

Parcoursreife

Skriptum

Aufbauprüfung auf die FITA-Leistungsabzeichen:

 **Weißer, schwarzer, blauer, roter, goldener Pfeil**



Der Schauspieler Rudi Larsen und die Weltmeisterin, Trainerin und Autorin eines tollen Buches zum Thema Bogenschießen, Urte Paulus.



Die Pfeile Autors bei einer Europameisterschaft der IFAA.

Autor: OSTR Prof. Mag. Gunter Stangl

Staatlich geprüfter Trainer, 40 Jahre lang Instruktor für Bogenschießen am Universitäts-Sportinstitut, 30 Jahre lang Obmann des BSC ARCUS, Sport- und Ausbildungsreferent des ÖBSV, Teilnehmer und Trainer bei Turnieren (WM, EM) aller Verbände (WA, IFAA, EAA, IBO).

Inhaltsangabe

Allgemeines	2
Ausbildungsüberblick	3
Parcourskunde	4
Der Feld-Parcours	4
Der 2D- und 3D-Parcours	4
Verschiedene Bogenarten	5
Sicherheit am Parcours	6
Etikette am Parcours:	7
Die Standardausrüstung	8
Der Bogen und die Pfeile	8
Zusätzliche Ausrüstung	9
Bekleidung und Weiteres	10
Hilfsmittel	9
Materialcheck	9
Ausrüstung auf dem Parcours	9
Ernährung	10
Körperkunde	10
Regelkunde	10
Schätzen und Messen	11
Trainingsgrundlagen	11
Umweltbedingungen	13
Fehlerfaktoren -Trefferanalyse	15
Prüfungsfragen zur Sicherheit (Zwei verschiedene Tests mit je 20 Fragen)	16
Multiple Choice Sicherheit - Test 1	16
Multiple Choice Sicherheit - Test 2	19
Prüfungsfragen zur Etikette und Parcourskunde (Zwei verschiedene Tests mit je 20 Fragen)	22
Multiple Choice Etikette und Parcourskunde... Test 1	22
Prüfungsfragen zur Etikette und Parcourskunde (Zwei verschiedene Tests mit je 20 Fragen)	24
Multiple Choice Etikette und Parcourskunde - Test 2	25
PARCOURSreife-Auswertungsblatt - Multiple Choice Tests	28
Prüfungsblatt	29
P A R C O U R S R E I F E - S C O R I N G	30

Allgemeines

Ähnlich dem Platzreife-Zertifikat soll der Schütze genügend Kenntnisse und Fertigkeiten erwerben, um *ohne Gefahr und Aufsicht* einen Feld- oder 3D-Parcours benützen zu können.

Überblick über die Ausbildungsstufen

Ausbildungsteil 1a – Platzreife Indoor und Outdoor

Die Voraussetzung für die Absolvierung der Parcoursreife stellt die positiv absolvierte Platzreife dar, welche mit den WA-Leistungsabzeichen und einem Ausweis dokumentiert wird.

1b Turnierreife Indoor und Outdoor

Diese führt den Schützen, die Schützin in den Wettkampfsport ein. Voraussetzung ist der „Goldene Pfeil“. Kenntnis der Wettkampfformate, Regeln, Verhalten beim Wettkampf, taktische und technische Maßnahmen, Ausrüstungsoptimierung, Vorbereitung und Evaluierung sind Thema dieser Ausbildung

Ausbildungsteil 2a – Parcoursreife, Thema dieses Skriptums

Die Parcoursreife ist eine Erweiterung der Platzreife. Ähnlich wie bei der Platzreifeprüfung soll mit einer Theorie- und Praxisprüfung bestätigt werden, dass der Schütze ohne Gefahr für sich, andere und die Anlage einen Parcours benützen kann. In der Praxisprüfung sollen minimale Schießergebnisse auf Scheiben für die weiteste Distanz der jeweiligen Bogenklasse sicherstellen, dass der Parcours sinnvoll und ohne Behinderung anderer Benützer verwendet werden kann. Mit 15 Schüssen auf die weiteste Distanz der Bogenklasse müssen dabei 25% des vollen Scores (45 Ringe!) auf einer 80cm-Auflage erreicht werden. Nach Möglichkeit sollte auch mit 15 Schüssen auf die Hälfte der weitesten Distanz der Bogenklasse 25% des vollen Scores (80cm-Auflage) unter Steilschussbedingungen (bergauf und bergab) von zumindest 20° absolviert werden. Die Fortsetzung der Ausbildung sieht die Feld- oder 3D-Turnierreife als Ziel vor.

Ausbildungsteil 2b – Turnierreife für Feldschießen und 3d-Sport

Voraussetzung ist der goldene Pfeil

Dieses Zertifikat umfasst unter anderem folgende Ausbildungsbestandteile:

- Gefestigtes Beherrschen aller Sicherheitsregeln
- Einhalten der Etikette
- Körperkunde (Verletzungs- und Abnutzungsgefahr, richtige Haltung, ...)
- Ausrüstungskunde
- Ernährung
- Kenntnisse über die verschiedenen (Wettkampf-) Disziplinen und Regeln
- Schätzen und Messen
- Übungsaufbau und Trainingsaufbau im Gelände
- Kenntnisse über das Zählen und Aufschreiben der Treffer (Scoren).
- Nachweis der Beherrschung der Technik des Geländeschusses (inkl. Atmung und Zieltechnik)
- Erreichen einer Mindestpunkte (-ringe) –Anzahl

Die Prüfung enthält somit einen praktischen und einen theoretischen Teil.

Erst nach erfolgreicher Theorieprüfung (je ein Multiple Choice Test in Sicherheit bzw. Etikette und Parcourskunde, maximal 5 Fragen pro Test dürfen falsch/unvollständig sein, andernfalls muss ein Test wiederholt werden) erfolgt die Zulassung zu den praktischen Teilen der Prüfung: Schießtechnik im Gelände, richtiger Einsatz des Zubehörs, Demonstration des Geländeschusses für die gewählte Bogenart, usw.

Ist dieser Teil gelungen, muss noch eine ausreichende Treffergenauigkeit nachgewiesen werden. Diese Minimalforderung soll sicherstellen, dass der Schütze mit dem Großteil seiner Schüsse das Ziel trifft. Andernfalls würden viele Schüsse neben die Scheibe (das Tier) ein (Zeit-) aufwendiges

Pfeilesuchen bedingen, welches andere Schützen im Training behindert oder einen starken Pfeilverlust bedeutet.

Ausbildungsteil 2b – Turnierreife für Feld- und 3D-Schießen

Voraussetzung: Goldener Pfeil

Der zweite Teil der Ausbildung sieht die Turnierreife als Ziel vor. Dies wird mit einer speziellen Turnierreifeprüfung durchgeführt und für Feld- bzw. 3D-Turniere erfolgen, je nach Vorkenntnisnachweis.

- Verbände und Wettkampfformate
- Scoren, Notieren, Auswerten
- Voraussetzungen für eine Teilnahme
- Vorbereitung auf einen Wettkampf
- Verhalten während des Wettkampfs
- Taktische und technische Maßnahmen
- Evaluierung der Ergebnisse
- Optimierung der Ausrüstung

Parcourskunde

Der Feld-Parcours

Ein Feldparcours der WA besteht aus einem Vielfachen von 12 (12, 24, 36) Scheiben mit Papierauflagen, deren Durchmesser je nach Entfernung 20cm, 40cm, 60cm oder 80 cm sein kann. Jede Auflagenart kommt pro 12-Gruppe 3 mal vor. Für jede Auflagenart existiert ein definiertes Entfernungintervall. Es gibt eine Runde mit bekannten, am Pflock vermerkten Entfernungen und eine Runde unbekannter Entfernungen, bei der die Maximaldistanzen um 5m geringer sind. Die Entfernung variieren je nach Bogenklasse zwischen 5m und 60m.

Die 20cm-Auflagen sind in vertikalen 3-er-Gruppen angeordnet. Für jeden der 4 Schützen eines Flights ein Streifen, ein Pfeil pro Ziel, Reihenfolge beliebig. Bei den 40cm Auflagen erfolgt die Befestigung in quadratischer Anordnung, 1 Ziel pro Schütze. 60cm- und 80cm-Auflagen werden von allen Schützen gemeinsam beschossen.

Eine typische Auflage ist auf dem Cover zu sehen.

