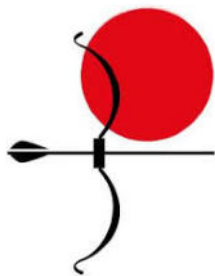


Club
Bogensportzentrum
Zürich



Club-Zytig

April 2023

1/23

Erfolgreicher Start ins neue Jahr



Unser Team an der SM in Magglingen



Girl Power: Mila, Simone, Mia und Toa belegten die Plätze Eins bis Vier!

In dieser
Ausgabe

1-2
Start ins neue Jahr
- Klassierungen



3
16. GV und
Plauschturnier



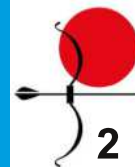
4
Outdoor-Saison
eröffnet



5-8
Praxisteil:
Pfeile zu weit links,
rechts, oben oder
unten? Was tun?

Klassierungen Stand Ende März 2023

Andrea Zindel: Bronzemedailen an den Europameisterschaften 2022 im Langbogen Einzel und im Team. Ebenfalls Bronzemedaille an den Weltmeisterschaften 2023 im Traditionell Recurve. Zudem stellte er einen neuen Weltrekord auf: Mit 60 Schuss erzielte er 260 Punkte! Herzlichen Glückwunsch an Andrea!



Indoor Seuzach 2023 15. Januar 2023

Recurve - 50+ Hommes

2. VISKENS Patrick

Compound – Hommes

7. LICHTENSTEIGER Beat

Barebow – Hommes

1. VOLKART Tobias

Barebow - 50+ Hommes

1. SCHLÄPFER Jürg

Traditional – Hommes

1. VOLKART Tobias

2. DIETIKER Marc

Traditional - U21 Dames

1. LÄDERACH Toa

2. BERSSET Simone Lea

Traditional - 50+ Hommes

1. SCHLÄPFER Jürg

5. INDEL Andrea

8. HUBER René

Traditional - 50+ Dames

2. HUBER Daniela

3. BURGER Maja

Traditional - U18 Dames

1. DIETIKER Alice

Traditional - U13 Mini

1. ZIMMERMANN Francesco

2. DIETIKER Joline

Indoor Yverdon-les-Bains 2023 18./19. Februar 2023

Barebow 50+ Hommes

5. SCHLÄPFER Jürg

Traditional 50+ Hommes

1. SCHLÄPFER Jürg

Traditional U21 Dames

1. LÄDERACH Toa

Swiss Archery Indoor Championships 2023

Magglingen 25.bis 26. März 2023

Recurve 50+ Hommes [After 60 Arrows]

16. TRIEBEL Thomas

Recurve U21 Dames [After 60 Arrows]

10. NIELSEN Elin

Recurve U18 Hommes [After 60 Arrows]

3. MUHAMMED Munthasir

Barebow 50+ Hommes [After 60 Arrows]

4. SCHLÄPFER Jürg

Barebow Hommes [After 60 Arrows]

1. VOLKART Tobias

Traditional 50+ Hommes [After 60 Arrows]

1. SCHLÄPFER Jürg

9. HUBER René

Traditional 50+ Dames [After 60 Arrows]

3. HUBER Daniela

Traditional Hommes [After 60 Arrows]

1. VOLKART Tobias

5. DIETIKER Marc

Traditional Dames [After 60 Arrows]

5. VETSCH Meizie

Traditional U21 Hommes [After 60 Arrows]

1. KERNWEIN Joel

Traditional U21 Dames [After 60 Arrows]

1. BINSWANGER Mila

2. LÄDERACH Toa

3. VETSCH Mia

4. BERSSET Simone Lea

Traditional U18 Hommes [After 60 Arrows]

2. BOWMAN Alasdair

Longbow 50+ Dames [After 60 Arrows]

1. BERGER Christine

16. GV Club BSZZ, 5. März mit Plauschturnier

Hier das Wichtigste in Kürze:

Der Club konnte im 2022 deutlich mehr Mitglieder im Club begrüßen als im 2021.

