

Material Tipps für Einsteiger

Wir werden immer wieder von Einsteigern darauf angesprochen, welche Grundausstattung ein Anfänger im Bogensport benötigt. Das ist gar nicht so leicht zu beantworten, weil es von den eigenen Vorlieben, den Ansprüchen und nicht zuletzt vom verfügbaren Budget abhängt. Trotzdem gibt es ein paar Hinweise, die ich geben kann.

Das Bogenschießen, gleich in welcher Variante ist eine anspruchsvolle Sportart, die viel Übung und Ausdauer benötigt. Nicht nur Einsteiger tendieren dazu, persönliche Unzulänglichkeiten durch möglichst hochwertiges und dann in der Regel auch teures Material auszugleichen. Die Enttäuschung ist dann umso größer, wenn man dann mit diesem Material nicht zurechtkommt.

Der Anfang

Startet mit geliehenem Material. Im Rahmen unserer Schnupperkurse stellt unser Verein das erforderliche Material. Wenn ihr danach weitermachen möchtet könnt ihr den Bogen vom Bogensportausrüster leihen. In aller Regel wird der Mietpreis auf den späteren Kaufpreis angerechnet. Allerdings gilt das nur für den Bogen. Alles Zubehör muss gekauft werden.

Die folgende Aufstellung behandelt nicht den Bogen, die Sehne, Nockpunkte, Pfeilaufgaben usw. Ich gehe davon aus, dass ein Bogen mithilfe fachkundiger Anleitung ausgewählt und entsprechend Euren Bedürfnissen eingestellt wurde. Es geht in diesem Artikel darum, Euch Hinweise zu geben, was ihr unbedingt braucht, was ganz nützlich sein kann, und was ggf. überflüssig ist.

Da sich die Ausstattung bei Langbogen- und Recurve-Schützen in Details unterscheidet, gebe ich in der folgenden Aufstellung entsprechende Hinweise.

Schutzausrüstung

Ohne Schutzausrüstung kann das Bogenschießen ganz schön schmerzhaft werden. Daher sind die folgenden Ausrüstungsteile ein Muss:

Fingerschutz

Recurveschützen verwenden sogenannte Finger-Tabs, die die Zeige-, Mittel- und Ringfinger schützen, also die Finger, mit denen die Sehne gespannt wird. Einfache Tabs bestehen nur aus einem zugeschnitten Stück Leder. Aufwändigere Tabs haben Metallplatten, die den Tab stabilisieren und Ankerplatten für einen definierten Ankerpunkt. Ich empfehle einfache Tabs mit einem Fingertrenner zu verwenden. Der sorgt u.a. dafür, dass die Finger gespreizt werden und somit die Nocke nicht eingeklemmt wird. Einen solchen Tab bekommt man für unter €10,-.



Langbogenschützen verwenden stattdessen meist spezielle Schießhandschuhe aus Leder, die oft nur die Finger schützen, die mit der Sehne in Kontakt kommen. Klassische Schützen, die über den Handrücken schießen, verwenden meist auch einen Handschuh an der Bogenhand, um sich vor schmerzhaften Schnitten, verursacht durch die über den Handrücken gleitenden Federn zu schützen.

Armschutz

Ein Armschutz schützt den Arm vor schmerzhaften Berührungen mit der zurückschnellenden Sehne, die ansehnliche Prellungen verursachen kann. Auch hier gibt es unterschiedliche Ausführungen, vom selbst hergestellten Armschutz aus Leder mit Verschnürung, bis zum kleinen Kunststoffstreifen für

den Unterarm mit Magnetverschluss. Für den Anfänger ist ein Armschutz, der Unter- und Oberarm schützt, am besten geeignet. Klettverschlüsse oder Häkchen vereinfachen das Anlegen ohne Helfer.

