

Inhalt

1.	Vorwort	5	6.	Zielen und Schießen	83
	Einleitung	8	6.1.	Bewusstes und intuitives Zielen	84
	Verschiedene Arten des Bogenschießens	9	6.2.	Atmung	87
	Wie und wo beginnen?	13	6.3.	Acht Schritte zum intuitiven Schuss:	89
2.	Der Bogen	14		1. Stand finden	89
2.1.	Die verschiedenen Bogenarten	14		2. Pfeil einnocken und Sehne greifen	90
2.2.	Die Bestandteile des Bogens	25		3. Das Ziel anschauen	91
2.3.	Dein erster Bogen	33		4. Vorauszug	92
3.	Die Pfeile	41		5. Bogen heben und spannen	93
3.1.	Schäfte	42		6. Ankern und Zielen	97
3.2.	Pfeillänge	44		7. Loslassen (Der Abzug, das Lösen)	99
3.3.	Pfeilgewicht	46		8. Nachhalten und wirken lassen.....	100
3.4.	SpineWert	47	6.4.	Haltungs- und Technikfehler	101
3.5.	Befiederung	50	6.5.	Mentale Fehler	105
3.6.	Spitzen	51	7.	Orte zum Schießen	107
3.7.	Nocken	52	7.1.	Vereine	108
3.8.	Wie viele Pfeile brauche ich?	53	7.2.	Parcours	109
4.	Die Ausrüstung	55	7.3.	3D-Turniere	111
4.1.	Geeignete Kleidung	55	8.	Üben	115
4.2.	Welches Zubehör ist unverzichtbar?	56	8.1.	Aufwärmen und Dehnen	115
4.3.	Welches Zubehör ist sinnvoll?	60	8.2.	Krafttraining	116
5.	Vor dem ersten Schuss	63	8.3.	Üben des Bewegungsablaufs	116
5.1.	Das Aufspannen des Bogens	63	8.4.	Innere Ruhe finden	118
	Welches Ende der Sehne gehört wo hin?	64	8.5.	Trefferbildanalyse	118
5.2.	Das Aufspannen des Bogens mit der Spannschnur	66	8.6.	Wie oft soll ich üben?	119
	Die Langbogenspannschnur	66	9.	Sicherheit	121
	Die Universalspannschnur	68	9.1.	Der Bogen ist keine Waffe	121
5.3.	Das Aufspannen ohne Spannschnur	72	9.2.	Sicherheit von Bogen und Pfeilen	122
	Die Druck-Zug-Methode	72	9.3.	Grundsätzliche Sicherheitsregeln	124
	Die Durchsteige-Methode	74	9.4.	In Wald und Flur	125
	Die Spannschleife	76	9.5.	Auf dem Schießplatz	126
	Aufspannen eines Reiterbogens	76	9.6.	Parcours und Turnier	127
5.4.	Kontrolle vor dem ersten Schuss	79	10	Pflege und Reparatur	129
	Standhöhe	79	10.1.	Lagerung	129
	Nockpunkt	80	10.2.	Unterwegs mit Pfeil und Bogen	130
	Bogenkontrolle	81	10.3.	Vor dem Schießen	131
			10.4.	Nach dem Schießen	131
			10.5.	Pfeilpflege	132
			10.6.	Pfeilreparatur	132
			10.7.	Bogenpflege	133
			10.8.	Die Sehne	133
			10.9.	Werkzeug und Ersatzteile	134
			11	Gesundes Bogenschießen	135
			12	Anhang	138
				Adressen	138
				Maßeinheiten, Kleines Wörterbuch	140