

INHALT

1 SICHERHEIT

Das Wichtigste zuerst: Sicherheit für alle.....	9
Materialcheckliste und Verhaltensregeln.....	14

2 TECHNIK

Kriterien einer guten Technik	20
Der Schussablauf / Die Phasen des Schussablaufes	21
Technikelemente des Schussablaufs	24
1 Fuß-Positionierung.....	29
Pfeil einlegen	30
Zugfinger u. Bogengriff einrichten	31
Stand einrichten.....	37
Kopf drehen	39
2 Heben von Bogen- und Zug-Arm	40
Rundumkontrolle	43
3 Zug-Druck-Rotationsphase.....	44
Ankern	46
Vollauszug	50
4 Zielen 52	
Spannungserhöhung.....	54
5 Lösen der Sehne.....	56
Nachhalten.....	58
Analysieren des Schusses.....	59
Atmung, Rhythmus	60
Zieltechniken	62

3 TRAININGSLEHRE

Grundlagen des Techniktrainings	68
Der erste Kontakt – Anfängertraining	69
Übungen für die einzelnen Technikelemente.....	70
Schusssimulationsübungen.....	92
Technikanalyse, Trefferbildanalyse: Was tun, wenn... ?	
Der Pfeil zu weit oben, ...zu weit unten, ...zu weit links, ...zu weit rechts trifft?	96
Aufwärmen	112
3D- und Feldschießen	122
Schießen in unebenem Gelände.....	127
Der Stand im Gelände	129
Auf dem Parcours: Sicherheit und Verhalten.....	136
Entfernungen schätzen	139
Junge Bogenschützen trainieren	142
Bogensportspiele	144

4 WETTKÄMPFE

151

5 AUSRÜSTUNG

Die Anfängerausrüstung	157
Die Ausrüstung des Hobbyschützen.....	160
Überblick über die Bogentypen	164
Ausrüstung selbst herstellen	166

6 ANHANG

Geschichte des Bogensports	172
Fachausdrücke/ Glossar	174
Die Autorin	182
Webseiten und Links.....	184
Fachliteratur	186