



11 AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „ROTER PFEIL“

11.1 Leistung:

Schiessdistanz: 22 Meter

Minimale Punktzahl: 115 Punkte (Visierschützen)
 105 Punkte Intuitivschützen)

11.2 Fähigkeiten:

Dein Schiessablauf umfasst folgende Punkte:

Bogenhand und Bogenarm.

Ziel:

gleichbleibender Kontakt der Bogenhand mit dem Griff
 möglichst wenig Druck mit der Bogenhand auf das Griffstück ausüben
 genügend Spielraum für die Sehne während des Schiessens (genauere Beschreibung für dieses Ziel im Ausbildungsplan für den Goldpfeil)

Ausführung:

Die Finger sind entspannt, leicht gefaltet ohne den Bogen zu fassen oder zu drücken. Das Handgelenk ist gebogen. Das „V“ zwischen Zeigefinger und Daumen ist in der Unterarmachse zentriert. Der Bogen drückt in das Zentrum des „V's“, das durch Daumenachse und Lebenslinie gebildet wird. Der Hauptdruckpunkt liegt etwa 1 bis 2.5 cm tiefer als der V-Punkt. Der andere Teil der Handfläche (ausserhalb der Lebenslinie) sollte nicht auf den Griff drücken.





Der Bogenarm ist gerade, aber nicht durchgestreckt. Der Ellbogen ist fest, nicht gebeugt. Der Ellbogen ist nach aussen gedreht, zeigt nicht zum Boden.

Begründung:

Der Bogenhandgriff benötigt sehr wenig Muskelkontraktion, was die Entspannung fördert. Je entspannter der Schütze ist, umso bessere Leistung zeigt er und es ist eher unwahrscheinlich, dass er einen Gegendruck auf den Bogen ausübt.

Lösen

Was passiert auf der Zugseite des Schützen?

Ziel:

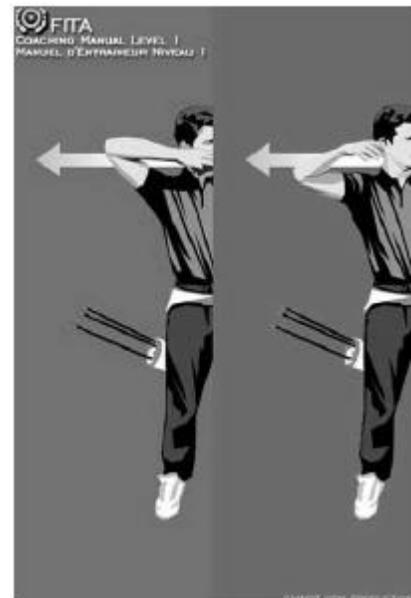
Führe alle Bewegungen nach dem Lösen der Sehne weiter

Ausführung:

Beim Lösen der Sehne springt die Zughand unmittelbar in der Schusslinie nach hinten. Sie bewegt sich entweder dem Kinn entlang (Gerade Linie oder Dreiecksmethode) oder dem Nacken (Vierecksmethode). Die Zughand stoppt auf einer vertikalen Linie hinter dem Ohr. Der Bereich, wo die Zughand stoppt wird üblicherweise Abschluss genannt. Der Zugarm stoppt in der Schulterachse.

Begründung:

Die Muskeln des hinteren Teils der Zugschulter und des Rückens ziehen sich weiter zusammen. Der ganze Zugarm verfolgt seine Rückwärtsbewegung, wie sie beim Ziehen aufgebracht wurde.



Lösen

Was passiert auf der Bogenseite des Schützen?

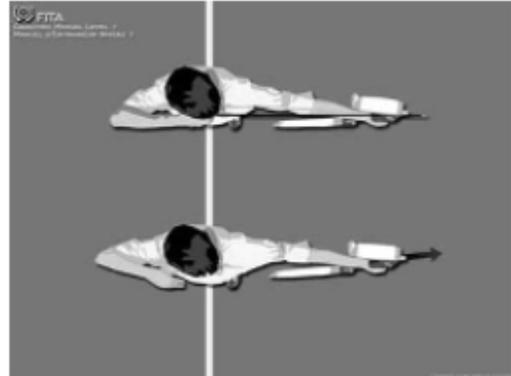
Bogenarm

Ziel:

Führe alle Bewegungen nach dem Lösen der Sehne weiter. Der Bogenarm und ebenso der ganze Körper bewegen sich leicht nach vorne.