Die Auflagen haben eine 6-Ring-Wertung (innerster Ring zählt 6). Geschossen werden 3 Pfeile pro Scheibe.

Abgeschossen wird von einem Pflock. Normalerweise schießen 2 Schützen gleichzeitig. Es gibt für unterschiedliche Bogenklassen verschiedenfarbige Pflöcke mit jeweils unterschiedlicher Distanz.

Der 2D- und der 3D-Parcours

Anstelle von 3D-Tieren können auch Tierbilder zum Einsatz kommen.

Die WA – damals noch FITA – hatte eine Waldrunde mit Tierbildern im Programm, die Jäger verwenden zum Training immer noch Tierbilder. Die IFAA (International Field Archery Association, ursprünglich nur Feldschießen) hat eine Tierbildrunde, verwendet mittlerweile aber auch 3D-Tiere. Die IBO – International Bowhunter Organisation – ist ein reiner 3D-Verband.

IBO, IFAA und EAA (European Archery Association) veranstalten offene Meisterschaften, die für jedermann zugänglich sind. Ich selbst habe an einer IBO-WM mit 3300 Schützen teilgenommen!

1 Parcours besteht aus 28 bis 32 Tierdarstellungen in 4 verschiedenen Größenkategorien, die Entfernungen bewegen sich im Normalfall (WA) zwischen 2m und 45m.

Die Tiere haben eine Kill- sowie eine Vitalzone eingezeichnet, manches Mal sind Außengebiete (Ohren, Schwanz, Gehörn, Hufe) durch eine Linie abgezeichnet und zählen nicht als Treffer.

Die Zonenabgrenzungen sind als leichte Vertiefungen ausgebildet. Damit ein Treffer einer Zone zugerechnet werden kann, muß der Pfeil entweder von außen die Trennrille berühren (anliegen) oder vollständig durchschlagen (unterschiedliche Regelwerke!).

Es gibt verschiedene Zählweisen je nachdem, ob nur ein Schuss erlaubt ist oder bei Fehlschuss noch ein oder zwei weitere Pfeile nachgeschossen werden dürfen. Die zu erreichenden Punkte variieren auch von Verband zu Verband.

Wie beim Feldschießen gibt es ebenfalls Abschusspflocke in verschiedenen Farben. Es genügt oft, den Pflock mit einem Fuß zu berühren, es gibt aber auch strengere Regeln.

Um die Turniere zu beschleunigen, und auch um 6-er-Gruppen zu ermöglichen, wird bei vielen Turnieren wie beim Feldschießen zu zweit geschossen.

Aus Sicherheitsgründen darf nur in der Linie Pflock-Scheibe abgeschossen werden, damit nicht andere Wald- und Parcoursbenützer gefährdet werden.

Verschiedene Bögen (siehe auch Platzreifeskriptum):

Langbogen: Meist aus mehreren Holzarten gebaut und mit Laminat-Schichten verstärkt. Der Bogen weist einen Einschnitt mit einer waagrechten Stufe (Shelf) auf, die zum Auflegen des Pfeils dient.

Primitivbogen: Langbogen aus einem Stück, meist über die Hand geschossen (Pfeil liegt auf der Hand auf):

Bei beiden Typen ist die Bogenlänge von der Spannweite des Schützen abhängig.

Zuggewicht bis 70#, meist mit Holzpfeilen und Naturfedern geschossen. Mögliche Schussweite bis 200m. Zieltechnik: Wangenanker, intuitiv, d.h. man stellt sich die Flugbahn des Pfeils vor und fokussiert den Zielpunkt. Abschuss vom blauen Pflock, max. Distanz etwa 28m.

Jagdrecurvebogen: Recurvebogen mit einem kurzen Bogenfenster (kurzes Mittelstück). Bis 60#, Schussweite bis 250m. Gibt es auch mit abnehmbaren Wurfarmen. Man kann so billiger zu einem stärkeren Bogen kommen, in dem man nur neue Arme kauft. Der Transport ist auch leichter.

Wenn vom Shelf geschossen wird, dann werden Pfeile mit Naturfeder verwendet. Aber es ist auch eine einfache Pfeilaufgabe erlaubt. Pfeile günstiger Weise aus Carbon.

Zieltechnik intuitiv oder GAP-Shooting (man zielt über die Pfeilspitze auf einen Punkt unterhalb des eigentlichen Ziels). Blauer Pflock.

Bei den obigen Bogenarten wird als Fingerschutz oft auch ein Schießhandschuh verwendet.

Recurvebogen: Oft mit Metallmittelstück, Visier und Stabilisierung üblich. Ebenso sind abnehmbare (austauschbar) Wurfarme üblich.

Bis 50#, Schussweite 300m, Abschussgeschwindigkeit bis 220km/h.

Roter Pflock, maximale Distanz 45m bei WA-Regeln.

Compoundbogen: Der Bogen hat an den Wurfarmenden drehbare Scheiben (Cams), die über Sehne und Kabel miteinander verbunden sind. Nach den Gesetzen der Hebelmechanik muss bei Zugbeginn viel Zugkraft aufgewendet werden, gegen Ende der Auszugslänge sinkt die Zugkraft auf 20-30% der Maximalspannung. Auszugslänge durch Anschlag genau definiert. Die Sehne wird mittels einer Abschussmaschine gezogen und durch Kippen, oder Drücken eines Hebels gibt diese Vorrichtung die Sehne frei.

Gezielt wird durch eine Lochscheibe in der Sehne (Peep) über Visierstachel (Skorpionvisier) oder ein Scope (vergrößernde Linse). Ähnliche Funktion wie ein Zielfernrohr. Schussweite bis 500m, Abschussgeschwindigkeiten bis weit über 300km/h möglich. Hohes Sicherheitsrisiko.

Roter Pflock.

Für Kinder und Anfänger wird oft auch noch ein weißer Pflock gesetzt, max. Distanz 20m.

Bei der IFAA –besonders kompliziert - gibt es ein Dutzend Bogenklassen mit jeweils unterschiedlichen Bauartvorschriften, erlaubter Ausrüstung und Schießtechnik.

Sicherheit am Parcours

Bei vielen Parcours gibt es eine Übungsanlage, wo viele Schützen zugleich üben können. Hier gelten dieselben Sicherheitsregeln wie auf einem Schießplatz.

Zu den Punkten der am Platz zu beobachtenden Regeln kommen noch einige weitere Aspekte hinzu:

Notfälle: Welche Adresse (Koordinaten) hat der Parcours), wen kann man notfalls verständigen, wo ist die nächste medizinische Versorgung möglich, funktioniert das Mobiltelefon?

Erhöhtes Risiko:

Tiere (Insekten, Schlangen), Pflanzen (Allergien, Stacheln, spitze Äste, morsche Bäume,..), Sturzgefahr, Gefahr in eine Schießbahn zu geraten.

Umfeld beobachten:

Im Gelände sind andere Personen oft schlecht auszumachen. Es muss ein Schuss-Sektor von etwa 90° genau kontrolliert werden, bevor man schießt.

Bogen aus dem Ziel heraus aufziehen

Überschießen des Zieles, insbesondere bei Bergaufschüssen muss vermieden werden. Vor allem der Compoundbogen muss wegen der Möglichkeit der unbeabsichtigten Schussabgabe immer aus dem Ziel heraus gezogen werden, speziell bei Bergabschüssen ist das wichtig.

Parabelfreiheit checken

Hat der Pfeil auf seiner Flugbahn nach oben hin genug Platz? An Ästen anstreifende Pfeile können nach oben oder seitlich abgelenkt werden und den Zielraum weit überfliegen!

Nicht gegen den Parcours gehen

Gegen den Parcours gehen kann lebensgefährlich sein, weil man dann mitunter vom Schützen am Pflock zu spät gesehen wird. Auch die Verbindungswege zu verlassen ist gefährlich, weil man dann abgellenden Geschossen begegnen kann, aber auch das Gehen kann durch Hindernisse aller Art problematisch werden.

Schussbahn beim Pfeile suchen absichern

Man muss sicherstellen, dass die nachfolgende Gruppe merkt, wenn hinter ihrem nächsten Tier gesucht wird. Minimalsicherung ist ein ans Tier angelegter Bogen, besser eine Person vor dem Tier.