84 Mitglieder sind ausgetreten (44 Junioren, 42 Erwachsene) und insgesamt 134 neue Mitglieder hinzugekommen (62 Junioren, 72 Erwachsene).

Der Club wuchs demnach im 2022 um 48 Mitglieder, (18 Junioren, 30 Erwachsene), die wir gerne willkommen heissen!

Der Club wächst weiter, die Mitgliederbeiträge können gesenkt werden.

Die 4 Support Vereine weisen einen Kontostand von rund CHF 740'000 auf.

Bauvorhaben Indoorhalle Schmelzberg:

Kosten ca. Fr. 3.5 Mio, mit Inneneinrichtung ca. 4 Mio. Fr. 2,5 Millionen werden von der Stadt benötigt. Der Club und die Fördervereine steuern Fr. 1.5 Mio bei. Der Sportverband der Stadt Zürich bezeichnet unser Projekt als „Total Schräg“ - sowas hat es noch nie gegeben! Gespräche mit verantwortlichen Politikern werden angestrebt.

Das Schützenhaus Friesenberg, momentan mit Graffiti verunstaltet, ist dank dem Grosseinsatz unserer Mitglieder geräumt. Herzlichen Dank an alle, die mitgeholfen haben.

Der Umbau geht nur in kleinen Schritten voran. Die Kosten des Umbaus müssen erst

von Grün Stadt Zürich bewilligt werden. Ca. 10 Vereine haben bereits ihr Interesse an der Mitnutzung des umgebauten Schützenhauses bekundet.

Spezieller Dank gebührt hier Marc, der den Aufbau des Parcours super organisiert hat.

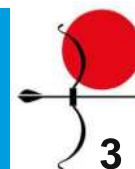
Der Antrag von Kurt Nünlist zur **Aufteilung des Club Bogensportzentrum Zürich** in 2 Vereine und Namensänderung / Umbenennung des bisherigen Clubs:

- Club Bogensportzentrum Zürich wird umbenannt in Club Bogensportzentrum Zürich II (Basisclub BSZZ II, alle Mitglieder)

-Der Lizenzclub heisst Club Bogensportzentrum Zürich (Lizenzclub BSZZ, Mitglieder mit Lizenz)

Der Antrag zur Aufteilung des Ursprungclub Bogensportzentrum Zürich in 2 Vereine wird angenommen mit total 30 Ja, 0 Nein, 5 Enthaltungen

Das Protokoll zur GV wurde am 8. März 2023 an alle Mitglieder per Mail zugeschickt.
(plu)



Überfliegerin 2022: Mila



Neu in Angebot: Schiessen mit Blasrohr und Armbrust. Roli und René beraten sich noch, Hännes geht in die Vollen ...

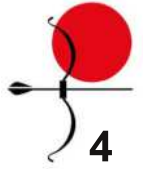
Auch für das leibliche Wohl wurde gesorgt



Erstes Training: Outdoor-Saison eröffnet

Es ist endlich soweit! Über Ostern fanden die ersten Trainings auf unserem Aussenplatz sowie der 3D-Anlage statt. Auch das Wetter spielte einigermassen mit. Trübe zwar, aber immerhin trocken!

Wir freuen uns darauf, bald auch unsere jüngsten Mitglieder an der frischen Luft in Aktion zu sehen. *(plu)*



Noch simulieren unsere Jüngsten 3D Indoor ...



Pfeil und Bogen gehen Hand in Hand. Das eine ist ohne dem anderen nutzlos.



Praxisteil 1: Pfeil zu weit links oder rechts

Immer wieder gerne genommen - das wohl häufigste und komplexeste Problem, mit dem sich jeder Bogenschütze im Laufe seiner "Karriere" - durchaus auch öfter mal - auseinandersetzen muss. Gerade beim Coaching von Jugendlichen und/oder Einsteigern werde ich immer wieder mit dieser Frage konfrontiert. Eine Ursachenforschung.