Ausführung:

Beim und nach dem Lösen bewegt sich der Bogenarm gegen den Rücken des Schützen.



Begründung:

Die Bewegung des Bogenarms zur Rückseite wird durch die kontinuierliche Anspannung der rückwärtigen Muskeln (Bogenschulter) verursacht. Die Vorwärtsbewegung Richtung Ziel wird durch die anhaltende Stosskraft des ganzen Körpers (vom Bogenarm bis zum hinteren Bein) während des Auszuges ausgelöst.

Bogenhand

Ziel:

Führe alle physischen Aktivitäten während des Pfeilfluges gleichermassen weiter (unmittelbar nach dem Lösen)

Entwickle eine passive Haltung der Bogenhand und der Finger, so dass der Pfeil den Bogen verlassen kann, ohne durch zusätzliche Kräfte in seinem Flug gestört zu werden (Verdrehen des Bogens, etc.)

Ausführung:

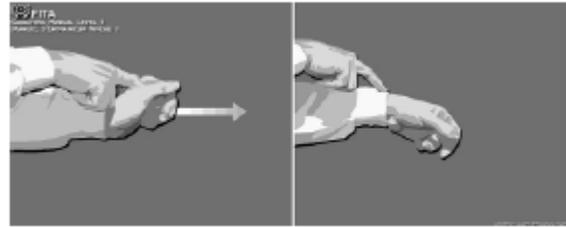
Bewegt sich der Bogen nach dem Lösen nach vorne, wird das Handgelenk gestreckt. Der Bogen wird von der Schlinge aufgefangen. Dann kantet der Bogen vorwärts und nach unten, das Handgelenk wird nach unten gebeugt.



Beispiel einer Bogenhand, die bis zum Ende des Schusses gut entspannt gehalten wurde. Die Verwendung der Schlinge erleichtert dies.

Begründung:

Der Bogen drückt in die entspannte Hand und das Gelenk. Verschwindet die Unterstützung (wenn der Bogen durch die Sehnenbewegung nach vorne geschleudert wird), bleibt die Hand komplett entspannt und folgt der Bewegung des Bogens



11.3 Kenntnisse und Wissen

Bogenschiessdisziplinen gemäss FITA

Scheibenschiessen im Freien (Outdoor Target Archery)

Die FITA Outdoor Target Archery Runden können sowohl in der Recurve- als auch in der Compoundkategorie geschossen (separat) werden. In den Olympischen Spielen sind nur Recurve zum Wettkampf zugelassen. Die FITA Standard Runde wird nur durch Athleten der FITA Standard Bogenkategorie geschossen. Die FITA Outdoor Target Archery Runde umfasst 36 Pfeile aus jeder der folgenden Distanzen in dieser Reihenfolge:

- 60 - 50 - 40 - 30 Meter für Anfängerinnen
- 70 - 60 - 50 - 30 Meter für Frauen, Anfänger, Junioren Frauen und Profi Frauen
- 90 - 70 - 50 - 30 Meter für Männer, Junioren Männer, Profi Männer

Oder in der Reihenfolge:

- 30 - 40 - 50 - 60 Meter für Anfängerinnen
- 30 - 50 - 60 - 70 Meter für Frauen, Anfänger, Junioren Frauen und Profi Frauen
- 30 - 50 - 60 - 70 Meter für Männer, Junioren Männer und Profi Männer.

Das 122cm Scheibenbild wird für die Distanzen 90, 70, 60m (und 50m für Anfängerinnen) und das 80cm Scheibenbild für die Distanzen 50 (ausser für Anfängerinnen), 40 und 30m verwendet. Das 80cm Mehrfachscheibenbild kann auf 30m verwendet werden. Das 80cm dreieckförmige Scheibenbild ist für die FITA Meisterschaft vorgeschrieben.

Hallenschiessen:

FITA Hallenrunden könne durch beide Kategorien Recurve und Compound (separat) geschossen werden. Die 25m FITA Hallenrunde umfasst 60 Pfeile auf das 60 cm Scheibenbild oder das dreieckförmige 60 cm Scheibenbild für alle Klassen. Die 18 m FITA Hallenrunde umfasst 60 Pfeile auf das 40cm Scheibenbild oder das dreieckförmige 40cm Scheibenbild für alle Klassen. Die kombinierte FITA Hallenrunde umfasst die beiden oben erwähnten Runden in der oben aufgeführten Reihenfolge nacheinander geschossen.

