

Trainings-Weekend vom 22./23. April

Es hätte nicht besser passen können. Schön und trocken am Samstag zum Outdoortraining auf unserem 3D-Parcours, nass und kalt am Sonntag. Ideal für's Indoortraining.

Hier ein paar Impressionen:



In dieser Ausgabe



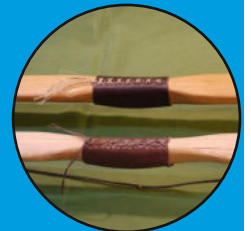
1-2
Trainings-Weekend



3
Indoor Youth
SM



5-7
Recurve-Schulung
mit Joseph



8-9
Sch(l)usspunkt:
Der Holmegaard-
Bogen

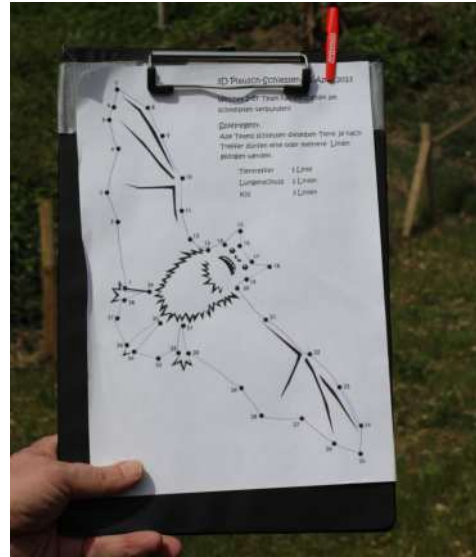
10-11
Turnierkalender
2023



**Schön ist anders!
Auch unser erst kürzlich renoviertes Schützenhaus blieb nicht von Schmierereien verschont!**



**Aus der Galerie kann geschossen werden.
Siehe Bild rechts und Seite 1**

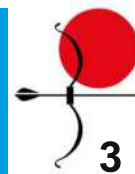


**Erfreut sich grosser Beliebtheit:
Das von Peter eingeführte Figurschiessen nach Zahlen.**



**„Der Zimmermann bearbeitet das Holz.
Der Schütze krümmt den Bogen.
Der Weise formt sich selbst.“
Buddha**

Indoor Youth SM Lausanne, 2. April 2023



Das erfolgreiche Team und seine Betreuer



Mit Bronze be-
lohnt: Regina



Alles eine Frage des Gleich-
gewichts. Florian u. Nathan



Sofie rockt!



Die Klassierungen im Überblick

Traditional U15 Jeunesse

- 3. Regina Moser (Bronze)
- 4. Arun Oliver Furrer

Traditional U13 Mini

- 3. Florian Piai (Bronze)
- 4. Francesco Zimmermann

Compound U11 Piccolo

- 1. Sofie Lichtensteiger (Diplom)

Barebow U13 Mini

- 1. Nathan Steinmetz (Gold)

Traditional Team Jeunes

- 1. BSZZ Zurich: Arun Oliver Furrer, Florian Piai, Francesco Zimmermann (Diplom)



Gemeinsam auf's Podest:
Arun, Florian, Francesco

Gravitationsanomalien und Hallentornados

Knapp daneben ist eben auch vorbei... Ja, kaum zu glauben, aber es gibt doch eine kleine Handvoll Schützen, die tatsächlich sich selbst als Ursache für schlechte Schießergebnisse erkennen.

Die Fantasie von Bogenschützen bei der Erfindung von Ausreden ist wirklich grenzenlos:

- Die Pfeile sind noch ganz neu, ich hatte noch keine Zeit den Bogen darauf abzustimmen.

- Das Peep Sight verrutscht immer.

- Ich muss mich erst an meine schnelleren Wurffarme gewöhnen.

- Dein Geschnaufe hat mich total abgelenkt übermal mehr deine Atemtechnik.

- Mein Hormonspiegel schwankt schon seit Wochen.

- Ich habe den falschen Fingertab genommen.

- Irgendwie ist die Scheibe schief.

- Immer diese blöden Scheibenfallwinde.

- Ich habe die falsche Brille auf.