Tritt das Problem immer auf, von Anfang an, mit allen Pfeilen?

Hat beim letzten Schießen noch alles zufriedenstellend funktioniert?

Das Problem tritt immer auf

Die gute Nachricht zuerst - das ist lösbar!

Nur wenn alle Pfeile, nicht nur vereinzelte, konstant (!) tendenziell zu weit links oder rechts gruppieren (treffen), macht diese Analyse Sinn. Entweder du selbst machst immer und konsequent das Gleiche (falsch) oder eine bestimmte Komponente ist nicht in Ordnung.

Gehen wir es Schritt für Schritt an:

Standhöhe

Hast du die Standhöhe deines Bogens richtig eingestellt? Wenn diese nicht zumindest annähernd stimmt, kann das durchaus einen negativen Einfluss auf die Trefferlage haben.

- leicht zu überprüfen -

Stand zum Ziel / Grundstellung

Du stehst möglicherweise falsch zum Ziel. Das löst zwar möglicherweise kurzfristig das Problem, ist aber keine Dauerlösung

und verschleiert mögliche andere Ursachen.

- leicht zu überprüfen -

Griff in den Bogen / Halten des Bogens

Jeder Bogentyp verlangt in gewisser Weise einen anderen Griff in den Bogen, ins Griffstück. Einen Recurvebogen hält man dabei sehr locker, einen Langbogen dagegen eher fester.

- leicht zu überprüfen -

Anker(punkt)

Dein Ankerpunkt, wo auch immer der bei dir ist, sollte vor allem immer der gleiche sein und in deinem Gesicht in einer bezugnehmenden Linie zum Auge.

- leicht zu überprüfen -

Rückenspannung

Nachdem du deinen Ankerpunkt erreicht hast, solltest du die Rückenspannung aufbauen. Sinn und Zweck der Rückenspannung ist, dass du die Finger deiner Zughand entlastest.

- leicht zu überprüfen -

Lösefehler / schlechtes Release

Du musst die Sehne machen lassen, was sie will und auch soll - gerade nach vorne schnellen und den Pfeil beschleunigen. Das Lösen muss *ein passiver Vorgang* sein, du öffnest nur die Finger. Kleiner Denkanstoß: Beim aktiven Lösen veränderst du auch deinen Ankerpunkt!

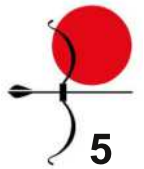
- nicht leicht zu überprüfen, lass jemand anderen drauf schauen -

Konzentration

Du kannst dich nicht vollständig auf das Zielobjekt konzentrieren. Möglicherweise hast du Probleme mit zu starken oder aber zu schwachen Farbkontrasten oder du lässt dich zu leicht von anderen Objekten und Farben ablenken.

- leicht zu überprüfen -

Herzlichen Dank an Nano Bogensport
für die freundliche Erlaubnis, diesen Ratgeber verwenden zu dürfen.
Schaut doch mal bei nano-bogensport.de rein, es lohnt sich!



Das Thema Augen

Deine Augen spielen eine ganz entscheidende Rolle beim Bogenschießen und speziell beim traditionellen Bogenschießen.

- leicht zu überprüfen -

Verdrehen der Sehne (unwahrscheinlich)

Gerade bei Recurvebögen, speziell bei den Take Downs mit ihren schweren Mittelstücken und vergleichsweise leichten Wurfarmen, ist es möglich, die Sehne durch falsche Haltung und falsches Auszugsverhalten asymmetrisch zu den Wurfarmen ausziehen, d.h. du "verdrehst" den Bogen.

- kaum zu überprüfen -

Wenn es das noch nicht war und du keine Lösung gefunden hast, wird es nun ein wenig komplizierter.

