

Handout Intuitives und traditionelles Bogenschießen

Material:

- Recurvebögen für Links- und Rechtshänder*innen (müssen gespannt werden)
- Pfeile
- Schutzkleidung (Handschuhe und Armschutz)
- Erste Hilfe Set

Ablauf:

- Material vorbereiten
- Material austeilen und erklären (Handschuh starke Hand, Armschutz schwacher Arm, Sehne nicht ohne Pfeil schnacken lassen)
- Altersgerechte Einführung ins Thema
- Regeln für Sicherheit:

Vor dem Schießen:

- Alle an der Schusslinie stehen (Steine)
- Beim Pfeil einlegen zeigt die Spitze nach unten/vorne
- Keine blöden Witze

Beim Schießen:

- Keine Himmelsschüsse
- STOP Regel wenn ein Lebewesen in den Schussbereich kommt

Nach dem Schießen:

- Pfeile zusammen holen
- Langsames, aufmerksames Gehen
- Schaft vorne anfassen und Scheibe festhalten beim Ziehen
- Spitzen nach unten beim Tragen
- Kein Fechten oder auf Ziele einstechen mit Pfeilen
- Hang ohne Pfeile erklettern zum Pfeile holen
- Gesammelte Pfeile an Schusslinie ablegen und warten bis alle zurück sind

Schießen nach Kommandos:

- Pfeile einlegen (kontrollieren ob alle richtig stehen und Pfeile richtig eingelegt sind)
- Pfeile frei (Teilnehmer dürfen schießen)
- Bei Anfängern empfiehlt sich in den ersten Runden bei jedem Schuss die Kommandos zu nutzen, ist die Gruppe sicher reicht die Freigabe zu Beginn und die Pfeile werden in eigenem Tempo geschossen.
- Pfeile holen

Schusstechnik:

- Pfeil einlegen, einzelne Feder zeigt vom Bogen weg, Nocke sitzt direkt unter dem Nockpunkt
- Bogen in schwacher Hand halten, seitlich stehen, Arm in Richtung Ziel strecken
- Bogen grade oder leicht schräg halten, sodass der Pfeil auf der Pfeilauflage liegen bleibt
- Mit starker Hand Bogen spannen, Zeigefinger oberhalb des Pfeils an der Sehne, Mittel- und Ringfinger unterhalb (Pfeil wird von den Fingern nicht berührt)
- Sehne bis zur Höhe des Gesichts spannen (Ankerpunkte im Gesicht) und dann die Hand mit ruhiger Bewegung öffnen

Zielen:

- Ziel mit beiden Augen fokussieren (nicht ein Auge schließen, nicht über Pfeilspitze gucken)
- Ankerpunkt im Gesicht suchen der mit der Zughand berührt wird, damit der Schuss immer gleich stark bleibt
- Bogen möglichst ruhig halten, Hand möglichst ruhig öffnen (nicht verreißen)
- Schuss beobachten und kleine Korrekturen vornehmen bis man trifft

Tipps:

- Achtet auf Details bei der Schusstechnik
- Bei kleineren Kindern die ersten Schüsse individuell einzeln betreuen
- Spezialrunden einführen und kreativ sein
- Die Anleitung aufteilen damit es nicht zu viel Theorie am Stück ist (Aufmerksamkeit)
- Schießen vormachen um Spannung zu erzeugen
- Sorgt dafür das alle Teilnehmenden genug Hilfe bekommen um mindestens einmal zu treffen
- Aufteilung der Trainer um die ganze Gruppe im Blick zu behalten
- Übt das Schießen vorher selbst um Sachen vormachen zu können/Seid kompetent und sicher mit dem Material

Reflexion:

- Fragen nach Angst und oder Vertrauen in die anderen Teilnehmer (schließlich benutzen alle grade eine Waffe) – woran liegt es, dass Angst oder Vertrauen da ist?
- Skills dazu gelernt?
- Nach Spezialrunden:
- Hilft es leise, einzeln, konzentriert zu schießen? Wo im Alltag hilft das vielleicht auch?
- Ist der Effekt vom gemeinsam schießen größer, erfolgreicher? Wo im Alltag hilft gemeinsam arbeiten auch?
-