Um den Mitschützen, Anfängern und auch Profis klar zu machen, dass nicht Du allein dafür verantwortlich bist, wenn nun alle Nackenschmerzen vom Pfeilesuchen bekommen, solltest Du nachfolgende Wörter auf Dauer in deine Rhetorik einbauen:

Schwingungsdynamik

Fertigungstoleranzen

Torsion

Strömungsdynamik

Ballistikkoeffizient

Rotationsdynamik

Abtriebsdynamik



Anzeige



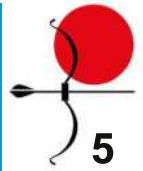
Stadt Zürich
Sportamt

Alles zum Sport in Züri: Sportamt- Newsletter



Jetzt abonnieren! sportamt.ch/newsletter

Recurve-Schulung mit Joseph Scarboro



An zwei Abenden im April hatten wir die Ehre und das Vergnügen, an einer Recurve-Schulung mit Joseph teilzunehmen. Er machte uns dabei mit der NTS-Methode vertraut. Die meisten Übungen wurden mit deutlich schwächeren, als unseren Wettkampfbögen durchgeführt. Das hatte den Effekt, dass wir andere, eventuell ungewohnte Bewegungsabläufe leichter und länger ausführen konnten.

Die Übungen lassen sich auch zuhause mit dem Theraband durchführen. Zum Abschluss der Schulung hatten zwei Teilnehmer die Möglichkeit, Joseph am Bogen- und am Zugarm bei vollem Auszug zu drücken. Es blieb beim Versuch. Sie konnten ihn zwar von der Stelle bewegen, an seiner Körperspannung änderte sich nichts!

Alle Coaches und Instrukturen von Pioneer JOAD* unterrichten nach der NTS-Methode. Aber was ist das?

Die NTS- oder National Training System-Methode ist die offizielle Methode, die Trainer und Instrukturen lernen müssen, um



Angeregte Diskussion

von USA Archery zertifiziert zu werden. Das NTS-Methode wurde von Kisik Lee, dem Cheftrainer des US-Bogenschützen, entwickelt und basiert auf seiner Analyse von Körperbeherrschung, muskulären Anforderungen und mentaler Konzentration die erforderlich sind, um ein gutes Schussbild zu erhalten.

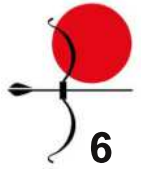
Früher als *BEST* oder *Biomechanically Efficient Shooting Technique* bezeichnet, ist die NTS eine neue und eine fortgeschrittenere Schießform, die sich stark auf die Biomechanik stützt, also das Studium, wie man am besten mechanische Prinzipien auf menschliche physiologische Handlungen anwendet.

Es ist in die folgenden 11 Schritte unterteilt:

1. Der Stand
2. Einnocken des Pfeils
3. Einhaken & Greifen
4. Mindset (mentale Ausrichtung)
5. Set-up (körperliche Ausrichtung)
6. Auszug
7. Ankern
8. Laden/Transfer zum Halten
9. Zielen & Expansion (Endauszug)
10. Lösen
11. Das Nachhalten

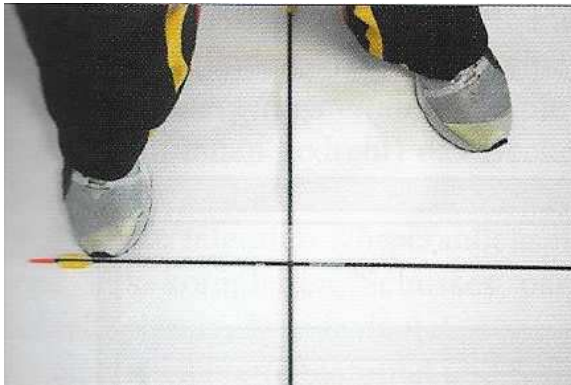
Junior Olympic Archery Development (JOAD)

ist ein Programm von USA Archery, das jungen Menschen das Bogenschießen beibringt, großartige Möglichkeiten für die Auszeichnung von Leistungen bietet und Bogenschützen hilft, den Sport in der Freizeit zu genießen oder in die spannende Welt des Wettbewerbs einzutauchen!