Der Preis für einen Armschutz liegt zwischen €10,- - €20,-

Streifschutz

Ein Streifschutz schützt nicht nur bei Frauen den Oberkörper. Er sorgt dafür, dass die Sehne nicht von der Kleidung abgelenkt wird und schont dabei auch die Kleidung. Einen brauchbaren Streifschutz erhält man ab €10,- .



Die Pfeile

Ein häufiger Fehler bei Anfängern ist, zu wenige Pfeile zu besitzen. Oft kauft man einen Satz von sechs Pfeilen und wundert sich, dass nach wenigen Schießensätzen nur noch die Hälfte übrig ist. Insbesondere, wenn zu großer Ehrgeiz danach verlangt, auf Entfernungen zu schießen, die man noch gar nicht beherrscht, verschwinden eure Pfeile schneller als Ihr glaubt.

Macht Euch bewusst, dass es beim Bogenschießen nur darum geht, Pfeile in ein Ziel zu bringen.

Vom PreisLeistungsverhältnis her sind Aluminium Pfeile für Anfänger sehr gut geeignet. Langbogenschützen werden jedoch eher zu Holzpfeilen greifen. Diese haben größere Fertigungstoleranzen und sind nicht so robust, passen aber natürlich besser zum Ambiente.

Im Unterschied zu Holz bricht Alu nicht. Verbiegungen können repariert werden. Auch ein verlorener und nach längerer Zeit wiedergefundener Alu-Pfeil kann weitergeschossen werden. Ein Holzpfeil, der eine Nacht im feuchten Gras gelegen hat, kann in der Regel weggeworfen werden.

Abraten möchte ich von Fiberglaspfeilen (= Kinderspielzeug) und Carbonpfeilen. Letztere sind zwar schießtechnisch das Beste was man kaufen kann, aber auch dementsprechend teuer und bringen für den Anfänger noch keine Vorteile. Wenn Ihr gelernt habt, wie Ihr die Sehne sauber löst und Eure Scheiben zuverlässig trifft, ist es früh genug, zu versuchen mit Carbonpfeilen eine höhere Präzision zu erreichen.

Da Carbonpfeile meist wesentlich weniger Luftwiderstand haben, als Alu- oder Holzpfeile fliegen sie erheblich weiter. Für Anfänger, die noch nicht gewährleisten können, dass sie Ihre Scheibe auch treffen, bedeutet dies ein erhöhtes Risiko, dass Pfeile unkontrolliert fliegen und verschwinden oder schlimmeres anrichten. Daher also der Hinweis: Lasst die Finger von zu billigen und zu teuren Pfeilen.

Wie Ihr die richtigen Pfeile für Euch auswählt könnt Ihr in unserem Blog: „[Workshop Holzpfeile bauen](#)“ nachlesen.

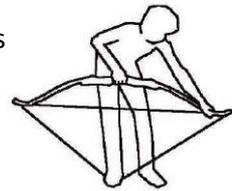
Köcher

Um die Pfeile leicht zugänglich griffbereit zu haben, empfiehlt sich die Anschaffung eines Köchers. Hier unterscheidet man im Wesentlichen zwischen Rücken- und Seitenköchern. Aus Seitenköchern, die am Gürtel eingehängt werden, kann man die Pfeile deutlich bequemer herausnehmen als aus Rückenköchern. Mit Rückenköchern ist man aber beweglicher, insbesondere, wenn man auf einem Parcours unterwegs ist. Eine Sonderform sind Bogen- oder Anbauköcher. Das sind Pfeilhalter, die am Bogen angebracht sind. Sehr praktisch im Gelände, auf der Jagd (die in Deutschland verboten ist!). Ein Bogenköcher beeinflusst aber die Schießereigenschaften eines Bogens.

Einen einfachen Seitenköcher bekommt man schon für €10,-. Köcher mit zusätzlichen Materialtaschen oder solche aus wertvollem Leder können aber auch schon mal mehr als €100,- kosten.