Beim letzten Mal hat noch alles funktioniert

Wenn du von einem auf das andere Mal dieses Problem hast, hast du entweder länger nicht geschossen oder "irgendetwas" geändert!

Du hast länger nicht geschossen

Möglicherweise haben sich dein Stand, dein Griff in den Bogen, dein Auszugsverhalten, dein Ankern, dein Release (Lösen) noch nicht so eingestellt, wie du es beim letzten Schießen noch (richtig) gemacht hast.

Du hast etwas geändert

Wenn du die o.g. Punkte ausschließen kannst, dann musst du etwas an deiner Ausrüstung oder dir verändert haben, was maßgeblichen Einfluss auf den Spinewert deiner Pfeile hat. Schon kleine Änderungen können "verheerende" Auswirkungen haben.

- Die gute Nachricht - die Lösung muss einfach zu finden sein, denn du schießt zumindest konstant "schlecht"! -

Wo schießt du?

Hast du die letzten Male z.B. auf statische Scheiben geschossen und jetzt auf einem 3D-Parcours oder umgekehrt? Viel wahrscheinlicher ist, dass du nun falsch zu deinem Ziel stehst.

- Abhilfe: Überprüfe deinen Stand und deine gedachte Linie zum Ziel. -

Deine Auszugslänge und dein Ankerpunkt

Wenn du nicht mehr genauso (zu weit oder zu wenig weit) ausziehst und ankerst, wie du es vorher getan hast, stimmt auch nicht mehr die auf den Pfeil übertragene Kraft.

- Abhilfe: Überprüfe deinen Auszug und den Anker und denk mal über die Klamotten nach. -

Die Standhöhe

Du nutzt noch die "alte" Sehne, aber die Standhöhe ist eine andere, als die, die du bislang erfolgreich geschossen hast. Das hat einen, wenn auch nur verhältnismäßig geringen, Einfluss.

- Abhilfe: Stelle die Standhöhe auf den richtigen Wert ein. Experimentiere ein wenig herum - durch Ein- und Ausdrehen der Sehne. -

Deine Pfeile - Art, Gewicht, Länge, Nocken, Spitzen und Befiederung

Hast du deine Pfeile gewechselt oder etwas an deinen Pfeilen geändert? Wenn ja, dann erübrigt sich jedes weitere Wort.

- Abhilfe: Schiefe deine ursprünglichen Pfeile bzw. die Pfeile im ursprünglichen Zustand, dann wirst du selbst feststellen, ob dein Problem daran liegt. -

Das Sehnenmaterial, die Sehnenstärke

Solltest du eine neue Sehne montiert haben, musst du auch eine gewisse Zeit immer wieder die Standhöhe (siehe oben) überprüfen und ggf. neu einstellen.

- Abhilfe: Wenn die neue Sehne wirklich identisch mit der alten ist, dann experimentiere mit der Standhöhe. -

Dein Bogen als solcher / Bogenwechsel

Hast du den Bogen gewechselt? Dann brauchst du dich nicht wundern.

- Abhilfe: Nimm wieder den alten Bogen, sofern das möglich ist und überprüfe, ob dein Schießergebnis wieder dem alten entspricht. -

Brille / Kontaktlinsen

Trägst du beim Schießen eine Brille oder Kontaktlinsen? Wenn ja, hat sich daran etwas geändert?

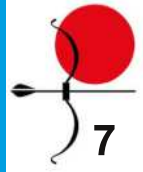
- Abhilfe: Versuche mit der alten Sehhilfe zu schießen. -

Das Zuggewicht deines Bogens

Für einen Einsteiger ist es an sich nicht üblich, Tuningtricks anzuwenden, die sich auf das Zuggewicht des Bogens auswirken. Einzig der Austausch der Wurfarme bei

Take-Down-Recurves führt natürlich zu einem "anderen Bogen" und damit passen auch die Pfeile nicht mehr.

- Abhilfe: Montiere versuchsweise die "alten" Wurfarme". -



Praxisteil 2: Pfeil zu weit unten oder oben?