1. Der Stand

Die empfohlene Stellung ist der Offene Stand. Der Offene Stand sorgt für einen biomechanisch stabilen Stand.



2. Einnocken des Pfeils

Bildet einen Teil der Schießroutine.

3. Einhaken & Greifen

Bildet einen Teil der Schießroutine.

4. Mindset (mentale Ausrichtung)

Absolut auf den Ablauf fixiert sein und geistig eine kurze Generalprobe durchführen und spüren, wie sich der Schuss anfühlen sollte.

5. Set-up (körperliche Ausrichtung)

Die Setup-Haltung wird durch die Positionierung der ziehenden Schulter und der Schulterblätter erreicht.

6. Auszug

Das hintere Schulterblatt wird während des Setup zurückgenommen, der ziehende El-

lenbogen soll in einem sanften Bogen weit genug herum kommen, um in Linie zu sein.

7. Ankern

Bildet einen Teil der Schießroutine. Der Kopf ist nur ein weiterer Referenzpunkt im Prozess.

8. Laden/Transfer zum Halten

Das Halten ist entscheidend und fundamental für die Gleichmäßigkeit.

9. Zielen & Expansion (Endauszug)

Während der Expansions-Phase bleibt die Konzentration auf das Ziel fokussiert.

10. Lösen

Die Sehne muss durch totales Entspannen der Zugfinger gelöst werden, was die Sehne freigibt. Der Sehne muss erlaubt werden, die Zugfinger aus dem Weg zu drücken.

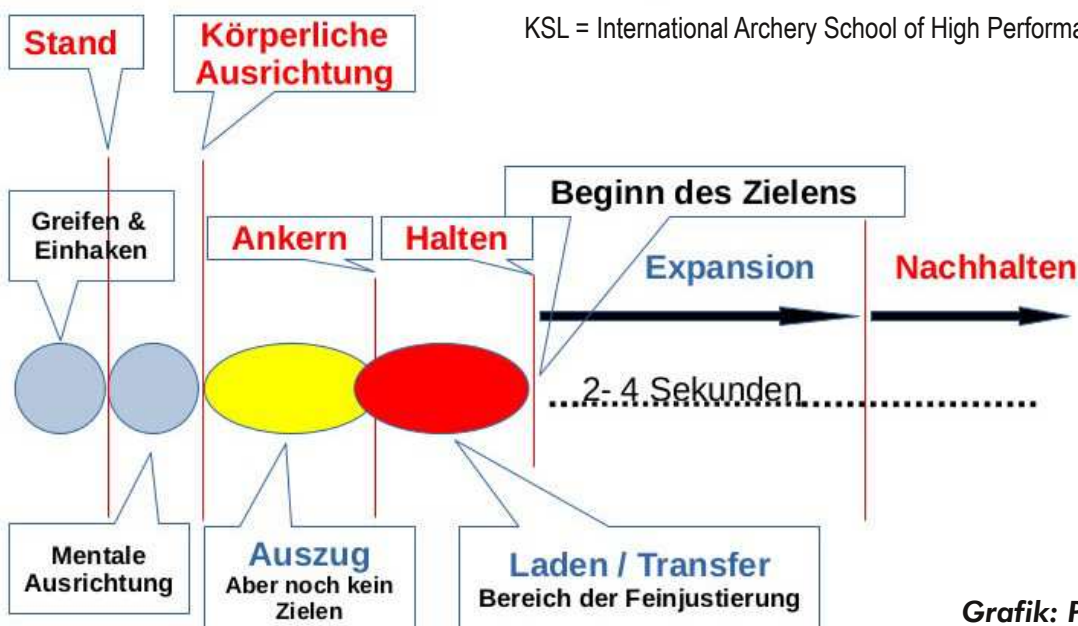
11. Das Nachhalten

Das Nachhalten ist tatsächlich Teil des Lösens und keine eigenständige Bewegung.