Feldschiessen:

Die FITA Feldrunde kann in eigenen Kategorien mit dem Blankbogen, dem Recurve und dem Compoundbogen geschossen werden.

Die FITA Feldrunde umfasst eine beliebige Anzahl von Scheiben zwischen 12 und 24, die durch vier (4) teilbar ist. Pro Scheibe werden drei (3) Pfeile geschossen. Die Scheiben werden entlang einem Parcours aufgestellt mit allen Schwierigkeiten bezüglich Zielen und Schiessen, die durch das Gelände, den Geist und die Traditionen der Disziplin gegeben sind. Die Distanzen für die Scheiben sind für Blankbogen zwischen 5 und 50 Metern, 10 und 50 Metern für Recurve und Compoundbogen gegeben. Der Parcours kann markiert oder unmarkiert sein, mit einer beliebigen Anzahl Scheiben (walk-ups oder fan targets).

Unter Walk-up – Scheiben versteht man eine Scheibe mit verschiedenen Abschusspflöcken, von denen aus die Scheibe zu beschiessen (beginnend mit der grössten Distanz) ist.

Unter Fan – Scheibe versteht man eine Scheibe mit vier verschiedenen Abschusspflöcken, die alle die gleiche Distanz zur Scheibe haben. Die Scheibe ist von jeder Position aus zu beschiessen.

Die FITA Jagdrunde umfasst eine beliebige Anzahl von Scheiben zwischen 24 und 48, die durch vier (4) teilbar ist. Dies entspricht zweier vollständiger Feldrunden. Die Runden können auf einem markierten oder unmarkierten Parcours oder je einem von beiden geschossen werden.

Bogenschiessdisziplinen gemäss FAAS (Referenz Ausgabe 2006)

Das FAAS-Schiessreglement hält sich an das Schiessreglement der IFAA, enthält einige wenige Änderungen, die nur in der Schweiz gültig sind.

Das Feldschiessen wird in Stilarten und Kategorien eingeteilt. Die Stilarten beziehen sich auf den Bogen und seine Ausrüstung. Es wird nach 10 Stilarten unterschieden:

Stilart	Abk.	Nr.
• Longbow	LB	0
• Freestyle unlimited Compound	FU	1
• Freestyle limited Recurve	FS-R	2
• Freestyle limited Compound	FS-C	3
• Barebow Recurve	BB-R	4
• Barebow Compound	BB-C	5
• Bowhunter Recurve	BH-R	6
• Bowhunter Compound	BH-C	7
• Bowhunter unlimited	BU	8
• Bowhunter limited	BL	9

Weiter wird nach 10 Kategorien unterschieden, welche sich auf die Schützen beziehen:

Kategorie	Nr.
• -	0
• Erwachsene Herren	1
• Erwachsene Damen	2
• Junioren Herren	3
• Junioren Damen	4
• Schüler Knaben	5
• Schüler Mädchen	6
• Veteranen Herren	7
• Veteranen Damen	8
• Gäste	9

Für Feld-Meisterschaften werden zusätzlich aufgrund vorgängig erreichter Resultate Klasseneinteilungen (Klasse A, B, C) vorgenommen, damit jeder Schütze in einer vergleichbaren Stärkeklasse schießt.

Für jede Stilart wird detailliert beschrieben, wie der jeweilige Bogen gebaut sein muss und welches Zubehör / welche Ausrüstung zugelassen oder untersagt ist. Sinn und Zweck dieser Vorschriften ist es, innerhalb einer Stilart gleiche Bedingungen zu schaffen, damit keine besonderen Vorteile entstehen. In den Stilarten, wo Visiere nicht zugelassen sind, wird strikte darauf geachtet, dass nicht durch andere Ausrüstungsgegenstände oder Markierungen visierähnliche Hilfsmittel entstehen.

Feldschiessen finden (wie der Name sagt) üblicherweise im Freien statt. Dazu werden Parcours mit 28 Scheiben (2x14) ausgesteckt. Der Schütze bewegt sich im Gelände entlang eines vorgeschriebenen Pfades. Aus Sicherheitsgründen sind eine ganze Reihe von Massnahmen und Bedingungen einzuhalten. So dürfen keine Wege oder Pfade im Gefahrenbereich verlaufen. Der Gefahrenbereich wird definiert als der Teil hinter der Scheibe und der Bereich in einem Winkel von +/- 15° von der Schusslinie aus (Abschussposition – Ziel). In Abhängigkeit der Geländebeschaffenheit kann dieser Winkel auf +/- 30° erhöht werden. Erforderlichenfalls sind besondere Schutzmassnahmen (Pfeilfangnetze, etc.) zu treffen.

