



3D-PARCOURS CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Entfernungen im Wald richtig schätzen, bei Schrägschüssen tiefer zielen und sicher im Gelände unterwegs sein.

1. AUSRÜSTUNG FÜRS GELÄNDE

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Feldspitzen	Hoch	Konisch statt Scheibenspitze – gleitet sauberer in dichten 3D-Schaum und lässt sich leichter herausziehen.
Köcher	Mittel	Rücken- oder Hüftköcher statt Bodenköcher – im Gelände brauchst du beide Hände frei.
Ersatzpfeile	Mittel	2–3 Reservepfeile einpacken – harte Kernzonen lassen Pfeile gelegentlich splintern.
Schuhwerk	Hoch	Wanderschuhe mit Profilsohle und Knöchelstütze schützen vor Umknicken und geben Stand beim Zielen.

2. WERTUNG & FORMATE

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Doppel-Hunter-Wertung	Spot 11, Kernzone 10, Körper 8, Rand 5 – maximal 22 Punkte pro Ziel aus zwei Pfeilen.
Pflockfarbe	Rot schießt weiter (10–45 m), Blau näher (5–30 m) – falsche Zuordnung disqualifiziert.
Waldrunde vs. Jagdrunde	Waldrunde erlaubt bis zu drei Pfeile pro Ziel, Jagdrunde nur einen – deutlich unnachsichtiger.

3. WAS DEN PARCOURS EINZIGARTIG MACHT

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Unmarkierte Distanzen:** Rot-Pflock 10–45 m, Blau-Pflock 5–30 m – kein Meterschild, Schätzen ist Teil der Disziplin.
-  **Gleiche Technik, neuer Kopf:** Deine Schießtechnik bleibt gleich – neu ist, Distanzen einzuschätzen und unter Zeitdruck ruhig zu bleiben.
-  **In der Gruppe unterwegs:** Feste Zielreihenfolge, 3–4 Schützen, gemeinsames Vorrücken – auch der soziale Kern des Sports.
-  **Erst beobachten, dann werten:** Wald verzerrt Größe und Distanz durch Schatten – beim ersten Mal von erfahrenen Schützen lernen.

4. SICHERHEIT IM GELÄNDE

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Auf dem markierten Weg bleiben:** Abkürzungen können in eine aktive Schussbahn führen – Wege und Pflöcke sind aus Sicherheitsgründen fix.
-  **Bahn vor dem Schuss prüfen:** Erst schießen, wenn die komplette Strecke sicher frei ist – im Zweifel: nicht schießen.
-  **Nur eine Person schießt:** Der Rest steht sichtbar hinter der Linie, alle bergen Pfeile erst gemeinsam nach dem letzten Schuss.
-  **Bei schlechter Sicht aussetzen:** Nebel oder dichtes Unterholz: lieber eine Bahn auslassen als riskant schießen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER DAUMEN-TRICK FÜRS AUGE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Nur regelmäßiges Training mit Soll-Ist-Vergleich per Entfernungsmesser kalibriert dein Auge dauerhaft.

Tipp: Arm mit Daumen strecken, abwechselnd ein Auge schließen, die gesprungene Strecke in Metern schätzen und mit 10 multiplizieren.

FAKTOR 2: BEI SCHRÄGSCHÜSSEN TIEFER ZIELEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Schwerkraft wirkt nur auf die horizontale Distanz – bei rund 30 Grad Neigung schrumpft die effektive Distanz um 13 bis 15 %.

Tipp: Bergauf wie bergab: Oberkörper zum Ziel beugen statt den Bogen mit dem Hang zu kippen – das verhindert seitliche Fehlschüsse.

FAKTOR 3: KILL-ZONE ANATOMISCH LESEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Die Kill-Zone liegt im Herz-Lungen-Bereich, nicht in der geometrischen Mitte der Silhouette – die Haltung des Tiers verschiebt sie.

Tipp: Breitseits: Zone zentral und gut sichtbar. Quartierend: Zielpunkt verschiebt sich deutlich nach hinten – bei Zweifel die größere, sichere Zone anvisieren.



PRO-TIPP: Der Punktgewinn zwischen zwei Ringen ist meist klein – nur bei mindestens 80 % Sicherheit lohnt sich der Spot-Versuch. Eine Zonen-Statistik über mehrere Turniere zeigt dir echte Trainingsschwerpunkte, nicht nur die Endpunktzahl.