Der KSL-Schußzyklus

KSL = International Archery School of High Performance



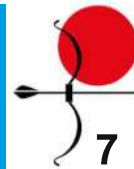
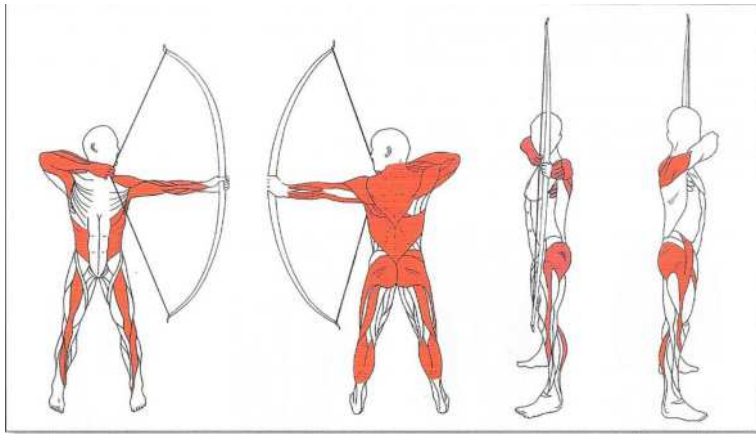
Grafik: PLU

Der Zwölf-Schritte-KSL-Schusszyklus basiert auf der B.E.S.T. (Biomechanically Efficient Shooting Technique).

12. Entspannung und Rück-schlüsse

Zum Abschluss des Nachhaltens müssen Körper und Geist zum nächsten Schuss bereit gemacht werden. Jede physische oder mentale Anspannung durch den vorherigen Schuss muss gelöst werden.

Beteiligte Hauptmuskeln beim Schiessablauf



Immer locker und entspannt: Joseph



Zeigt her eure Füße . . .



Es besteht Hoffnung für die Schulter: nur noch so viel . . .

Link zur deutschen KSL-Version:

[KSL International Archery](#)

Stimmen zum Training

Wollte mich ausdrücklich für diesen Abend / Gelegenheit bedanken, eine sehr lehrreiche Auffrischung und Neuinspiration. - Thomas Triebel

Also ich hab das Abdrehen des Bogens mit der Drehung des Zugarms und Schulter nun einige Male praktiziert und muss sagen, dass es wirklich eine sehr gute Technik ist, man braucht weniger Kraft und kann so auch besser zielen. Ist bei mir noch nicht perfekt aber denke dies zu fokussieren lohnt sich sicher. - Bernhard

Die Technik, die uns Josef zeigte, scheint mir sehr effizient zu sein, da das Aufziehen der Sehne mit einem leichten Bogen bis fast zum Ankerpunkt leichter geht. Die kleine Bewegung bis zum def. Ankerpunkt ist dann nur noch ganz wenig. Natürlich muss der

Rückenmuskel etwas mehr trainiert werden, was aber nur eine Frage der Zeit ist, bis dieser die Spannung halten kann. Auch der Stand ist sehr wichtig, welchen ich auch änderte. Alles zusammen muss jetzt geübt werden, bis alles automatisch geht.

So werden wir auch sicher weiterkommen, wenn wir die Technik von Josef mit unsere körperlichen Möglichkeiten zusammenführen können. Viel gelernt durch Josef. - Roli

Die Recurve Schulung mit Josef war spannend und lehrreich. Es ist ihm mit seiner humorvollen Art äußerst gut gelungen, uns sein Wissen zu vermitteln und mit Übungen in die Praxis umzusetzen. Herzlichen Dank, Josef, es hat sehr viel Spass gemacht! Ich werde auf jeden Fall dran bleiben und die vorgezeigte Technik weiter üben. - Christine

Sch(l)usspunkt: Der Holmegaard-Bogen

Die Holmegaard-Bögen sind eine Reihe von Selbstbögen, die in den Mooren Nordeuropas gefunden wurden und aus dem *Mesolithikum* stammen. Sie sind nach dem dänischen Holmegaard-Gebiet benannt, in dem die ersten und ältesten Exemplare gefunden wurden, und sind die ältesten Bögen, die weltweit entdeckt wurden.