Die Wettbewerbsregeln definieren die Abläufe, Organisation und das Verhalten auf dem Parcours. Hintergrund dazu ist wiederum die Gewährleistung der Sicherheit und die Chancengleichheit für alle Teilnehmer.

Die FAAS kennt folgende Wettbewerbe, die als Runde bezeichnet werden. Gemäss Definition besteht eine Runde aus 28 Zielen. Die Ziele können aus verschiedenen Auflagen oder Figuren (3D) bestehen. Davon abhängig ist die jeweilige Zählweise. Es wird unterschieden nach:

• Feldrunde	Jagdrunde
• Internationale Runde	Experten Feldrunde
• Tierbildrunde (mit Entfernungsangaben)	Tierbildrunde (ohne Entfernungsangaben)
• Schweizermeisterschaft Field	World Field Archery Championship (WFAC)
• Schweizermeisterschaft 3D	World 3D Championship (W3-DC)
• World Bowhunter Championship (WBHC)	IFAA Hallenrunde
• Schweizermeisterschaft Indoor	World Indoor Archery Championship (WIAC)
• Flint Hallenrunde	

Für jede Runde wird genau definiert, welche Auflagen zu verwenden sind, wie die Zählweise ist und welche Abschusentfernungen einzuhalten sind. Die Entfernungen richten sich nach den Kategorien und bestimmen die Grösse der Auflage. Die Abschusspositionen sind mit Pflöcken markiert, wobei den Kategorien Erwach-

sene (gelb), Junioren (blau) und Schüler (schwarz) eine bestimmte Farbe zugewiesen ist. An den Abschusspositionen sind gut sichtbar Informationstafeln mit den Angaben über Scheibenummer und Entfernung angebracht.

Bei den Feldscheiben wird üblicherweise von der Mitte (Spot) ausgehend 5-4-3 gezählt (in der Expertenrunde 5-4-3-2-1). In den Tierbildrunden wird in Kill, Wound und Fell-/Haarlinie unterteilt. Die Zählweise hängt davon ab, mit welchem Pfeil getroffen wurde (es wird mit max. drei Pfeilen, aber nur bis zum Treffer geschossen).

	Kill	Wound
1. Pfeil	20	18
2. Pfeil	16	14
3. Pfeil	12	10

Bei 3D-Runden wird bei 3-Pfeil-Runden wie folgt gezählt:

	Superspot	Spot	Körper
1. Pfeil	20	18	16
2. Pfeil	14	12	10
3. Pfeil	8	6	4

Und bei 1-Pfeil-Runden:

	Superspot	Spot	Körper
1. Pfeil	20	16	10

(Hinweis: Die Zählweise kann in Abhängigkeit des speziellen Wettkampfes abweichen, siehe FAAS – Schiessreglement)

Zu beachten ist, dass bei 3D-Runden die Tiere in Abhängigkeit der Grösse der Trefferzone in Gruppen 1 – 4 eingeteilt werden.

Zum Schluss enthält das FAAS-Schiessreglement Hinweise und Regeln für die Bedingungen von Schweizermeisterschaften.

Pfeilreparatur

Entfernen von Spitzen (und/oder Einsätze)

Wird eine Metallspitze (Einsatz/Spitze in einem Stück oder Einsatz und Spitze in zwei Stücken) entfernt, musst Du:

1 - Das Ende der Spitze für einige Sekunden (3-5) über einer Gasflamme leicht erhitzen

VORSICHT: Die Spitze oder der Schaft darf nicht überhitzt werden!

2 - Fasse die Spitze sofort mit einer Zange

3 - Drehe die Spitze und ziehe sie heraus (oder den Einsatz)

4 - Kann die Spitze / der Einsatz nicht entfernt werden, heize die Komponente nochmals für einige Sekunden und versuche es nochmals

5 - Wiederhole diesen Vorgang solange, bis der Klebstoff weich genug und die Komponente entfernt ist

Installieren von neuen Spitzen oder Einsätzen in den Schaft

Benötigtes Material für den Einbau:

- 91 % Isopropylalkohol, Papiertücher
- Wattestäbchen
- Heissleim (speziell für Bogenschiessen)
- Flamme oder Brenner

Die folgende Anleitung kann sowohl für Spitzen als auch für Aluminiumeinsätze (für Schraubspitzen) angewendet werden.