Sicher gehen

Nicht bei jeder Witterung ist der vom Parcoursbauer angelegte Pfad der beste. Steilstücke können bei Nässe extrem gefährlich werden. Überlegen, in welcher Hand man den Bogen trägt! Keine Finger- oder Handschlinge beim Gehen verwenden! Der Bogen kann zum gefährlichen Hebel werden! Planen, wo man die Tritte setzt! Eventuell ohne Bogen steigen und das Gerät nachreichen lassen.

Bogen und Pfeile sicher tragen

Der Bogen und Verletzungsgefahren beim Tragen

Der Bogen kann in mehrfacher Hinsicht gefährlich sein:

- Die Enden eines Bogens können Kameraden Verletzungen zufügen, aber auch sich selbst kann man beim Gehen so behindern, dass man stürzt.
- Hängenbleiben mit dem Bogen kann einerseits Äste dazu bringen, Nachfolgenden in Gesicht zu schnellen, es können aber auch Teile am Bogen beschädigt werden.
- Durch Fallen auf den Bogen kann man sich, aber auch den Bogen ruinieren.

Die Pfeile und Verletzungsgefahren beim Tragen

Seitenköcher können in mehrfacher Hinsicht gefährlich sein:

- ⊙ Pfeile können beim Bewegen an Geäst oder Kollegen hängen bleiben, die Pfeile herausgezogen werden und verlorengehen, ja sogar den Leuten als Fußangeln vor die Beine fallen.
- ⊙ Starre Gürtelköcher lassen beim Vorbeugen die Pfeile heraus purzeln. Dumm, wenn es da gerade steil bergab geht oder sehr schmutzig ist.
- ⊙ Bei unbedachten Armbewegungen kann man in die Nocken der Pfeile schlagen
- ⊙ Pendelköcher wiederum verheddern sich leicht mit den Pflanzen, kippen dann auch nach vorne und entleeren die Pfeile.

Rückenköcher können in mehrfacher Hinsicht gefährlich sein:

- ⊙ Pfeilenden können beim Bewegen der Schultern in fremde Gesichter geraten.
- ⊙ Beim Herausziehen und „einfädeln“ eines Pfeils kann die Spitze andere Schützen gefährden.
- ⊙ Man gerät mitunter mit den Nocken ins Gesicht eines Mitmenschen.
- ⊙ Man erwischt eher einen beschädigten Pfeil.
- ⊙ Beim Durchqueren von Büschen bleibt man leicht hängen, die Zweige schnellen unter Umständen den Nachkommenden ins Gesicht, oder es werden die Pfeile herausgeschleudert.
- ⊙ Eine Schutzkappe auf dem Köcher verhindert viele dieser Gefahren und hält auch noch die Pfeile trocken!

Bogen sicher abstellen

Es soll einerseits die Verschmutzung des Bogens verhindert werden, andererseits auch, dass die Anderen draufsteigen. Es ist auch nicht günstig, wenn der Bogen einen Abhang hinunter kollert.

Es gibt Bogenständer, die man als Spieß in den Boden rammen und zum Tragen in den Köcher stecken kann.

Man kann den Bogen mitunter auch auf einem kurzen toten Ast aufhängen.

Vorsicht beim Gehen: Richtiges Schuhwerk ist wesentlich

Viele Unfälle bei der Parcoursbegehung haben ihre Ursache in mangelnder Fußbekleidung: Umknöcheln, Ausrutschen. Nasse Füße sind natürlich auch unerfreulich. Verletzungen durch abgebrochene Äste sowie Ranken sind leider sehr häufig.

Steile Bergabschüsse

Oft ist schon der Stand ein Problem (Kante, schräger Hang,..), aber auch der nachfolgende Abstieg mit der Option, in das pfeilgespickte Tier zu rutschen kann problematisch werden. Im Zweifelsfalle lieber einen kleinen Umweg gehen.

Man läuft beim Schuss Gefahr, mit dem Bogen gegen ein Bein oder den Boden zu knallen oder sich mit der Sehne an der Kleidung zu verheddern.

Steile Bergaufschüsse

Hier stellt das Pfeileziehen eine besondere Gefahrenquelle dar. Es passiert häufig, dass beim plötzlichen Freikommen des Pfeils der Ziehende rückwärts stürzt!

Pfeile ziehen ohne das Zielobjekt zu beschädigen

Beim Ziehen der Pfeile muss vermieden werden, das Tier aus seiner Verankerung zu reißen oder seine Position zu verändern. Man muss auch danach trachten, beim Abstützen vorspringende Teile nicht zu beschädigen (Gehörn, Schwanz, Ohren).

Verletzungsgefahr beim Pfeilziehen allein oder zu zweit

Pfeile, die plötzlich nach großer Anstrengung frei kommen, können einem mit der Nocke sehr unangenehme Verletzungen zufügen, vor allem, wenn noch eine zweite Person mit zieht. Bei der Gelegenheit werden auch viele Pfeile zerbrochen!

Pfeilspitzen müssen gut eingeklebt sein, weil verlorene Spitzen für nachfolgende Schützen Pfeilverlust bedeuten können.

Pfeilspitzen, speziell die hohlen Spitzen der Holzpfeile bescheren über kurz oder lang jemanden viel Kummer bzw. Pfeilverlust.

Also 1) Die Spitzen solide befestigen

- 2) Nach Möglichkeit bergen. Dazu ist es nötig, dass man unmittelbar nach dem Ziehen kontrolliert, ob der Pfeil noch eine Spitze hat. Für die Spitzen der Holzpfeile gibt es eigene Spitzenzieher mit einem konischen Gewinde, die man durch das Einschussloch in das Gewinde der Spitzen drehen kann.

Beim Abschuss darauf achten, dass die Wurfarme nicht an Ästen, Steinen, Zäunen, Geländern oder Mauern anschlagen.

Vor allem beim steilen Bergabschießen (wenn man sich erst nach dem Spannen des Bogens ganz vorbeugt) kann es sein, dass der untere Wurfarm in einen Stein hämmert.

Beim Abschuss kann die Sehne Knöpfe abreißen, aber auch die Enden von Kordeln erwischen.

Nicht nur der Pfeilflug wird dadurch beeinträchtigt, die Knöpfe und Kordeln können auch gefährlich ins Gesicht geschleudert werden.

Bei steilen Bergabschüssen können Kleidungsstücke, aber auch Ausrüstungsgegenstände wie Ferngläser in den Weg der Sehne pendeln. Die dem Können angepasste Entfernung wählen. Der Parcours darf einen aber auch nicht konditionell überfordern. Eventuell kritische Teile auslassen und umgehen.

Ein großes Problem stellen Pfeile dar, die in Futterwiesen verloren gehen. Beim Mähen können Carbonpfeile zerhackt werden und als lebensgefährliche Stacheln ins Futter geraten!

Etikette auf dem Parcours

Starten zwei Gruppen gleichzeitig, dann hat die kleinere bzw. wahrscheinlich schnellere Gruppe Vorrang.

Nachkommende nicht behindern

Unnötige Verzögerungen vermeiden, die Nachkommenden vorbeilassen. Sie schießen bei einem Tier mit, und eilen dann nach dem gemeinsamen Pfeilziehen voraus.

Nur ein Treffer pro Schütze und Tier (das ist normalerweise der Deal)

Wer mehrere Treffer auf einem Tier landet, konsumiert mehr als er bezahlt hat und hält möglicherweise auch andere Schützen auf.

Pfeile für das Zielobjekt schonend ziehen

Tier abstützen, damit die Verankerung nicht gelöst wird. Tier nicht aus der Position drehen. Durch andere Benutzer „verdrehte“ Tiere wieder ausrichten.

Verlorene Spitzen „bergen“

Spitzen im Tier können nachkommende Pfeile beschädigen oder deren Ziehen unmöglich machen!

Keine kaputten Pfeile wegwerfen oder liegen lassen

Kaputte Pfeile so einstecken, dass man sich nicht selbst verletzt!

Bäume minimal invasiv anschnitzen

Ein Messer mit fester Klinge und einem Knauf, auf den man eventuell auch draufschlagen kann, ist immer eine Option. Aber auch ein Tischler-Stemmeisen und ein Gummihammer haben sich bewährt!

Müll mitnehmen (auch fremden!)

Plastik verrottet nicht! Glas kann durch Linseneffekt zur Entzündung von Gras führen.

Beachten der Rauchverbote!

In trockenen Zeiten besteht unter Umständen extreme Brandgefahr!

Bezahlen!

Prellen ist kein Kavaliersdelikt. Die Tiere sind sehr teuer.