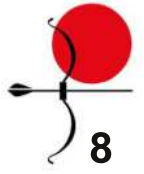
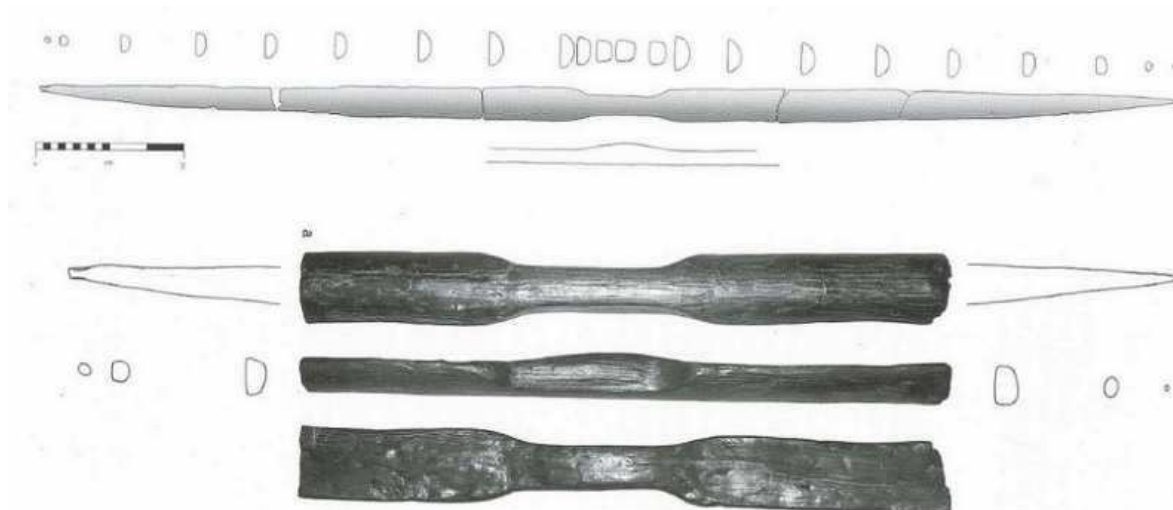
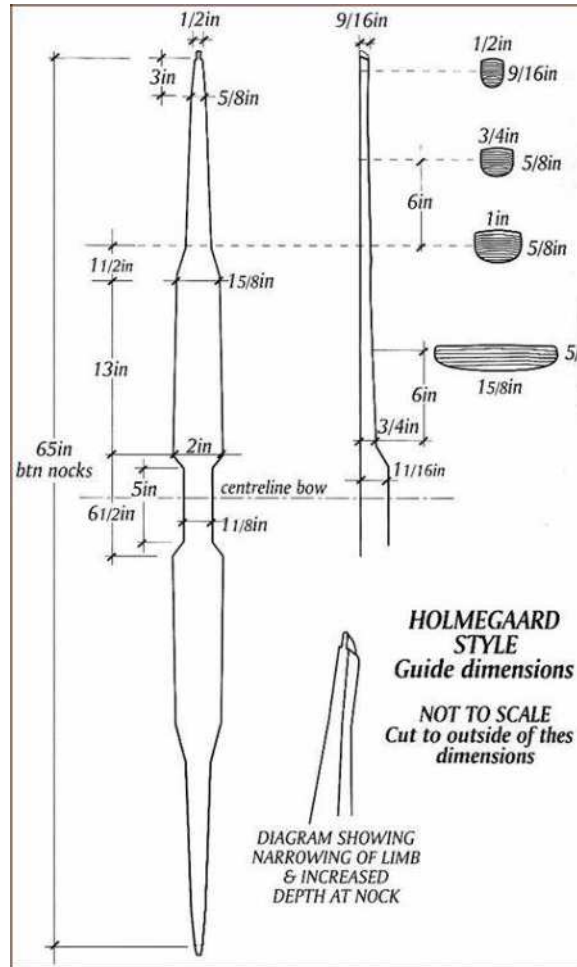
Beschreibung

Die Form der Holmegaard-Bögen ist ihr charakteristisches Merkmal: Sie haben breite, parallele Wurfarme und einen bikonvexen Mittelteil, dessen Spitzen in einer Spitze enden. Der Griff ist tief und schmal und bleibt steif, wenn der Bogen gezogen wird. Die Bögen sind in der Regel zwischen 170 und 180 cm lang und weniger als 6 cm breit. Es wird angenommen, dass sich nur die inneren Wurfarme eines Bogens im Holmegaard-Stil biegen, wenn er benutzt wird, aber das ist nicht richtig, sie biegen sich bis zu ihren Spitzen.

