

Inhalt

	Vorwort	5
1.	Einleitung	8
	Verschiedene Arten des Bogenschießens	9
	Wie und wo beginnen?	13
2.	Der Bogen	14
2.1.	Die verschiedenen Bogenarten	14
2.2.	Die Bestandteile des Bogens	25
2.3.	Dein erster Bogen	33
3.	Die Pfeile	41
3.1.	Schäfte	42
3.2.	Pfeillänge	44
3.3.	Pfeilgewicht	46
3.4.	Spinewert	47
3.5.	Befiederung	50
3.6.	Spitzen	51
3.7.	Nocken	52
3.8.	Wie viele Pfeile brauche ich?	53
4.	Die Ausrüstung	55
4.1.	Geeignete Kleidung	55
4.2.	Welches Zubehör ist unverzichtbar?	56
4.3.	Welches Zubehör ist sinnvoll?	60
5.	Vor dem ersten Schuss	63
5.1.	Das Aufspannen des Bogens	63
	Welches Ende der Sehne gehört wo hin?	64
5.2.	Das Aufspannen des Bogens mit der Spannschnur	66
	Die Langbogenspannschnur	66
	Die Universalspannschnur	68
5.3.	Das Aufspannen ohne Spannschnur	72
	Die Druck-Zug-Methode	72
	Die Durchsteige-Methode	74
	Die Spannschleife	76
	Aufspannen eines Reiterbogens	76
5.4.	Kontrolle vor dem ersten Schuss	79
	Standhöhe	79
	Nockpunkt	80
	Bogenkontrolle	81

6.	Zielen und Schießen	83
6.1.	Bewusstes und intuitives Zielen	84
6.2.	Atmung	87
6.3.	Acht Schritte zum intuitiven Schuss:	89
	1. Stand finden	89
	2. Pfeil einnocken und Sehne greifen	90
	3. Das Ziel anschauen	91
	4. Vorauszug	92
	5. Bogen heben und spannen	93
	6. Ankern und Zielen	97
	7. Loslassen (Der Abzug, das Lösen)	99
	8. Nachhalten und wirken lassen.....	100
6.4.	Haltungs- und Technikfehler	101
6.5.	Mentale Fehler	105
7.	Orte zum Schießen	107
7.1.	Vereine	108
7.2.	Parcours	109
7.3.	3D-Turniere	111
8.	Üben	115
8.1.	Aufwärmen und Dehnen	115
8.2.	Krafttraining	116
8.3.	Üben des Bewegungsablaufs	116
8.4.	Innere Ruhe finden	118
8.5.	Trefferbildanalyse	118
8.6.	Wie oft soll ich üben?	119
9.	Sicherheit	121
9.1.	Der Bogen ist keine Waffe	121
9.2.	Sicherheit von Bogen und Pfeilen	122
9.3.	Grundsätzliche Sicherheitsregeln	124
9.4.	In Wald und Flur	125
9.5.	Auf dem Schießplatz	126
9.6.	Parcours und Turnier	127
10	Pflege und Reparatur	129
10.1.	Lagerung	129
10.2.	Unterwegs mit Pfeil und Bogen	130
10.3.	Vor dem Schießen	131
10.4.	Nach dem Schießen	131
10.5.	Pfeilpflege	132
10.6.	Pfeilreparatur	132
10.7.	Bogenpflege	133
10.8.	Die Sehne	133
10.9.	Werkzeug und Ersatzteile	134
11	Gesundes Bogenschießen	135
12	Anhang	138
	Adressen	138
	Maßeinheiten, Kleines Wörterbuch	140