Wenn alle deine Pfeile immer tendenziell zu weit oben oder unten einschlagen, ist davon auszugehen, dass deine Nockpunktüberhöhung nicht stimmt.

Das heißt, dein Nockpunktbegrenzer sitzt entweder zu weit unten (bei Trefferlage oben) oder zu weit oben (bei tiefen Treffern) auf der Mittenwicklung deiner Sehne. Immer davon ausgehend, dass du einen gefestigten Schießstil hast, deinen Griff in die Sehne und deinen Ankerpunkt nicht geändert hast.

Eine deutlich falsche, zu hohe oder zu niedrige Position, kann man auch an einem "wackelnden" Pfeilflug erkennen, einer Auf- und Abbewegung. "Eiert" der Pfeil, also eine Kombination aus Auf- und Abbewegung und seitlichem Wedeln, dann stimmt aller Wahrscheinlichkeit nach auch der Spinewert nicht. Grande catastrophe.

Wie kann das passieren, warum ist das so?

Die Sehne wird sich im Einsatz in der ersten Zeit immer wieder nachdehnen, bis sie irgendwann mal fertig ist damit. Dann kannst du den endgültigen Nockpunktbegrenzer montieren. Das hängt aber auch davon ab, welchen Pfeil und damit welche Nocken du hast. Die einen sind dicker, die anderen haben einen kleineren Durchmesser. Somit ist auch der Abstand, den der Nockpunkt von der Nulllinie der Pfeilaufgabe haben muss, ein anderer. Wer will das vorher wissen? Und wenn du nicht das passende Werkzeug hast, dann viel Spaß beim Runterpopeln ohne die Mittenwicklung und die Sehne zu beschädigen.

Es kann auch sein, dass der Nockpunktbegrenzer zu locker auf der Mittenwicklung sitzt und er sich im Laufe des Schießens in die eine oder andere Richtung (meist nach oben) bewegt hat. *Also - überprüfen, einstellen und ordentlich befestigen.*

Meistens aber stellt man dieses Problem fest, wenn man die Sehne getauscht hat. Erst nach längerem Schießen wird sich eine Sehne nicht mehr dehnen. Bis dahin ist ständig die Standhöhe zu kontrollieren und zu korrigieren. Bis es aber soweit ist, sollte

man nur mit einem provisorischen Nockpunkt(begrenzer) schießen, z.B. Klebeband um die Sehne wickeln mit der gewohnten Nockpunktüberhöhung. Erst danach sollte man den endgültigen Nockpunktbegrenzer auf seiner richtigen Position befestigen.

Die exakte Position des Nockpunkts zu ermitteln, ist entweder Erfahrung oder die try-and-error-Variante. Es gibt keine wirklichen Standardwerte. Bei traditionellen Schützen liegt die Überhöhung in teils nicht nachvollziehbaren, aber für den jeweiligen Schützen optimalen Regionen zwischen 8 und 16 mm, auch abhängig vom Bogentyp. Ganz falsch liegt man damit nie.

Welche anderen Möglichkeiten gibt es noch?

Wenn deine Pfeile zu tief treffen, mittig unter dem Ziel, kann es auch sein, dass deine Pfeile ganz einfach zu schwer sind, zumindest für die geschossene Distanz. Irgendwann folgt jeder Pfeil der Erdanziehungskraft. Triffst du ordentlich auf kürzere Entfernungen, liegt hier wohl die simple Ursache.

Ein weiterer simpler und häufiger Grund für eine zu hohe Trefferlage ist ein *Halbungsfehler*. Du sollst beim Schussablauf nur der Kopf in Richtung Ziel drehen und anschließend die Sehne bis zum Ankerpunkt ziehen. Der Kopf darf sich nicht weiter bewegen. Einsteiger neigen dazu, wenn sie zum Ankerpunkt kommen, zusätzlich mit dem Kopf oder sogar mit dem ganzen Oberkörper leicht nach hinten zu kippen. Dadurch kommt der Bogen vorne nach oben und die Pfeile entsprechend ebenfalls.

