

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	7
1. Kapitel: Die Ausrüstung	17
Wie bezeichnet man es (17) Der Bogen (19) Die Sehne (22) Pfeilauflagen (26) Pfeile (26) Pfeilnocken (29) Die Befiederung (30) Die Pfeilspitzen (34) Der Armschutz (36) Tab und Schießhandschuh (37) Finger- oder Bogenschlinge (38) Köcher (39) Stabilisatoren (40) Visiere (42) Scheiben und Scheibenständer (46) Wie Pfeil und Bogen funktionieren (49) Compound-Bögen (56) Die Pfeile (59)	
2. Kapitel: Vorbereitung zum Schuß	65
Welches Auge ist Dein Zielauge (65) Das Finden des Zielauges (65) Das Spannen des Bogens (68) Die Spannschnur (69) Die Druck-und-Zug-Methode (71) Die Durchschritt-Methode (73)	
3. Kapitel: Grundlegende Schießtechnik	77
Die grundlegende Schießtechnik (78) Der Stand (79) Das Aufsetzen der Nocke (79) Die Zughand (80) Bogenhand und Bogenarm (81) Kopf hoch / Schultern zurück (83) Das Anheben der Einheit; Vorhalten (83) Seitliches Ankern oder Ankern unter dem Kinn bei voll ausgezogenem Bogen (85) Halten und Zielen (87) Das Lösen (87) Nachhalten (88)	
4. Kapitel: Freude am Bogenschießen als Freizeitvergnügen und Jagdschießen	91
Spiele mit Pfeil und Bogen (94) "Roving" (Umherziehen mit Pfeil und Bogen) (97) Golf mit Pfeil und Bogen (98) Clout-Schießen (101) Schießen auf bewegte Tierbilder (102) Jagdschießen in den USA (103) Bogenschießen in Europa (110) Landesverbände des Deutschen Schützenbundes (112) Die Jagd- und Feldrunde (113)	
5. Kapitel: Vermittlung des Bogenschießens	117
Der Stand (118) Die Bogenhand (120) Der Ellbogen des Bogenarms (122) Die Schulter des Bogenarms (123) Ankerhilfen (127) Atem- und Augentechnik (129) Der Abschluß des Schusses (131) Das Abstimmen (Tuning) des Bogens (132) Die Durchführung eines perfekten Schusses (137)	

6. Kapitel: Pfeilgruppierungsmuster — und was sie über die Haltung aussagen	149
Hohe Pfeile (150) Tiefe Pfeile (152) Rechtslage der Pfeile (154) Linkslage der Pfeile (156)	
7. Kapitel: Grundlegende Fragen	159
Antworten auf 45 wichtige Fachfragen	
8. Kapitel: Die geistige Grundeinstellung	193
9. Kapitel: Die Sicherheit beim Bogenschießen	207
Allgemeine Sicherheitsregeln (207) Kleidung (208) Ausrüstung (208) Vor- sorge (209) Auf dem Schießplatz (209) Feldschießen (211) Jagdschießen (212)	
10. Kapitel: Muskulatur und Übungen	215
Welche Muskeln werden aktiviert (218) Übungen (220)	
Glossar	227