Alle mesolithischen Bögen aus diesem Gebiet sind aus Ulme gefertigt, dem besten europäischen Bogenholz neben der Eibe. (Die Eibe verbreitete sich erst etwa im dritten Jahrtausend v. Chr. im heutigen Dänemark).

Verwendung

Ursprünglich glaubte man, dass die Holmegaard-Bögen "rückwärts" hergestellt wurden, d. h. dass das Holz aus dem Rücken entfernt und der Bauch konvex gemacht wurde. Dies könnte auf einen Vergleich mit dem englischen Langbogen zurückzuführen sein, der einen flachen Rücken und einen konvexen Bauch hat. Viele erfolgreiche Repliken wurden auf





diese Weise hergestellt, obwohl die Bearbeitung des Bogenrückens die Holzfasern zerschneidet und den Bogen gefährdet.

Spätere Analysen ergaben, dass der Rücken stattdessen konvex war und die abgeflachte Oberfläche den Bauch bildete, was bei Hölzern wie Ulme, die relativ stark auf Zug beansprucht werden, viel effizienter ist. Die Druckbelastung auf die Wölbung wird gleichmäßig auf die flache Oberfläche verteilt. Spätere Eibenbögen sind im Allgemeinen schmäler, da Eibe für schmale Bögen besser geeignet ist als Ulme.

Effizienz

Die Holmegaard-Konstruktion, die nach der früheren Auslegung eines Bogens, der sich nur im breiten inneren Teil der Wurfarne biegt, in der Lage ist, einen Pfeil schneller und weiter zu schießen, ist auf die leichten, langen und steifen äußeren Wurfarne zurückzuführen, die beim Vorschießen des Pfeils wie Hebel wirken. Dies ist das gleiche Prinzip, das erklärt, warum ein Pfeil mit einem Atlatl (Speerschleuder) schneller

geschossen werden kann als mit einem reinen Wurfgerät.

Der Holmegaard-Bogen im Wettkampf

Solche Bögen im "Holmegaard-Stil" werden bei Wettkämpfen im *Flugbogenschießen* verwendet. Bei Flugbögen wird ein optimales Verhältnis zwischen der Länge der steifen Spitzen und der Zugkraft des Bogens angestrebt. Wenn die äußeren Wurfarne zu lang sind, übersteigt ihr Gewicht die Kapazität der in den inneren Wurfarmen gespeicherten Energie. Die äußeren Wurfarne können auch instabil werden, wenn sie zu dünn sind. Bei modernen Holmegaard-Bögen sind die äußeren Wurfarne viel dicker als die inneren, um zu verhindern, dass sich die äußeren Wurfarne zu stark biegen. Die ursprünglichen Exemplare waren nicht für eine so hohe Leistung ausgelegt. Es wird sogar bezweifelt, dass die bikonvexe Form der mittleren Wurfarne auf die schlechte Erhaltung im Moor zurückzuführen ist. Die neueren Holmegaards haben überhaupt keine gut ausgeprägten "Schultern" und ähneln eher dem amerikanischen Flatbow, einem flach geformten Bogen, dessen Wurfarne eine leicht rechteckige Form haben.

Aufgrund der breiten Wurfarne können Holmegaard-Bögen auch aus gängigeren Hölzern mit geringerer Dichte wie Ahorn, Esche und Eiche sowie Ulme hergestellt werden. (Quelle: Wikipedia)

Beim **Flugbogenschießen** ist das Ziel, die größte Distanz zu schießen. Genauigkeit oder Durchschlagskraft sind nicht relevant. Es erfordert eine große flache Fläche wie einen Flugplatz. Das Osmanische Reich richtete in Istanbul ein "Pfeilfeld" (Ok-Meidan) ein und es gab andere in mehreren Großstädten. Das türkische Flugbogenschießen überraschte die Europäer der frühen Neuzeit, deren hölzerne Langbögen und schwere Pfeile eine viel kürzere maximale Reichweite hatten. 1795 machte Mahmoud Effendi, ein Sekretär der türkischen Botschaft in London, einen Schuss von 441 m auf Finsbury Fields und entschuldigte sich Be-

richten zufolge für eine nach türkischen Maßstäben ungenügende Leistung.

