



BAREBOW CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – ohne Visier zielen lernen, einen reproduzierbaren Anker aufbauen und deinen eigenen Schuss-Rhythmus finden.

1. BAREBOW-AUSRÜSTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Zusatzgewicht	Hoch	Bis 28 Unzen erlaubt, muss durch den 12,2-cm-Ring passen – fest montiert, kein Dämpfer.
Plunger	Hoch	Übernimmt die Feinjustierung komplett ohne Visier.
Tab	Mittel	Mit String-Walking-Skala – macht die Fingerposition pro Distanz exakt reproduzierbar.
Zuggewicht	Mittel	Einstieg bei 25–30 Pfund, Top-Schützen meist 35–40 – spürbar leichter als viele Recurve-Wettkämpfer.

2. STRING-WALKING & TUNING

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Crawl-Tabelle	Von einer festen Referenzdistanz (z. B. 50 m) im Walk-Back-Verfahren in 5-Meter-Schritten aufbauen.
FOC-Sweetspot	10 bis 15 % anpeilen – 100 auf 125 Grain Spitzengewicht bringt rund 2–3 Prozentpunkte mehr.
Bare-Shaft-Test	Unbefiederte neben befiederten Pfeilen schießen, Abweichung über Spitzengewicht oder Plunger korrigieren.

3. DER PURE BOGEN OHNE VISIER

Wichtigkeit: **Hoch**

- Erst seit 2019 offiziell:** Feldbogen-Klassiker seit 1969, im Scheibenschießen offiziell erst seit 2019 – wächst rasant.
- Erlaubt ist wenig:** Nur Pfeilauflage, Plunger, Tab und festes Zusatzgewicht – kein Visier, Stabilisator, Klicker.
- Ring-Test vor dem Turnier:** Der ungespannte Bogen muss komplett durch einen 12,2-cm-Ring passen – einfachster Selbsttest.
- Am schnellsten wachsende Klasse:** Von unter 100 auf über 200 Teilnehmer beim NFAA Vegas Shoot in nur zwei Jahren.

4. LÖSEN OHNE KLICKER

Wichtigkeit: **Hoch**

- Timing kommt komplett aus dir:** World Archery verbietet mechanische Auszugs-Checks und psychologische Trigger gleichermaßen.
- Fester Schussprozess als Ersatz:** Ansatz, Anker, Zielbild, Rückenspannung, Lösen – jedes Mal in identischer Reihenfolge.
- Command Shooting üben:** Den Lösemoment aktiv befehlen statt reflexartig abzuwarten – schützt vor Zielschock.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DREI-PUNKT-ANKER STATT KISSER-BUTTON

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ohne Kisser-Button fehlt dir die mechanische Zielhilfe von Recurve – dein Ersatz ist ein reproduzierbarer Körper-Anker.
Tipp: Zeigefinger in den Mundwinkel, Hand an den Wangenknochen, Sehne an die Nase – hunderte bewusste Wiederholungen, bis er automatisch sitzt.

FAKTOR 2: GAP-SHOOTING VOR INSTINKT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Instinktives Zielen entsteht erst nach Tausenden Wiederholungen – kein Startpunkt für Einsteiger.
Tipp: Mit der Gap-Methode starten: Pfeilspitze als Referenz nutzen, Point-On-Distanz bestimmen, Gap für kürzere und längere Distanzen notieren.

FAKTOR 3: CANT ÖFFNET, LOCKERER GRIFF SCHÜTZT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Ohne Stabilisator dämpft nichts Torque – jede Drehung der Griffhand beim Lösen überträgt sich direkt auf die Flugbahn.
Tipp: Bogen leicht kippen, bis das dominante Auge sauber über dem Pfeilschaft sitzt. Griff bewusst lockern: Der Bogen liegt in der Hand, wird nicht gehalten.



PRO-TIPP: Barebow wächst schneller als jede andere Bogenklasse – und genau deshalb werden Startplätze knapp. Meld dich früh an, sobald dein Ring-Test und deine erste Crawl-Tabelle stehen.