Nachdem der Schaft auf die richtige Länge zugeschnitten ist, folge sorgfältig den Installationsanweisungen, um ein Überhitzen der Spitzen zu vermeiden. Überhitzen der Spitzen kann die Verbindung zwischen Carbon und Aluminium zerstören, die Festigkeit von Aluminiumschäften an dieser Stelle verändern oder die Epoxydverbindung zwischen den Carbonfasern zerstören. Für das Einleimen von Spitzen und Einsätzen wird Heissleim verwendet.

1. Reinige ungefähr 5 cm der Schaftinnenseite mit Hilfe eines Wattestäbchens und Reinigungsalkohol. Wiederhole dies, bis ein frisches Wattestäbchen frei von Spänen, Staub und anderen Verunreinigungen ist. Lasse den Schaft gründlich austrocknen.

2. Heize ein Stück Heissleim vorsichtig auf, dann trage etwas Heissleim auf der Innenseite des Schaftes auf.

VORSICHT: Der Schaft darf nicht direkt erhitzt werden.

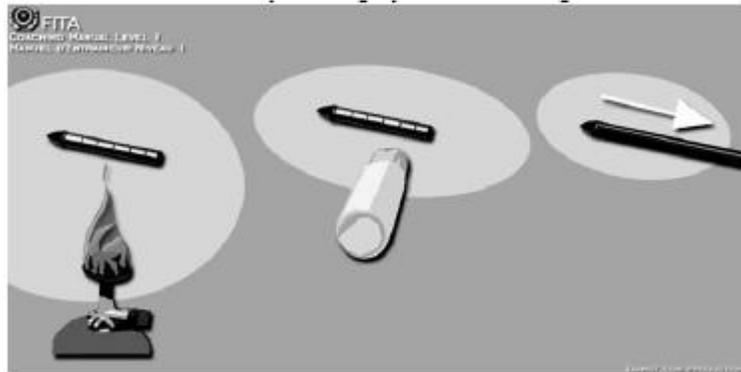
Der Schmelzpunkt des Heissleimes ist tief genug, um Beschädigungen des Schaftes während der Installation auszuschliessen und hoch genug, um die Spitze sicher im Schaft festzuhalten (wenn der Pfeil die Scheibe trifft). Wird ein zu tiefer Schmelzpunkt gewählt, könnte sich die Spitze durch die Erwärmung beim Eindringen in das Scheibenmaterial lösen.

3. Halte das Ende der Spitze mit den Fingern (Verwende keine Zange, weil die Spitze sonst zu heiss werden kann). Heize den Schaft der Spitze oder des Einsatzes, bis du die Wärme fühlst. Dies ist heiss genug, um den Heissleim zu schmelzen.

VORSICHT: Überhitze die Spitze nicht. Wird sie zu heiss, um sie noch in den Fingern halten zu können, ist sie zu heiss, um in den Schaft eingesetzt zu werden. Lege sie zum Abkühlen auf eine nichtbrennbare Unterlage.

4. Erwärme den Heissleim und bringe genug davon auf den Schaft der Spitze oder des Einsatzes.

5. Stecke die Spitze / den Einsatz ohne Verzögerung und solange der Heissleim noch flüssig ist, mit einer drehenden Bewegung in den Pfeilschaft. Drücke die Spitze solange in den Schaft, bis sie bündig sitzt. Zur gleichmässigen Verteilung des Heissleims drehe dann die Spitze noch zweimal rundherum.



HINWEIS: Drücke die Spitze / den Einsatz nicht mit grossem Kraftaufwand in den Pfeilschaft. Kann die Spitze nicht komplett eingepasst werden, heize sie nochmals kurz auf und versuche es nochmals.