Gefundene Pfeile mitnehmen und abgeben

Bei jedem Parcours gibt es einen Sammelbehälter. Jeder Schütze, der darin einen verlorenen Liebling entdeckt, freut sich. Es macht Sinn, auf seinen Pfeilen den vollen Namen (und eventuell eine Telefonnummer) anzubringen, wenn man seine Lieblinge wiedersehen möchte.

Auf nichts schießen, was nicht dafür gedacht ist.

Beispielsweise Waldbeschilderung. Es wurden schon mehrere Parcours auf Grund solcher Rowdy-Aktionen vom Waldbesitzer geschlossen.

In der vom Parcoursbauer geplanten Schusslinie schießen

Andere Schusslinien könnten bei Fehlschuss Menschen gefährden. Natürlich ist es spannend, von anderen Positionen zu schießen, aber dann funktioniert vielleicht der natürliche Pfeilfang nicht, oder Fehlschüsse gehen in Gebiete ab, in denen andere Schussbahnen liegen.

Kollegen grüßen

Grüßen entspannt. Nicht selten erhält man bei der Gelegenheit auch wichtige Informationen.

Spaziergänger warnen

Wanderer und Spaziergänger, insbesondere solche, die Wege verlassen, wissen oft nicht, dass sie sich auf Parcoursgelände befinden. Bitte höflich auf den Parcours aufmerksam machen, sie auf die mögliche Gefährdung und das benützen der offiziellen Wege hinweisen. Unbedingt warten, bis andere Personen aus dem Gefahrenbereich sind.

Ausrüstung:

Die Standardausrüstung

Zur Standardausrüstung zählen alle Ausrüstungsteile, die beim gewohnten Schießen in der Halle oder am Schießplatz zum Einsatz kommen. Jeder hat hier seine individuelle Ausrüstungskonstellation. Dazu kommen noch verschiedene Dinge, die man nur im Gelände braucht.

Der Bogen und die Pfeile.

Was können sie und was sollten sie können?

Der Bogen muss so stark sein, dass auch bei der Maximalentfernung die Bogenhand noch unter dem Ziel liegt.

Die Pfeile:

Ausreichende Länge! Auch bei Vollauszug muss der Pfeil noch sicher an der Spitzenseite abgestützt sein.

Richtige Steifigkeit: Zu weiche Pfeile können im Abschuss bersten und fliegen schlecht. Zu weich ist ein Pfeil auch, wenn er einen Riss oder Sprung hat! Daher Pfeile nach dem Ziehen immer kontrollieren.

Zu steife Pfeile fliegen ebenfalls nicht gut, sind aber sicher!

Ausreichendes Pfeilgewicht: Recurve und Compound: 5 Grains pro Pfund Zuggewicht, damit die Restenergie nicht den Bogen schädigt.

Langbogen: 7 Grains pro Pfund! Primitivbogen 12 Grains.

Besonders bei Compoundbogen ist das Schießen zu weicher oder zu leichter Pfeile extrem gefährlich. Nie einen Holzpfeil verwenden!

Zwar ist ein schneller Pfeil von Vorteil (leichter Pfeil), aber die Belastung der Pfeile ist im Gelände höher als beim Scheibenschießen, also sollte man vielleicht den schwereren und robusteren Pfeil wählen!

Pfeile sollten helle Befiederung und Nocken haben, damit man einerseits die Treffer gut lokalisieren kann, andererseits auch verschossene Pfeile leichter findet. Kleine Federwuschel knapp an der Nocke sehen hübsch aus und erhöhen die Sichtbarkeit des Pfeils.

Zusätzliche Ausrüstung

- ⊗ Werkzeug zum Ziehen feststeckender Pfeile
- ⊗ Reservematerial (Sehne, Nocken, Kleber)
- ⊗ Werkzeug für den Bogen (Imbus), Klebeband
- ⊗ Zweiter Tab oder Release Aid
- ⊗ Kippsicherer Köcher
- ⊗ Bogenständer für das Gelände
- ⊗ Sehnenchecker
- ⊗ Fernglas
- ⊗ Pfeilsuchgerät – Schatzsuchgerät. Scanner ähnlich den Geräten, die beim Einchecken von den Securities verwendet werden wiegen nicht viel und sind recht nützlich.

Bekleidung und weitere Ausrüstung

- ⊗ Kleidung darf auch bei starker Körperbiegung nicht im Weg sein
- ⊗ Festes, gut passendes Schuhwerk (knöchelhoch!)
- ⊗ Kleidung (insbesondere Regenschutz) sollte Schuss- getestet sein.
- ⊗ Kopfschutz (Äste!, Sonne), Augenschutz
- ⊗ Rucksack (ev. mit integriertem Sitz)
- ⊗ Handwärmer
- ⊗ Verbandsmaterial (Pflaster, Bandage)
- ⊗ Eventuell Antiallergika (Wespenstich!)
- ⊗ Persönliche Medikamente (Diabetes,...)
- ⊗ Wasserfestes Schreibzeug (Bleistift), Scorekarte, Parcoursplan
- ⊗ Schirm (gegen Regen, aber auch grelle Sonne)
- ⊗ Mobiltelefon (Hilferuf bei Problemen)

Verpflegung

Besonders Getränke sind wichtig. Nahrungsmittel sollten nicht den Magen belasten und rasch verdaut werden können. Und – ich wage es auszusprechen – auch das Gegenteil von Essen könnte ein Problem in der Wildnis werden! Also auch Hygieneartikel mitnehmen.

Hilfsmittel

Wichtig für einen Trainingstag oder Wettbewerb ist die *gesamte* Ausrüstung. Im Gelände kann man nicht so leicht Ersatz holen wie auf dem Schießplatz. Außerdem hat man ja mitunter bedeutende Anfahrtswege.

Dazu gehören unter anderem Sonnenschutz, Regenschirm, Regenbekleidung, Wärmejacke, Handschuhe, Handwärmer, Gummistiefel, Überschuhe, Kopfbedeckung, Handtuch, Sonnenbrille, Sonnencreme, Sitzgelegenheit. usw.

Es ist selbstverständlich, dass diese Dinge in Ordnung, einsatzbereit und getestet sind.

Vor allem dürfen sie nicht zuhause vergessen worden sein.

Materialcheck

Diese Kontrolle sollte vor dem Verlassen des Basislagers in Richtung Parcours routinemäßig erfolgen! Schrauben überprüfen. Visiereinstellungen kontrollieren. Vollständigkeit und Funktionstüchtigkeit der Ausrüstung checken.

Eventuell durch Einschießen die Visiermarken überprüfen.

Pfeile überprüfen, ob alle Federn richtig befestigt sind, Nocks richtig sitzen und die Schäfte richtig beschriftet sind.

Ist das Ersatzmaterial vollständig? Ist es identisch mit der Standardausrüstung?

Werkzeug, Schraubenzieher, Zange, Imbusschlüssel, Kleber, etc. dabei?

Regelcheck

Welche Art von Runde wird geschossen, welche Zählung angewandt, wie ist die Stellung am Abschussflock, etc. Oft stellt der Parcoursbetreiber Scorekarten und einen Geländeplan zur Verfügung. Sind Bilder des Tieres vor dem Abschlussflock angebracht, dann dürfen oft keine Ferngläser verwendet werden!

Werkzeuge und Ersatzteile

Die notwendigen Werkzeuge zur Justierung und Reparatur der Ausrüstung können einen Trainings- oder Turniertag retten. Multitools und regenbeständige Klebebänder stehen an erster Stelle.

Ersatznocken, eine zweite Pfeilaufgabe, eine Ersatzsehne (eingeschossen), genügend Pfeile, Kleber um lose Federn zu befestigen.

Fernglas

Nur lichtstarke Ferngläser verwenden, die auch in dunklen Waldpassagen funktionieren. Eventuelle Zoomfähigkeit kann einen Vorteil bringen, wird aber bei Wettkämpfen nicht toleriert, weil man das Fernglas dann auch zum Messen verwenden könnte. Selbst das Mitführen, auch ohne dessen Gebrauch, von z.B. Entfernungsmessern führt bei Turnieren unweigerlich zur Disqualifikation. Dasselbe gilt mitunter für Fotoapparate mit manueller Scharfstellung.

Diese Dinge können aber beim Training und Schätzen üben sehr hilfreich sein.

