



RECURVE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Kraft aus dem Rücken statt der Schulter, den Klicker sauber lernen und Verletzungen vorbeugen.

1. ILF-AUSRÜSTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Riser	Hoch	25 Zoll ist Standard im Zielsport – die meisten Wurfarm-Poundage-Angaben beziehen sich darauf.
Wurfarme	Hoch	Startgewicht bewusst niedrig wählen – du steigerst später nur über neue Wurfarme, der Riser bleibt.
Klicker	Mittel	Erst montieren, wenn Stand und Anker über mehrere Einheiten konstant sitzen.
Visier	Mittel	Elevation und Windage anfangs in Verstellmitte halten – Spielraum in beide Richtungen.

2. WETTKAMPFFORMAT

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Rangliste	72 Pfeile auf 70 Meter in 12 Durchgängen bestimmen die Setzliste fürs K.-o.-System.
Satzsystem	Drei Pfeile pro Satz, zwei Punkte für den Sieger – wer zuerst sechs Punkte hat, gewinnt.
Shoot-off	Bei 5:5 nach fünf Sätzen entscheidet ein einzelner Pfeil – näher an der Mitte gewinnt.

3. WAS DEN OLYMPISCHEN BOGEN AUSMACHT

Wichtigkeit: **Hoch**

- Seit 1972 olympisch:** Einzige olympische Bogenform – Zielen, Ziehen, Lösen komplett über den Körper, ohne mechanische Erleichterung.
- Kein Let-off:** Du hältst am Vollasszug das komplette Zuggewicht – bis zu 90 % mehr als ein Compound-Schütze.
- Abgrenzung zu Barebow:** Barebow nutzt oft denselben Bogen – der Unterschied ist reines Zubehör: kein Visier, Stabilisator, Klicker.
- Sight Marks pro Distanz:** Jede Distanz braucht eine eigene notierte Kornposition – Halle und Freiluft getrennt führen.

4. VERLETZUNGEN VORBEUGEN

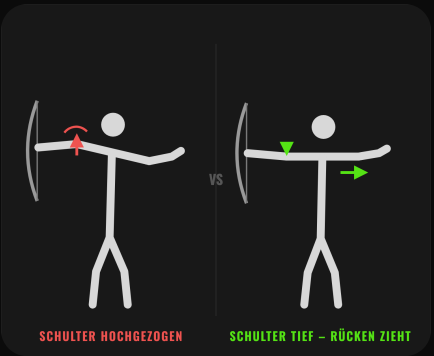
Wichtigkeit: **Hoch**

- Frühzeichen ernst nehmen:** Schwellung, Druckschmerz oder Ziehen entlang der Sehnen früh melden statt durchzutrainieren.
- Fingerhaken gleichmäßig halten:** Ein ungleichmäßiger Zug auf dem Tab überlastet eine einzelne Sehne – regelmäßig vom Trainer checken lassen.
- Nach Pausen langsam steigern:** Eine frühere Verletzung erhöht das Risiko für die nächste um das 2,57-Fache.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: RÜCKEN STATT ARM

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Ohne Let-off hältst du jeden Schuss das volle Zuggewicht auf derselben Seite – 82,69 % der erfahrenen Recurve-Schützen kennen Schulterschmerz.

Tipp: Die Bogenschulter bleibt aktiv unten, die Kraft kommt aus dem Rücken. Löse exakt beim Klick über Rückenspannung, nicht durch Vorwärtsdrücken der Bogenhand.

FAKTOR 2: DER KLICKER ERSETZT KEIN SCHLECHTES FUNDAMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Klicker ist einzigartig für Olympic-Style-Recurve – aber er funktioniert nur, wenn Stand und Anker schon konstant sind.

Tipp: Grundform zuerst über viele Einheiten festigen, erst danach den Klicker montieren. Exakt beim Klick lösen, nicht davor oder danach.

FAKTOR 3: ARCHER'S PARADOX ERNST NEHMEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der Pfeil biegt sich beim Lösen um den Riser – dein Visier kann eine falsche Spine-Wahl nicht dauerhaft ausgleichen.

Tipp: Bare-Shaft-Test bis maximal 30 Meter auswerten: horizontale Abweichung zeigt Spine- oder Button-Fehler, vertikale zeigt Nockpunkt-Fehler.



PRO-TIPP: Führe ein Sight-Marks-Logbuch für jede Distanz, getrennt nach Halle und Freiluft. Eine Marke, die plötzlich abweicht, ist kein Zufall – sie ist dein frühestes Warnsignal für Formdrift.