6. Wische sofort mit einem Papiertuch die überschüssigen Leimreste, solange sie noch flüssig sind, weg.

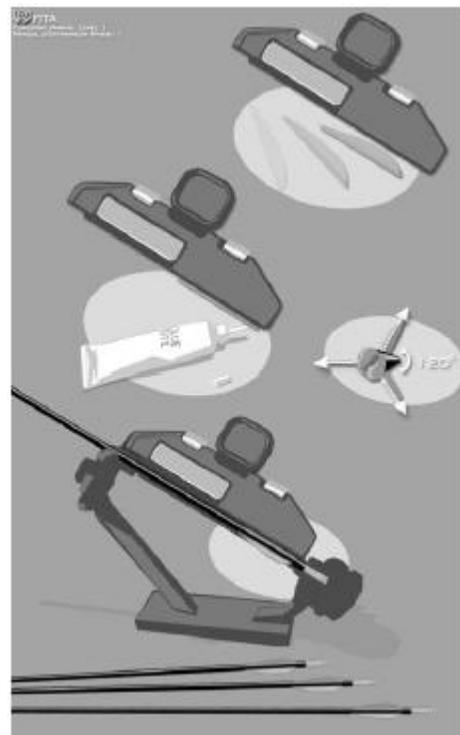
VORSICHT: Bringe nie Hitze direkt auf den Schaft (ungeachtet des Materials), weil so die Struktur oder die Festigkeit des Materials in diesem Bereich zerstört werden kann. Überhitze ebenso niemals die Spitzen, da dies dieselben Schäden verursachen können.

Ist der Kopf eines Pfeils beschädigt, kann der Pfeil immer noch verwendet werden, sofern er vor der Beschädigung lang genug war. Es wird empfohlen, in diesem Falle alle Pfeile auf die neue Länge zu kürzen.

Befiederung eines Schaftes

Federn oder Fahnen können mit einem Befiederungsgerät ersetzt werden. Ohne dieses Werkzeug ist es schwierig, die Federn/Fahnen gerade am Schaft zu halten, bis der Leim trocken ist. Die meisten Bogensport Händler führen diese Arbeiten günstig durch. Idealerweise besitzt der Verein ein Befiederungsgerät.

Befiederung eines Schaftes



Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Roter Pfeil“				Blatt 1v1	
Name, Vorname:					
Datum: ____.				Erfüllt: ____.	
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:	
Distanz 22 m	115 Punkte (Visier) 105 Punkte (Intuitiv)				
Fähigkeiten	Schlüsselemente				
Lösen	Entlang Kinn oder Nacken				
	Rückwärtsbewegung durch nachfolgende Kontraktion der Rücken- und rückwärtigen Schultermuskeln				
Bogenhand	Gleichbleibender Griff				
	Entspannte Bogenhand, Verwendung einer Schlinge				
Bogenarm	Ellbogen richtig ausgerichtet				
	Beim Lösen stehen bleibend oder leichte Rückwärtsbewegung aufgrund der Muskelanspannung				
Kenntnisse / Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen				
Bogendisziplinen	Kann die drei Disziplinen allgemein beschreiben				
Pfeilreparatur	Weiss, wie eine Spitze eingesetzt und ein Pfeil befiedert wird				
TOTAL	Mindestanforderung 9 Punkte				

Unterschrift des Trainers: _____



FITA BEGINNERS MANUAL

EVALUATION FORM FOR RED ARROW CANDIDATES

Name of the beginner: _____ Form F

Date: ___ / ___ / 200__

Make up date: ___ / ___ / 200__

Shooting distance for score evaluation	Required minimum score	Achieved *	*Not yet achieved	Final number of hits.
22 meters	115 points			
SKILLS	Key elements (What should be done)	Achieved *	*Not yet achieved	References to the FITA Level 1 Coaching manual
Release	Along jaw or neck.			#7.1.2.10
	Backwards motion generated by the follow-up contraction of the back and posterior string shoulder muscles			#7.1.2.10
Bow hand	Consistent bow hand on grip			#7.1.2.3.b
	Relaxed bow hand allowing the use of a sling			#7.1.2.3.b & #10 Exercises "Bowhand" & "Test for finger relaxation"
Bow arm	Elbow properly orientated			#7.1.2.3.b
	Stationary upon release or moving a little toward the back due the follow-up contraction of the back and posterior bow shoulder muscles.			#9.5
Subjects 2 evaluations	Required knowledge or know-how's	Achieved *	*Not yet achieved	Comments &/or references
Archery disciplines knowledge	Can give the overall description of 3 archery disciplines.			FITA C & R #4.1 et #4.5
Arrow reparation	Know how to fit and glue a point, and fletch an arrow			#11.4.2
TOTAL	9 positive evaluations are required			** Awarded ___ or Not awarded yet

* Checkmark if the score / skill / knowledge is positively evaluated (Achieved) or not (Not yet achieved). Write in the TOTAL row of these two columns the accumulated number of checkmarks.

** Just checkmark the final result of this evaluation.

Name and signature of the assessor/evaluator: _____