Schreibzeug

Notizen über Visiereinstellungen und Entfernungen sowie Eintragungen in ein Trainingsbuch sowie das Ausfüllen der Scoreblätter erfordern Schreibzeug, das auch auf nassem Untergrund einsetzbar ist.

Kleidung

Die Tageswetterlage und die Wetterbeständigkeit der Region sind zu bedenken. Um für eine Veränderung der Wetterlage gerüstet zu sein empfiehlt sich die Mitnahme eines Rucksacks.

Während einer mehrstündigen Parcoursbegehung kann sich das Wetter stark ändern! Es kann auch der Weg zum nächsten Unterstand sehr weit sein!

Schuhe

Nur erprobte, bequeme, geländetaugliche Schuhe, die auch gegen Wasser und Schlamm beständig sind, sollten zum Einsatz kommen. Blasenpflaster mitnehmen!

Regenschutz

Der Regenschutz muss mit der Ausrüstungs- und Kleidungskonstellation erprobt und schießtauglich sein.

Aber nicht nur der Schütze, sondern auch die Ausrüstung ist gegen Feuchtigkeitseinflüsse bestmöglich zu schützen.

Hierbei sind die wichtigsten Elemente:

- Federn
- Bogensehne (Wachsen)
- Griff des Bogens
- Visier und dessen Optik
- Peep-Sight und dessen eventuelle Optik
- Release Aid
- Rucksack (Regenhülle)

Ein saugfähiges Putztuch ist sehr zu empfehlen.

Ernährung

Flüssigkeit

Es ist damit zu rechnen, dass ein Tag an einem Parcours durchaus 8 Stunden in Anspruch nehmen kann. Daher ist ausreichend Flüssigkeit mitzunehmen, aber nichts Harntreibendes (wie manche Limonaden) wählen. Minimum für einen ganzen Tag sind 2 Liter, besser wäre es, 3 Liter Flüssigkeit mitzuführen. Wasser ohne Kohlensäure ist zu empfehlen. Leicht isotonische Getränke sind am besten, wenn man viel schwitzt. Alkohol am Parcours ist bedenklich und sollte nur mäßig, besser gar nicht getrunken werden!

Speisen

Nur leicht Verdauliches essen, aber kalorienreiche Nahrungsmittel wählen! Unter anderem sind Bananen, Müsliriegel, Traubenzucker oder Vollkornbrot eine gute Wahl. Fettiges Essen und große Mengen vermeiden. Eventuelle Nahrungsergänzungsmittel müssen allen Dopingkontrollen standhalten! (Stichwort grüner Tee oder Mohnkuchen. In höherer Dosis haben diese schon zu positiven Dopingkontrollen geführt.)

Körperkunde

Aufwärmen, insbesondere der Schießmuskulatur (bei längerem Warten auch zwischendurch) schützt vor Verletzungen und führt zu besserem Schießen. Hohe Bogenzuggewichte müssen erarbeitet werden. Nach längerer Trainingspause sollte ein schwächerer Bogen verwendet werden.

Ein Theraband oder eine Rundgummischnur sind zum Aufwärmen und Simulieren des Schusses ideal und immer mit dabei. Ein Theraband ermöglicht auch zwischendurch Zug- und Abschussübungen und ist leicht mitzuführen.

Geringe Gesamtkondition führt in anspruchsvollem Gelände auch häufig zu Stürzen.

Regelkunde

Um eine Sportart wettbewerbsmäßig betreiben zu können, ist es notwendig, das dazugehörige Regelwerk und die Vorschriften zu kennen. Im österreichischen Bogensport sind das die ÖBSV-

Wettkampfordnungen und die Regeln der internationalen Verbände wie der WA, IFAA, EAA und der IBO. Da jedes Regelwerk ein kleines Buch umfasst, kann hier nur exemplarisch auf diese Regelwerke eingegangen werden.

Einige wichtige Punkte, die man sich ansehen sollte

- Sinn und Zweck der verschiedenen Markierungen und Bereiche.
- Welches Material darf eingesetzt und montiert sein.
- Das Verhalten bei der Trefferaufnahme an der Scheibe.
- Das Verhalten bei einem Materialdefekt.
- Das Verhalten bei einem Abpraller.
- Die Kleiderordnung und Werbeflächen.
- Zählen
- Anzahl der Pfeile
- Welcher Pflock ist für wen?
- Welche Minimal- und Maximaldistanzen gibt es?
- Welche Art von Runden gibt es?
- Welche Zielgrößen sind welchen Distanzbereichen zugeordnet
- Wie vorgehen bei kritischen Treffern? Aufsitzer, Abpraller,...

Schätzen und Messen

Vor allem bei der Verwendung von Visieren ist es nötig, gut schätzen zu können. Auf einem Feldparcours sind wegen der genormten Ziele auch Messmethoden möglich. Zusätzlich ist es wichtig, die 3D-Ziele zu kennen, damit man nicht durch eine falsche Größenerwartung optisch getäuscht wird.

Schätzen lernen unter Verwendung eines elektronischen Entfernungsmessers oder als Begleiter eines erfahrenen Schützen, der einem auf Grund seiner Trefferlage sagen kann, ob er richtig geschätzt hat, sind zwei gute Wege.

Folgende Schätzmethode haben sich bewährt:

Die halbe Strecke

Man versucht, den Halbierungspunkt der Distanz und dessen Abstand zu bestimmen. Kürzere Entfernungen sind leichter zu schätzen.

Aufteilen in mehrere Stücke

Man schätzt Teilstücke der Distanz und rechnet dann zusammen

Die Seitstep-Methode

Man bestimmt beim Tier eine querliegende Linie, deren Länge man schätzen kann (1,5 -2m).

Durch Abschreiten sucht man an seinem Standplatz eine dazu parallele Linie. Nun versucht man, im Gelände Linien vom rechten Ende einer Linie zum linken Ende der anderen Linie zu bestimmen. Der Schnittpunkt dieser beiden Strecken bestimmt den Halbierungspunkt der Distanz.

Das Entfernungsmessgerät

Es wird die Reflexionszeit eines Laserstrahls gemessen. Auf einen 1/2m genau. Vor dem Schuss schätzen, dann messen. So wird mancher Pfeilverlust verhindert. Im Wettkampf verboten!

Der genormte Schritt

Wenn man ausprobiert hat, wie viele Schritte man für 10m braucht, dann kann man Distanzen ausschreiten (nicht im Wettkampf!). Man kann auch die Schritte anderer Personen zählen, während sie zum Ziel gehen!

Der Daumensprung

Man zielt mit einem Auge über den vorgestreckten Daumen auf ein Objekt. Wechselt man ohne Veränderung der Daumenhaltung das Auge, dann „springt“ der Daumen auf die Gegenseite des neuen Auges. Auf 10m austesten, um wie viele Meter der Daumen springt (z. Bsp. 1,8m). Wendet

man nun den Daumensprung auf die Position des Tiers an und kann Schätzen, dass der Daumen etwa 3,5m gesprungen ist, folgt daraus, dass das Tier etwa 20m entfernt ist.

Messen

Man deckt mit dem Visierring/Scope eine Zielaufgabe bekannter Größe ab. Je nachdem, wie viele Ringe abgedeckt werden, kann man durch Versuch und Übung lernen, welche Distanz gerade zu dieser Abdeckung führt. Man kann auch einen Faktor X entwickeln, mit dem man die abgedeckten cm auf der Auflage multipliziert und so die Schussdistanz erhält.

Deckt etwa das Scope eine 60cm-Auflage genau ab und beträgt der Faktor $X=1/3$, dann wird $60:3=20m$ gerechnet.

Trainingsgrundlagen

Die flache Bahn (outdoor)

Grundlage guten Schießens ist das Training auf der flachen Bahn auf Zielscheiben, die eine aufrechte Haltung erlauben. Erarbeiten einer sauberen Technik und der verschiedenen Entfernungen. Herausfinden des persönlichen Bereichs (bei welcher Distanz beginnt die Bogenhand das Ziel abzudecken), bzw. der Gapgrößen für die unterschiedlichen Entfernungen.

Material immer zuerst im Einschießgelände testen. Visierüberprüfung ebenfalls im Flachen!

Aber: Schon vor 150 Jahren hat ein Indianer gesagt, dass der Kontext, in dem das Ziel steht, auch wichtig ist. Ein „unregelmäßiges“ Tier in der (chaotischen) Natur ist ein ganz anderer Kontext als eine runde oder quadratische Zielscheibe auf einer gemähten Wiese!

