



Bogenbau & Bogenschiessen

Bau dir deinen eigenen Bogen

Zuerst brauchst du ein eigenes Messer.

Dann suche dir eine gerade gewachsene, biegsame Haselnuss-, Weide-, Pappel- oder Lindenrute und schnitze dir die Rinde deines Bogens mit verschiedenen Mustern ein. So entsteht dein ganz persönlicher Bogen.

An beiden Enden des Stockes wird dann eine Kerbe eingeschnitten, an der du die Bogenschnur (Sehne) befestigst. Die Schnur sollte dünn, aber fest genug sein (gut geeignet ist z. B. eine Maurerschnur oder dünne Hanfschnur aus dem Baumarkt). Sie muss kräftig angezogen werden, damit der Bogen genug Spannung erhält. Die Mitte des Bogens kannst du mit Stoff oder Leder umwickeln.

Für die Pfeile suchst du kleinere, aber gerade und dünnere Ruten, als für deinen Bogen. An den Enden schnitzt du sie etwas spitz an. Das hintere Ende des Pfeils wird eingekerbt. Zur Verbesserung der Flugeigenschaften und als Dekoration kannst du eine Feder daran befestigen. Dafür schnitzt du einfach eine Rille in die Rute, wodurch du die Feder steckst.

Sicherheit ist oberstes Gebot!

Der Schütze darf sich und andere niemals in Gefahr bringen. Als Grundregel gilt:
Niemand ist vor oder neben dem Schützen. - Die Gruppe steht immer hinter dem Schützen.

Es sollte einen „Schießleiter“ geben, der bestimmt, was gerade passiert.

- + Er entscheidet, wer gerade einen Bogen mit Pfeil in der Hand hält.
- + Ein Pfeil wird grundsätzlich nur an der „Schießlinie“ in Zielrichtung aufgelegt.
- + Auf das Kommando „Pfeil frei!“ darf geschossen werden.
- + Bei dem Kommando „Pfeil Stopp!“ darf NICHT mehr geschossen werden, die Sehne / der Bogen muss entspannt sein / werden.
- + Auf das Kommando „Pfeile holen!“ darf man zum Ziel hin.
In dieser Zeit darf niemand anderes einen Bogen in die Hand nehmen.

Pädagogische Bedeutung beim Bogenschießen

- + Kräftigung der Körperspannung (Standfestigkeit),
- + Ausrichtung auf die Raumesdimension und ein (selbst) bestimmtes Ziel,
- + Mobilisierung der Kräfte, um dieses Ziel zu erreichen,
- + Konzentration und Ruhe bei der Ausführung,
- + Einsicht in naturgegebene Gesetzmäßigkeiten (Intuition)

Ziele

Als Ziele eignen sich u. a.: mit Stroh, Plastiktüten oder Papier gefüllte Plastik- oder Jutesäcke, Strohballen, Kartons, Dosen, ausgediente Schaumstoff-Matratzen, Kastanien, Eicheln, Nüsse, Äpfel, Autoreifen und sogar gekaufte Zielscheiben oder 3-D-Figuren. Letztere Beiden sind jedoch am teuersten.

Hinter dem Ziel können Bettlaken oder spezielle Pfeilfangnetze aufgehängt werden, die das Ziel verfehlende Pfeile hinter oder neben dem Ziel-Objekt einfangen.

Anleitung Bogenschießen

Fasse als **Rechtshänder** den Bogen mittig mit der linken Hand an. Die rechte Hand wird dann später die Sehne ziehen. - Als Linkshänder ist die Haltung, die hier beschrieben wird, spiegelverkehrt auszuführen. - Probiere es selber aus, welche Seite dir am besten liegt.

Die Hand, die den Bogen hält, nennt man Bogenhand.
Die Hand, mit der man die Sehne zieht, nennt man Zug-Hand.

Der Pfeil wird auf der Seite der Bogenhand aufgelegt. Das hintere Ende des Pfeils wird mit der „Nock“ in die Sehne gesteckt.
Wenn dein Bogen einen „Nock-Punkt“ hat, dann liegt der Pfeil immer unter dem Nock-Punkt.

Gekaufte Bögen haben oftmals eine Pfeilaufgabe. Als Pfeil-Aufgabe kann aber auch deine den Bogen haltende Hand hilfreich sein.



Zwei (oder drei) Finger halten die Sehne fest. Der Pfeil wird durch Zeigefinger und Mittelfinger **geführt**. Daumen und kleiner Finger haben hierbei keine Aufgabe und bleiben ohne Sehnen-Kontakt.



Du kannst ja vorübergehend den Daumen auf den Fingernagel des kleinen Fingers legen.

Der Bogen kann leicht schräg gehalten werden, so dass der Pfeil besser am Bogen anliegt.

Der Arm, der den Bogen hält, wird durchgestreckt (aber nicht überdehnt, sonst ist der Unterarm beim Schuss im Weg, und das tut dann sehr weh).

Als Vorbereitung zum Schuss sollte man von Anfang an sein Ziel im Auge haben und zugleich an der Sehne ziehen.

Man zieht die Sehne so weit zurück, bis der (ausgestreckte) Daumen (oder der Daumenknochen) der Zug-Hand den rechten Mundwinkel berührt; andernfalls schlägt man sich beim Loslassen leicht auf die Nase oder ins Auge (mancher hat auch schon mit der Sehne das Ohr getroffen). - Die Sehne bleibt sozusagen vor der Nase.

Ist die Sehne ausgezogen und das Ziel noch im Blick, dann die Sehne ganz schnell los lassen (nicht den Bogen); also die Sehnen umfassenden Finger einfach gerade strecken. Der Pfeil saust auf seiner Flugbahn. - Der Körper sollte nach dem Abschuss noch für einen Moment in der Abschussposition verharren (wie Schock-Gefroren).

Sollte die Sehne beim Abschnellen etwa gegen den Rücken des Daumens oder gegen den Unterarm schlagen, der den Bogen hält, so muss man diese Körperteile durch ein darum gewickeltes, mehrfach zusammengelegtes Tuch, oder noch besser, durch starkes Leder, schützen.

Wenn du den Pfeil aus dem Ziel-Objekt nimmst, achte bitte darauf, dass du den Pfeil möglichst nah an der Pfeilspitze anfasst und heraus ziehst. Drehe dabei den Pfeil in kurzen Schwenks hin und her und ziehe ihn nach außen. Mit der zweiten Hand kannst du gegen das Ziel-Objekt drücken (siehe Foto rechts).



Bitte niemals den Pfeil am Feder-Ende oder in der Pfeil-Mitte aus dem Ziel-Objekt ziehen, da der Pfeil hierbei leicht brechen kann.

Bitte halte deinen Bogen immer in der Hand oder baue dir eine Bogen-Ablage. Auf dem Foto rechts siehst du eine Bogen- und Pfeilablage. Nutze immer diese Ablage oder beschaffe dir dafür einen Strohhallen o. ä.



„Alle ins Gold“