Nach modernen Regeln schießen Flugschützen in verschiedenen Klassen und Gewichten. Im Allgemeinen schießen sie sechs Pfeile an jedem "Ende" und suchen dann nach allen. Bei einem Schuss sind nur vier Enden üblich (gemäß den britischen Regeln - in den USA ist nur ein Ende zulässig). Am Ende des Schießens bleiben die Bogenschützen bei oder markieren ihre am weitesten entfernten Pfeile, während die Richter und ihre Assistenten die erreichten Entfernungen messen.

Turnier-Kalender 2023

04.06.2023

FITA Sion
Compagnie des Archers de la Tour
Rue des Echutes 40, 1950 Sion

05.06.2023 - 11.06.2023

European Youth Cup (2nd leg)
SwissArchery
Sion, VS

17.06.2023 - 18.06.2023

FITA Neuchâtel
Tir à l'Arc Neuchâtel
Neuchâtel

24.06.2023

2x70 Vevey-La Tour-de-Peilz
Compagnie des Archers de la Riviera
Vevey, Stade de Bel-Air

25.06.2023

Schweizer Jugendcup
Compagnie des Archers de la Riviera
Vevey, Stade de Bel-Air

02.07.2023

Parcours 3D la Saigne
Archers de la Saigne
St-Brais

08.07.2023 - 09.07.2023

47. Challenge de Lausanne
Compagnie des Archers de Lausanne
Lausanne - Vidy - Gelände der CAL

30.07.2023

Jussy TopArcher Field
Arc Club Jussy

05.08.2023 - 06.08.2023

Mega Safari 2023
Roccans Bogenschützengesellschaft

06.08.2023

Jussy TopArcher WA 70/50
Arc Club Jussy

12.08.2023

Longeole 3D-Turnier Freundlich
Compagnons de l'Arc Genf
Loex/ Genf

12.08.2023

Indoor Draußen 2023 (Outdoor 18m)
Bogenschützen-Club Yverdon
1400 Yverdon-les-Bains

19.08.2023 - 20.08.2023

SwissArchery Outdoor Championships 2023
Bogenschützen-Verein Bern
Leichtathletikstadion Wankdorf, Bern

26.08.2023

SwissArchery Field Championships 2023
Compagnie des Archers de Lausanne
Lausanne – Montheron

27.08.2023

Rama Feuerpfeil
Compagnie des Archers de Lausanne
Lausanne – Montheron

07.09.2023

Genfer Meisterschaft Tir Fédéral 2023
Verband der Genfer Bogenschützen ADAGE
Jussy / Beillans

09.09.2023 - 10.09.2023

3D d'Automne - Les Agettes
Compagnie des Archers de la Tour
Les Agettes, Sion

16.09.2023 - 17.09.2023

Hyundai WAEC Outdoor Challenge (18m)
World Archery Excellence Centre

24.09.2023

Neues Datum / Nouvelle date - Jussy TopArcher 3D
Arc Club Jussy

30.09.2023

8. BSV Rotten Indoor Turnier - 25m
BSV Rotten
Tenniscenter, Grundweg 80, Brig-Gamse

30.09.2023 - 01.10.2023

8. BSV Rotten Indoor Turnier - 18m
BSV Rotten
Tenniscenter, Grundweg 80, Brig-Gams

07.10.2023 - 08.10.2023

SwissArchers 3D Championships 2023 /
Waadtländer Meisterschaft
Verein 3D Vaudois
St. Cergue

14.10.2023 - 15.10.2023

Schweizer Meisterschaft der Vorgeschichte
Club Arc et Forêt Tavannes
Le Fuet, Tavannes