Es ist also günstig, wenn man auch auf dem Schießplatz auf Tiere trainiert!

Das Training im Gelände

Es gilt, weitere Elemente des Schießens zu üben:

- Standpositionen (die kann man auch auf dem Schießplatz oder in der Halle simulieren)
- Bergauf-, Bergabschüsse (nach Möglichkeit die Hüfte kippen und die Geometrie Schultern-Arme unverändert lassen! Lässt sich auch auf flacher Bahn oder in der Halle üben (Scheibe höher stellen – Tisch oder Sessel, Scheibe auf den Boden stellen) und von kurzer Distanz (3-5m) schießen.
- Schießen aus dem Kniestand oder Fersensitz. Diese Positionen können manches Mal bei tiefhängenden Ästen hilfreich sein.
- Schüsse ins Helle, Schüsse ins Dunkle, Schüsse über Wasserflächen
- Bestimmen der Distanz
- Kontrolle, ob der Abschuss und die Flugbahn möglich sind.

Einschießen der Entfernungen

Visierschützen müssen die Entfernungen in 5m-Schritten einschießen, am Visier markieren, oder aufschreiben. Außerdem sollte man lernen, wie man bei einem schlechten Treffer das Visier auf die richtige Entfernung einstellt.

Man streckt dazu den Bogenarm aus und schätzt mit einer Zange zwischen Daumen und Zeigefinger, wie viele Zentimeter der Pfeil in der Ebene des Kornes vom Ziel abweicht (wenn das Korn 1cm Durchmesser hat, geht das damit besonders gut). Dann wird das Visierkorn um diesen geschätzten Wert in Richtung falsch steckender Pfeil geschoben.

Dies gilt sowohl für die vertikale als auch für die horizontale Fehlplatzierung des Pfeils.

Voraussetzung einer Visierverstellung ist ein tadelloser Schuss!

Erfahrene Schützen wissen, wenn sie – beispielsweise - auf einer Feldscheibe bei einem 30m-Schuss 40cm Abweichung haben, welche Entfernung sie hätten einstellen müssen, und können so den zweiten Schuss sofort erfolgreich landen.

Auch Blankbogenschützen müssen sich die Griffpositionen erarbeiten, sie notieren und/oder auf dem Fingerschutz markieren.

Intuitive Schützen müssen jeden Meter ihrer Distanzspanne (5m-30m) je einen Tag üben, damit das Gehirn die Muster speichern kann.

Gapshooter müssen sich ihre Einstellungen für die Gapgröße wie Visierschützen erarbeiten, aber alle 3m.

Bergauf, bergab: Was ändert sich.

Was ändert sich bei Schüssen hinauf oder hinunter? Damit sich die Zugkräfte und die Ausrichtung der Schultern zueinander nicht ändern versucht man so weit wie möglich, das Problem durch Winkeländerungen in der unteren Wirbelsäule und im Becken zu bewältigen. Es ist besonders darauf zu achten, dass der Bogen nicht verkantet wird.

Material vor dem Parcoursbesuch testen

Neue Ausrüstungsgegenstände (insbesondere Kleidung) sollten zuerst daheim getestet werden, bevor man damit im Wald vielleicht unglücklich ist.

Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeit-Steuerung

Gutes Schießen setzt Konzentration voraus. Konzentrationsstörende Faktoren (Kameraden) sollte man nach Möglichkeit eliminieren.

Gutes Schießen sollte automatisiert ablaufen. Voraussetzung dazu ist sorgfältiges und ausreichendes Training. Nur bei ausreichender Kraft und Ausdauer können Schüsse stressfrei abgegeben werden.

Die Erfolgserwartung sollte dem Trainingszustand angepaßt sein, die Freude am Erlebnis im Vordergrund stehen.

Konzentrieren kann man sich immer nur auf eine Sache zur selben (kurzen!) Zeit. Die Konzentration also sehr gezielt einsetzen. Zu scharfer Fokus kann dazu führen, dass man auf Wesentliches vergißt (z. Bsp. den Pfeil). Zu weiter Fokus schwächt die Bewegungspräzision Das Hauptaugenmerk der Konzentration wird auf den kritischen Moment des Schusses gerichtet:

Zielfokus plus Expansion zum Lösen!

Umweltbedingungen

Auswirkungen der Witterung

Wind

- Wie weit driftet der Pfeil bei Querwind zur Seite?
In der Regel kreuzt der Pfeil gegen den Wind auf und gleicht den Versatz aus. Die Federgröße ist hier entscheidend
- Welchen Einfluss hat Rückenwind (Schiebewind) auf den Pfeil?
Das Trefferbild auf dem Ziel wird höher sein.
- Was macht Gegenwind aus?
Bei horizontalen Schüssen oder Tiefschüssen werden die Pfeile tiefer landen.
Bei Steilschüssen werden die Pfeile höher stecken.

Regen

Bei Regen verändert sich einiges an unserem Material.

Wurfarme, Pfeile, Tab, alles wird nass und schwerer. Die Wurfleistung des Bogens nimmt ab. Hierdurch wandert das Trefferbild nach unten. Die Bogenhand rutscht im Griff!

Grundsätzlich ist zu empfehlen, Release/Tab, Bogen (Griff, Sehne) und Pfeile bei Regen so trocken wie möglich zu halten.

Sonne

Auch Lichteinflüsse, besonders grelles Sonnenlicht, kann sehr große Auswirkungen auf die Trefferlage haben.

Durch die direkte Sonneneinstrahlung, besonders an warmen Tagen, entstehen auf Turnierplätzen und Waldlichtungen oft Luftspiegelungen, wodurch unser Auge getäuscht wird. Die Scheiben stehen in Wirklichkeit etwas anders, als wir sie tatsächlich sehen.

Unterschiedlicher Lichteinfall (die Scheibe blendet), kann ebenso ein Wandern des Trefferbildes auslösen.

Sonneneinstrahlung ändert auch die Sichtbarkeit der Sehne, die Ausrichtung des Bogens an der Sehne ändert sich. Seitenabweichung der Treffer.

Es ist wichtig, sich im Training Aufzeichnungen über die verschiedenen Situationen und Auswirkungen der Lichteinflüsse zu machen, um später im Wettkampf richtig reagieren zu können.

Temperatur

Die Schnelligkeit des Bogens ändert sich mit der Temperatur. Ein warmer Bogen ist langsamer!

Schneefall

Seit einiger Zeit wird auch im Winter geschossen. Eine Parcoursrunde im Schnee mit der richtigen Ausrüstung kann ein Genuss sein.

Man sollte allerdings die Brillen, Linsen des Compoundbogens und Fernglases, sowie Tab oder Schießhandschuh trocken halten. Eisiger Untergrund ist nicht nur ein Gehhemmnis, Pfeile können auch abgellen und dann sehr weit fliegen!

Nebel und Gewitter

Je nach Dichte des Nebels ist die Sicht auf das Ziel eingeschränkt oder sogar unmöglich. Es besteht zusätzlich die Gefahr, dass Schützen, die sich in der gefährlichen Schusszone befinden, nicht gesehen werden können. Achtung Lebensgefahr! Verantwortungsbewusst entscheiden, ob nicht ein Abbruch besser ist. Dasselbe gilt bei Gewitterlage. Bäume sind kein Blitzschutz und gefährden uns zusätzlich bei Sturm!

Auswirkungen anderer Einflussfaktoren

Optische Täuschungen und Entfernungen

Bergab: Es entsteht der Eindruck, dass das Ziel weiter entfernt steht als dies tatsächlich der Fall ist.
Bergauf: näherer Eindruck

Vom Dunkeln ins Helle: näherer Eindruck
Vom Hellen ins Dunkle: weiterer Eindruck

Dunkelheit

Im dichten Wald kann es selbst bei Sonne so dunkel werden, dass der Einsatz einer optischen Visiereinrichtung unmöglich wird. Beispielsweise hebt sich ein schwarzes 3D-Tier nicht mehr ausreichend von seiner Umgebung ab, oder sein Trefferbereich ist nicht mehr ersichtlich.

Man greift hier oft zu Spezialvisierhilfen ohne oder mit besonders großer Optik.

Zielhilfen bieten oft zusätzlich selbst leuchtende, lichtverstärkte oder neonfarbene Zielpunkte an.

