



BOGENSCHIESSEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Zugkraft aus dem Rücken, konstanter Anker und die Sicherheitsregeln am Schießstand.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Zuggewicht	Hoch	Niedrig starten – die Technik lernt sich ohne Überlastung doppelt so schnell.
Armschutz & Tab	Hoch	Pflicht gegen blaue Flecken am Unterarm und Blasen an den Fingern.
Bogenspanner	Mittel	Immer mit Spannschnur aufspannen – schont Material und Gesundheit.

2. SICHERHEIT AM STAND

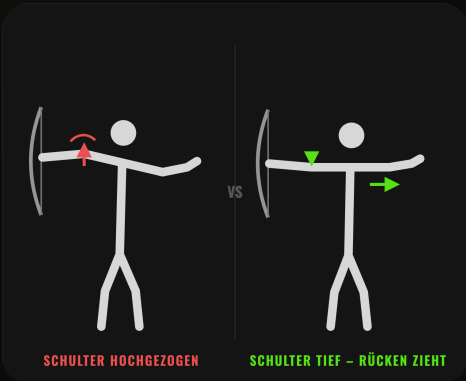
Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Nie Dry Fire:** Den Bogen niemals ohne Pfeil lösen – die Energie zerlegt das Material.
-  **Material prüfen:** Pfeile und Bogen vor jedem Training auf Risse und Verschleiß checken.
-  **Kommandos respektieren:** Nur auf Freigabe schießen und zur Scheibe gehen – die Linie ist heilig.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: RÜCKEN STATT ARM

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer nur mit dem Arm zieht, zittert im Ziel und überlastet die Schulter.

Tipp: Die Kraft kommt aus der Rückenmuskulatur – die Bogenschulter bleibt aktiv unten.

FAKTOR 2: KONstanter ANKERPUNKT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ohne festen Anker im Gesicht trifft jeder Pfeil woanders hin.

Tipp: Immer exakt derselbe Punkt (z. B. Mundwinkel) – Reproduzierbarkeit ist das Geheimnis konstanter Treffer.

FAKTOR 3: ABLAUF VOR SCHEIBE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der Blick aufs Gold verführt zum Verreißen.

Tipp: Fokus auf den sauberen Schussablauf – und nach dem Lösen ruhig nachhalten, bis der Pfeil steckt.



PRO-TIPP: Kauf keinen Bogen vor dem ersten Kurs: Dein dominantes Auge und dein reales Zuggewicht entscheiden über das Setup – nicht der Katalog.

4. RICHTIG STARTEN

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Dominantes Auge:** Vor dem ersten Bogen das Zielauge bestimmen – es entscheidet die Zughand.
-  **Gummiband-Drills:** Trockenübungen bereiten die Muskulatur aufs Zuggewicht vor – ohne einen einzigen Pfeil.
-  **Lockerer Bogengriff:** Ein verkrampter Griff verreißt den Schuss – der Bogen liegt, er wird nicht gequetscht.

5. BOGEN-FITNESS

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Ruhiger Rumpf:** Ein stabiler Core ist die Basis für ruhiges Zielen.
-  **Schulter-Warm-up:** Nacken und Schultern gezielt aufwärmen – die typischen Problemzonen.
-  **Geduld beim Aufbau:** Zuggewicht erst steigern, wenn die Technik sitzt – nicht umgekehrt.