15.10.2023

Herbstwettbewerb
Club Arc et Forêt Tavannes, Le Fuet, Tavannes



28.10.2023 - 29.10.2023
Zurich Challenge 2023
Toxophiloi Academici Turico T.A.T.
Sport Center Irchel

05.11.2023
Jussy Indoor Jugend 2023
Arc Club Jussy

11.11.2023 - 12.11.2023
Indoor Neuchâtel
Tir à l'Arc Neuchâtel
Neuchâtel

02.12.2023 - 03.12.2023
3D Indoor Arc and Forest
Club Arc et Forêt Tavannes
Forum de l'arc, 2740 Moutier

02.12.2023 - 03.12.2023
Hyundai WAEC Anniversary Indoor Challenge
World Archery Excellence Centre

10.12.2023
16. Adventsturnier
Bogenschützen Solothurn



Zwei Buchtipps:

111 Gründe, das Bogenschießen zu lieben. Von Günther Kuhr

Eine Liebeserklärung, die mit Geschichten und Anekdoten von der Steinzeit bis in die Gegenwart angereichert ist. Wer erinnert sich nicht an die eigenen Kindheitstage, an denen wir mit Pfeil und Bogen als Kiowa-Indianer oder Apachen über Wiesen tobten und Holzpfeile in die Luft schossen?

Günther Kuhr erzählt 111 Geschichten über die ästhetische Sportart mit ihren facettenreichen Disziplinen, die vom japanischen Bogenschießen, dem Bogenreiten, dem Bogenlaufen, dem traditionellen Bogenschießen bis hin zum olympischen und paralympischen Sport reichen. Das Buch nimmt die Leser mit auf den Bogenplatz und verrät die Geheimnisse vom Gebrumm der Sehne, den fliegenden Pfeilen, den mentalen Spielen und den Stars des Sports.

Einige Gründe: Weil es das Kind in uns weckt! Weil Pfeil und Bogen eine uralte Geschichte in sich tragen. Weil sich Robin Hood in unsere Herzen schlich. Weil der Wettkampfsport den Jagdinstinkt in dir weckt. Weil Felder und Wälder Überraschungen bereithalten. Weil Bogenschießen eine Kunst ist. Weil Bogenschießen ungefährlich ist. Weil du besser schießen wirst, als jeder Macho. Weil Bogenschießen ein mentales Spiel ist. Weil dir das Bogenschießen etwas über deine Persönlichkeit verrät. Weil du Tonnen bewegst. Weil es ein gerechter Sport ist. Weil es Schießspiele gibt. Weil es therapeutisches Bogenschießen gibt. Weil man seinen Bogen auch selbst bauen kann. Weil Sportbögen ein Experimentierfeld für Tüftler und Bastler sind. Weil du Sport im Einklang mit der Natur ausübst. Weil man die schönste Zeit mit der Familie verbringen kann. Weil du überall auf der Welt willkommen bist.



ISBN/GTIN 978-3-942665-57-5, Verlag Schwarzkopf & Schwarzkopf, 224 Seiten

Therapeutisches Bogenschießen. Von Karl-Heinz Schäfer

Wie schaffen wir es, quälende Gedanken und Erinnerungen endlich hinter uns zu lassen? Wie können wir mit uns ins Reine kommen? Wie können wir unseren Gefühlen besser Ausdruck verleihen und uns anderen Menschen öffnen? Für diese und andere Fragen ist Therapeutisches Bogenschießen ein vielversprechendes Medium der Psychotherapie. Es bringt uns dazu, innere Ruhe und Stärke zu entwickeln. Wir gewinnen wieder Selbstvertrauen und bewältigen Aufgaben mit ruhiger Kraft und Gelassenheit. Therapeutisches Bogenschießen versteht sich als Teil einer umfassenden Psychotherapie und kann in verschiedene Therapieansätze eingebettet werden. Es nützt das Potenzial therapeutischer Beziehung und Kommunikation, um eingeschlossene kognitive Muster zu verändern. Eine vielversprechende therapeutische Möglichkeit, die Patienten in besonderer Erinnerung bleiben wird.

ISBN/GTIN 978-3-497-02761-3, Verlag Reinhardt, 139 Seiten