Beim Compound kann man sich helfen, indem man wie gewohnt zielt, allerdings immer wieder kurz am Peep-Sight vorbeischaud und somit nachkorrigiert. In der Regel sollte es ausreichen um das Tier jedenfalls irgendwo zu treffen. Diese Hilfestellung erfordert etwas Geschick und Übung.

Die ersten Versuche damit beim Turnier sind oft von „Missed“-Erfolgen gezeichnet.

Die Visierkonstellation ist den Tagesbedingungen anzupassen.

Gegenlicht

Es gibt kaum Hilfe bei Gegenlicht oder Blendungen. Empfehlung: Wenn möglich einen Positionswechsel durchführen. Ein Schattenspendender Ast oder ein mit einem Regenschirm ausgerüsteter Kollege können dabei helfen. Wer mit einer Sonnenbrille zurechtkommt, kann einen starken Blendeffekt so abschwächen, dass die Ziele als schwarze Flecken sichtbar sind.

Reflexionen

Die beste Möglichkeit ist sicher auf Optiken, zugunsten anderer Zielhilfen, zu verzichten. Wer es sich leisten will, der kann sich beim Augenoptiker entspiegelte Visiergläser anfertigen lassen.

Fehlerfaktoren –Trefferanalyse

Aus der Lage der Treffer kann man Rückschlüsse auf Probleme beim Schuss ziehen, die uns helfen, nächstes Mal dieses Problem zu vermeiden.

Pfeile gruppieren hoch

- Ellenbogen des Zugarms zieht nach unten (Pfeil hebt von der Pfeilaufgabe ab)
- Schupfen des Bogens nach oben
- Zu tiefer Kontakt oder offener Mund
- Druckpunkt am Griff ist zu tief
- Oberkörper von der Sehne weggelehnt
- Falscher Nockpunkt (zu tief)
- Pfeil wird zwischen Zeige- und Mittelfinger geklemmt und angehoben.

Pfeile gruppieren zu tief

- Spannungsverlust (weniger v_0), lösen nach vorne
- Fallenlassen des Bogenarms \Rightarrow Nachhalten
- Griffdruckpunkt zu hoch
- Face-Walking nach oben
- Zu geringer Auszug
- Nach vorne neigen (zu geringer Auszug)
- Mit dem Kopf gegen die Sehne wandern (zu geringer Auszug)
- Nockpunkt zu hoch

Pfeile gruppieren links (Rechtsschütze)

- Verkanten nach links (Bogen nicht lotrecht)
- Sehnenschatten ist zu weit rechts (nur für Schützen ohne Peep)
- Linkes Auge zielt (bei Rechtsschützen)
- Wegdrücken wegen mangelnder Streckung der Bogenschulter
- Sehne schlägt am Armschutz an
- Daumendruck der Bogenhand (Bogen dreht links)
- Pfeil ist zu hart
- An Kleidung hängen bleiben

Pfeile gruppieren rechts (Rechtsschütze)

- Bogen nach rechts verkantet
- Bogen wird im Abschuss durch ungünstigen Griff rechts gedreht
- Zusammenfallen der Rückenspannung im Abschuss (Bogenarm schwingt nach innen)
- Sehnenschatten zu weit links (nur für Schützen ohne Peep Sight)

Warum fällt der Pfeil von der Auflage?

- Klemmen des Pfeils \Rightarrow Finger trennen, Platz für den Pfeil lassen
- Verkanten des Bogens

- Verbogene Pfeilauflage
- Button zu weit herausen
- Verkanten der Zughand ⇒ Sauberen Fingerhaken bei lockerer Handhaltung
- Falscher Griff: Zughand baut Fausthaltung auf, Finger greifen zu tief in die Sehne
- Zughand dreht zum Gesicht, um Anker zu erzwingen

Schwierigkeiten, in den vollen Auszug zu kommen

- Falsche Klickerposition
- Zu starker Bogen
- Falsche Technik
- Falscher Kontaktpunkt
- Kopf geht der Sehne entgegen
- Zu tiefer Haken, weg zum Anker wird länger
- Bogenschulter kommt hoch
- Bogenarm ist nicht gestreckt
- Ermüdung
- Schultergürtel geht bei Steilschüssen nicht mit

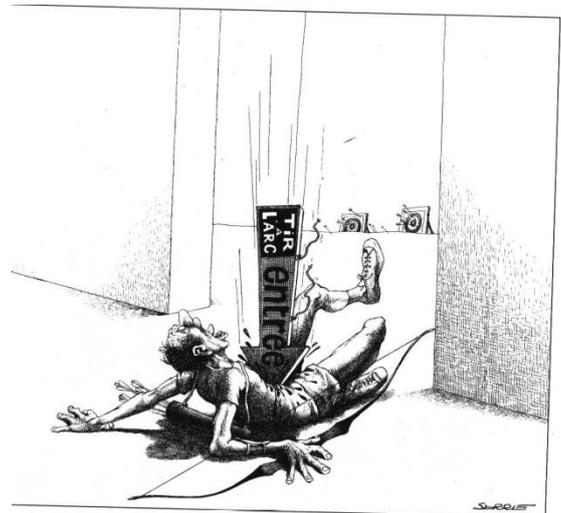
Prüfungsfragen zur Sicherheit 1

(Zwei verschiedene Tests mit je 20 Fragen)

Die Sicherheit ist ein wesentlicher Aspekt unseres Sports, beim dem es sich de facto um den Gebrauch einer potenziellen Waffe handelt.

Der Antworttraster befindet sich am Skriptende.
Die richtigen Antworten bitte nur dort ankreuzen!
Es sind Mehrfach-Antworten möglich!
Es sind Fragen ohne richtige Antwort möglich!
Ein positiver Test darf in maximal 5 Fragen Fehler enthalten. Nichtankreuzungen zählen auch als Fehler.

Hinweis: Bei der Verwendung eines Bogens ist es möglich, erhebliche Verletzungen hervorzurufen, insbesondere ist es möglich, einige hundert Meter weit zu schießen!



Sicherheit - Test 1 (Multiple Choice)

1) Pfeil und Bogen ...

- sind Spielgeräte und daher unbedenklich.
- sind gefährlich und können tödlich sein.
- sind Sportgeräte. Der Umgang damit gehört geschult.
- gehört ohne Aufsicht nicht in Kinderhände.

2) Wozu dient der Materialcheck vor der Benutzung der Ausrüstung?

- Um Schaden von Ausrüstung und Schützen abzuwenden.
- Um Wartezeiten zu überbrücken
- Weil bei Nock- oder Pfeilbruch beim Abschuss böse Verletzungen passieren können.
- Weil Materialfehler zu einem schlechteren Trefferbild führen können.

3) Pfeile schauen beim Aufziehen...

- a) zum Nachbar-Schützen.
- b) zum Boden
- c) möglichst steil nach oben
- d) ins Ziel

4) Der Pfeil wird eingelegt sobald ...

- a) sobald mein(e) Mitschützin/schütze sich positioniert hat.
- b) mein Ziel frei ist, egal wo die Vorgruppe ist
- c) der Schussbereich vor und hinter meinem 3D-Ziel frei ist.
- d) alle Zuschauer hinter dem Ziel sind

5) Der Auszug des Bogens mit eingelegtem Pfeil...

- a) darf nicht über Schulterhöhe geschehen, sodass der Pfeil dabei nach oben weist.
- b) erfolgt nur an der Schießlinie/am Pflock.
- c) ist immer und überall erlaubt.
- d) sollte ohne Störungen anderer (Berührung, Ansprechen des Schützen, ...) erfolgen können.

6) Vor der Parcoursrunde ...

- a) schlage ich mir den Bauch voll.
- b) trinke ich ein Bier und einen Schnaps als Zielwasser.
- c) wärme ich mich auf.
- d) betreibe ich Krafttraining.

7) Zum Bogenschießen trage ich ...

- a) bequeme, aber eng anliegende Kleidung.
- b) Sandalen.
- c) Krawatte, Schal, Ohrringe, lange Halskette oder offene, lange Haare.
- d) einen Köcher, passenden Arm- und Fingerschutz.

8) Während noch geschossen wird, darf ich die Schießlinie trotzdem übertreten, ...

- a) falls ein Pfeil 1- 2m vor die Linie fällt.
- b) falls mein Bogen mir aus der Hand Richtung Ziel fällt.
- c) jedoch nur am Boden kriechend.
- d) in gar keinem Fall.

9) Bei Abschuss auf dem Parcours stehe ich...