Spannschnur

Die Spannschnur ist ein Hilfsmittel, mit dem Bögen gespannt werden können, ohne die Wurfarme zu verdrehen. Das dauert zwar ein paar Sekunden länger, als z.B. die Durchschrittmethode, ist aber für den Bogen und den Schützen die schonendere Methode. Wir zeigen Euch gerne wie es geht.



Eine Spannschnur kostet ca. €10,-

Bogenständer

Nicht unbedingt notwendig aber für Recurvebögen sehr nützlich ist ein Bogenständer, auf dem der Bogen sicher abgestellt werden kann, während man seine Pfeile aus der Scheibe zieht (oder auf dem Gelände sucht). Einen zusammenfaltbaren Bogenständer bekommt man ab €15,-

Pfeilzieher

Ein sehr nützliches Werkzeug um festsitzende Pfeile aus Scheiben herauszuziehen. Bei dünnen Pfeilen und starken Bögen kommt man irgendwann nicht mehr darum herum, einen Pfeilzieher zu besitzen. Es gibt viele verschiedene Varianten, ab €5,-. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit der Gorilla Pfeilziehilfe von Arizona gemacht (ca. €20,-).

Hüllen, Rucksäcke, Koffer

Zum Schutz und für den sicheren Transport eines Langbogens empfiehlt sich eine Hülle aus Stoff, Leder oder Kunststoff. Die kann man selber schneiden oder im Handel kaufen. Für zerlegbare Recurvebögen gibt es spezielle Rucksäcke und Koffer, in denen auch Pfeile verstaut werden können.

Sehnenmaßstab

Mit dem Sehnenmaßstab, auch Checker genannt, ermittelt man die sogenannte Standhöhe des Bogens. Die Standhöhe ist der Abstand zwischen der Bogensehne und dem Bogengriff an seiner tiefsten Stelle gemessen.

Der Checker ist auch hilfreich, um den Nockpunkt an der Sehne festzulegen. Einsteiger benötigen dieses Werkzeug zunächst nicht, lieber mal beim Verein nachfragen.

Für erfahrene Schützen ist es jedoch unerlässlich, regelmäßig zu prüfen, ob die Standhöhe korrekt eingestellt ist. Darüber hinaus kann man mit dem Sehnenmaßstab den Tiller des Bogens überprüfen, aber das ist dann etwas für Experten.

Hinweis: Wenn die Sehne nach dem Lösen regelmäßig gegen den Arm schlägt, ist das ein Hinweis dafür, dass die Standhöhe nicht stimmt.

Messpfeil

Ein Messpfeil, auch Arrow Length Indicator genannt, hilft, die Auszugslänge zu überprüfen und damit auch die optimale Länge Eurer Pfeile zu ermitteln. Ein Anfänger braucht dieses Messwerkzeug nicht.

Zusammenfassung Grundausstattung

Ausrüstung	Anmerkung		Preis ab
<i>Fingerschutz</i>	Fingertab bei Recurve, Schießhandschuh bei Langbögen	muss	€10
<i>Armschutz</i>		muss	€10 - €20
<i>Streifschutz</i>		sinnvoll	€10
<i>Pfeile</i>	Alu / Holz 12 Stück	muss	€60
<i>Köcher</i>	Einfacher Seitenköcher	sinnvoll	€10
<i>Spannschnur</i>		sinnvoll	€10
<i>Bogenständer</i>	Aus Alu, zerlegbar, für Recurve	nützlich	€10
<i>Pfeilziehilfe</i>		nützlich	€10

Neben der Miete bzw. dem Anschaffungspreis muss man ca. €100 für das Zubehör rechnen. Mit weiteren 50€ hat man dann alles, was man auf dem Bogenplatz braucht. Die Preise sind natürlich unverbindlich und orientieren sich an den Einstiegspreisen. Nach Oben sind keine Grenzen gesetzt.

Bei Fragen wendet Euch an mich über kontak@tsv-bogenschuetzen.de oder wer es mag auch über Twitter an @bogenspecht. Schaut gerne auch mal in unserem Blog auf www.tsv-bogenschuetzen.de vorbei.