aus dem Holz befreit werden. Bei allen anderen Pfeilen muss man entweder links und recht vom Pfeil das Holz mit Messern, Schraubendrehern oder Keilen lockern.

Hält man einen zweiten Pfeil an den Gefangenen, dann kann man abschätzen, wie tief das Geschoß sitzt. Hat man nur ein Messer zur Verfügung, muss man wohl um den Pfeil eine kegelförmige Vertiefung herauschnitzen.

Man sollte sich dabei Zeit nehmen, weil schon viele Schützen ihren völlig unbeschädigten Pfeil bei der Operation „Free Your Arrow“ gekillt haben.

## **Lärm**

Viele Schützen lieben den Sport, weil er keinen Lärm macht. Krach gehört nicht zu unserem Sport, und er stört auch die Konzentration. Je besser der Schütze umso ruhiger mag er es meistens. Auch ein Gespräch nahe der Schusslinie kann da schon störend sein!

## **Verletzungsgefahren**

### **Allgemeines**

Das Bogenschießen ist kein besonders gefährlicher Sport. Beachtet man die zuvor geschilderten Punkte sollte es zu keinen Fremdverletzungen kommen. Kontrolliert man das Material regelmäßig, trägt man die richtige Schutzausrüstung und wärmt man richtig auf, dann kommen auch Eigenverletzungen beim Schießen nur selten vor. Das Zuggewicht des Bogens muss der Konstitution und Kondition des Schützen entsprechen. Nach längerer Trainingspause sollte man mit Krafttraining oder geringerem Zuggewicht beginnen.

### **Bogenspannen**

Das Abrutschen der Spannschnur oder Hand können für Umstehende aber auch für den Schützen gefährlich werden. Vor allem bei der Spannschnur ist darauf zu achten, dass niemand in der Nähe der Bogenenden ist.

## **Kurzer Pfeil**

Vor allem im Anfängerbereich werden beim Pfeile holen manches Mal die Pfeile verwechselt. Ein zu kurzer Pfeil kann beim Aufziehen von der Auflage fallen. Löst der Schütze in diesem Moment, ist ein Schuss in die Hand möglich.

## **Pfeile im Boden**

Im Boden steckende Pfeile stellen gefährliche Fußfallen speziell für Bahrfußläufer dar.

## **Instabile Scheiben**

Durch das ziehen der Pfeile werden Scheiben hin und wieder so steil aufgerichtet, dass sie nach vorne fallen. Dies führt zum Verbiegen oder Abbrechen der noch in der Scheibe steckenden Pfeile.

## **Sehne streift am Körper**

Den Schlag auf den Unterarm erlebt jeder Anfänger irgendwann und erwirbt sich damit sein erstes Abzeichen in Form eines blauen Flecks. Vor allem Frauen mit überstreckbarem Ellbogen sind gefährdet. Frauen müssen aber auch auf die bogenseitige Brust aufpassen! Diese kann mit der Bogensehne schmerzhaft getroffen werden. Daher sollte ein Brustschutz Verwendung finden!