Nockpunktbegrenzer und Nockpunktüberhöhung

Das musst du als Einsteiger nicht selbst machen. Du solltest aber verstehen, was das ist, warum das wichtig ist und wie du es theoretisch machen könntest. Den benötigten Checker (auch Sehnenmaßstab genannt) als Zubehörteil solltest du ohnehin haben, um die Standhöhe deines Bogens zu kontrollieren. Somit weißt du gleich, wofür der Checker zusätzlich gut ist.



Der Nockpunktbegrenzer

Das ist meist ein Stückchen (bei System-schützen gerne auch mal zwei) Messing, das an einer bestimmten Stelle mittels einer Nockpunktzange auf die Mittenwicklung der Sehne aufgepresst wird. Das begrenzt so den Sitz der Pfeil-Nocke nach oben und dient als Anschlag, sodass der Pfeil beim Schießen nicht weiter nach oben rutschen kann.

Eigentlich bezeichnet der Nockpunkt die Stelle auf der Sehne, an der der Pfeil eingenockt wird und wo die Nocke einrastet. Also unterhalb des Messingrings.

Fortgeschrittene verwenden statt dem Messingring gerne Wicklungsgarn oder Klebeband, da sie dadurch leicht Korrekturen an der Position vornehmen können, speziell nach einem Sehnenwechsel und beim Wechsel der Pfeile, falls diese unterschiedlich breite bzw. hohe Nocken haben. Das Entfernen oder Verschieben des Messingrings ist nämlich gar nicht so einfach. Wenn du nicht das geeignete Werkzeug hast, kannst du schnell mal die Mittenwicklung oder gar die Sehne verletzen. Das Werkzeug nennt sich **Nockpunktzange**. Wenn

du dir so etwas zulegen willst, dann nimm eine Zange, die dir auch das Öffnen des Begrenzers ermöglicht.

Nockpunktüberhöhung

Den Checker rastest du, wie im Bild oben, mit den beiden Federlaschen auf der Sehne ein und verschiebst ihn anschließend auf der Mittenwicklung nach oben oder unten, bis der lange Arm des Checkers ganz locker auf der Pfeilauflage aufliegt.

Jetzt kannst du auf der Skala in Zoll oder Zentimeter ablesen, wie groß deine Nockpunktüberhöhung ist, wie weit oberhalb der Nulllinie der Nockpunktbegrenzer sitzt. Wo er sitzen muss, hängt hauptsächlich davon ab, wo genau dein Pfeil auf der Pfeilauflage des Bogens liegt. Das ist von Bogen zu Bogen unterschiedlich. Außerdem spielen deine Schießtechnik, die Nockengröße und die Pfeildicke eine Rolle. Dafür gibt es keinen Fixwert. Hier zählen eher Erfahrungswerte und Ausprobieren. Als Anhalt soll dir dienen, dass wir bei Neueinstellungen meist mit einer Überhöhung von 13-14 mm arbeiten. Der Rest ist Experimentieren.

Ein zu tief gesetzter Nockpunktbegrenzer ergibt eine höhere Trefferlage und umgekehrt. Somit kannst du durch Änderung der Position des Nockpunktbegrenzers deutlichen Einfluss auf deine Trefferlage und dein Schießergebnis nehmen.



Impressum / Legal Notice

Verantwortlich
für Inhalt und Gestaltung:
Peter Lüthi
Bienenstrasse 11
8004 Zürich

044 291 10 77
peterlth407@gmail.com

Als PDF-Dokument
(22 Seiten) bei mir erhältlich:
peterlth407@gmail.com

oder direkt einzusehen bei

<https://www.nano-bogensport.de/technik-blog/pfeil-trifft-zu-weit-links-oder-rechts>