- a) dort, wo der Schuss besonders interessant ist
- b) vor dem Pflock
- c) hinter dem Pflock
- d) so, dass ein Fuß den Pflock berührt

9) Der Bogen wird materialfreundlich aufgespannt mit ...

- a) einer Spannschnur.
- b) der Durchsteige-Methode ohne Zuhilfenahme einer Fußschlinge.
- c) einer festen, dafür vorgesehenen Spannvorrichtung.
- d) Indem ich ein Ende zwischen zwei engstehende Bäume klemme.

10) „Trockenschüsse“...

- a) sind toll, denn sie zeigen welche Power im Bogen steckt.
- b) können den Bogen zerstören oder unbemerkt schädigen.
- c) sind für das Tuning wichtig.
- d) erlauben Rückschlüsse auf die Konzentrationsmängel des Schützen.

11) Beim Materialcheck prüfe ich, ...

- a) ob die Sehne in Ordnung ist.
- b) ob die Sehne an beiden Enden sicher und mittig in den Bogennocken liegt.
- c) ob meine Pfeile in Ordnung sind.
- d) ob mein Freund eine gute Jause mit hat

12) Falls ein Pfeil hängend im 3D-Ziel steckt ...

- a) laufe ich schnell zur Tier, um ihn zu holen.
- b) versuche ich, ihn zu treffen.
- c) wird das Schießen auf dieses Tier sofort eingestellt.
- d) schieße ich trotzdem unbeirrt weiter.

13) Wie nähere ich mich beim Pfeileholen dem Tier?

- a) Von der hinten, damit ich nicht gebissen werde.
- b) Von vorne, damit ich meine Treffer gut sehe.
- c) Laufend, damit ich als erster meine Pfeile ziehen kann.
- d) Vorsichtig und achte dabei auf Pfeile am Boden.

14) Beim Ziehen der Pfeile achte ich darauf, ...

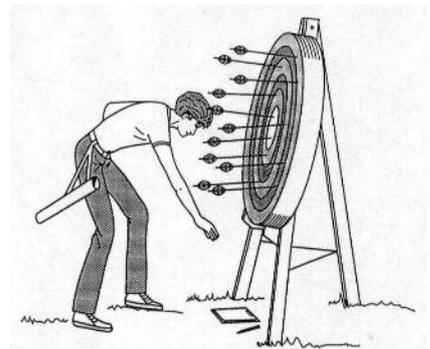
- a) dass niemand hinter den Nocken steht.
- b) dass ich die Pfeile möglichst weit hinten an den Federn greife.
- c) dass ich die Pfeile in Verlängerung des Schaftes nach hinten ziehe.
- d) dass eine Hand flach auf dem Tier, rund um den Schaft liegt.

15) Beim Pfeile suchen hinter dem Tier/der Scheibe ...

- a) mache ich die anderen Schützen darauf aufmerksam.
- b) spiele ich Verstecken und hoffe, dass meine Mitschützen mich nicht finden.
- c) lasse ich die restlichen Pfeile noch in dem Tier stecken.
- d) bleibt im Wald ein Schütze oder ein Bogen vor dem Tier.

16) Beim Pfeile ziehen ...

- a) sollte der Daumen der Zughand von der Scheibe/vom Tier weg zeigen.
- b) sollte der Daumen der Zughand zur Scheibe/zum Tier weisen.
- c) sollten gezogene Pfeile in der Zughand gesammelt werden.
- d) kann auch die zweite Hand zu Hilfe genommen werden, wenn dabei das Tier vor dem Umfallen gesichert wird.



17) Das Tier ...

- a) sollte vor dem ersten Schuss auf Standfestigkeit und Durchlässigkeit kontrolliert werden.
- b) nach dem Pfeileziehen in seiner alten Position verlassen werden
- c) von jedem Schützen nur 1x getroffen werden
- d) sollte nach dem Pfeileziehen origineller aufgestellt werden.

18) Zur Sicherheit von Nichtbeteiligten ...

- a) dürfen sich vor dem Schützen keine Personen befinden
- b) werden alle Waldbesucher mit Polizeischilden ausgestattet
- c) müssen Spaziergänger darauf hingewiesen werden, dass sie sich auf einem Schießgelände befinden
- d) werden Zuschauer mit Schusswesten ausgerüstet

19) Das Zuggewicht des Bogens ...

- a) sollte möglichst hoch sein, die Schießtechnik ist sekundär.
- b) sollte den Regeln entsprechen.
- c) sollte zum Pfeil passen.
- d) sollte je nach Entfernung verstellt werden.

20) Kaputte Pfeile...

- a) werden möglichst weit weg geschossen
- b) als Blumenständer in den Boden gesteckt
- c) auf jeden Fall aus dem Gelände mitgenommen
- d) einem Mitschützen in den Köcher gesteckt

Prüfungsfragen zur Sicherheit 2

(Zwei verschiedene Tests mit je 20 Fragen)

Die Sicherheit ist ein wesentlicher Aspekt unseres Sports, beim dem es sich de facto um den Gebrauch einer potentiellen Waffe handelt.

Der Antworttraster befindet sich am Skriptende.
Die richtigen Antworten bitte nur dort ankreuzen!
Es sind Mehrfach-Antworten möglich!
Es sind Fragen ohne richtige Antwort möglich!
Ein positiver Test darf in maximal 5 Fragen Fehler enthalten. Nichtankreuzungen zählen auch als Fehler.

Hinweis: Bei der Verwendung eines Bogens ist es möglich, erhebliche Verletzungen hervorzurufen, insbesondere ist es mögliche einige hundert Meter weit zu schießen!



Multiple Choice Sicherheit - Test 2

1) Nach jedem Pfeile holen wird immer kontrolliert, ...

- a) ob Pfeile beschädigt sind.
- b) ob es die eigenen Pfeile sind.
- c) ob der Spine-Wert der Pfeile stimmt.
- d) ob alle Pfeile vorhanden sind.

2) Man darf ...

- a) mit eingelegtem Pfeil zum Pflock gehen.
- b) mit eingelegtem Pfeil zum Pflock gehen, wenn man die Spitze gesenkt hält.
- c) nie mit eingelegtem Pfeil gehen.
- d) bei der Jagd in Österreich mit eingelegtem Pfeil pirschen.

3) Man entdeckt einen Spaziergänger hinter dem Ziel

- a) Man hört sofort auf zu schießen.
- b) Man warnt den Fußgänger durch Zurufe.
- c) Man schreit „Halali“ und setzt das Schießen fort.
- d) Man fordert alle auf, sofort das Schießen einzustellen.

4) Man hat einen Carbonpfeil zerbrochen

- a) Man steckt ihn so in den Köcher, dass das zerbrochene Ende heraussteht und sichtbar bleibt.
- b) Man verklebt die Nocke mit einem Klebeband oder zieht die Nocke ab, bevor der Pfeil mit zerbrochenem Ende voran in den Köcher kommt.
- c) Man wirft ihn ins Gebüsch.
- d) Man klebt ihn mit Superkleber und kann ihn weiter verwenden.

5) Ein Pfeil wurde in einen Baum geschossen

- a) Man schneidet den Pfeil bündig mit der Rinde des Stamms ab.
- b) Man schnitzt in mit minimaler Schädigung des Baums heraus.
- c) Man spaltet den Baum mit zwei Holzfällerkeilen.
- d) Man schneidet den Baum ganz knapp oberhalb des Pfeils ab.

6) Die Sehnenkontrolle soll untersuchen, ...

- a) ob die Aufspannhöhe stimmt.
- b) ob der Nockpunkt stimmt.
- c) ob die Tillerabstände stimmen.
- d) ob Beschädigungen vorliegen.

7) Bei Sehnenriss ...

- a) können die Wurfarne wegfliegen.
- b) können die Sehnenstücke den Schützen treffen.
- c) kann der Treffer misslingen.
- d) kann man mit einem Knoten die Sehne wieder reparieren.

8) Eine zu lange Sehne (niedrige Aufspannhöhe).

- a) kann durch Eindrehen der Sehne korrigiert werden.
- b) kann durch Knoten in der Sehne korrigiert werden.
- c) bewirkt ein Durchschlagen der Sehne ans Handgelenk.
- d) führt zu einer Veränderung der Nockpunktlage.

9) Ein Pfeil ohne Spitze ...

- a) ist ungefährlich.
- b) fliegt wie ein Pfeil mit Spitze.
- c) kann vom Tier zurückprallen.
- d) kann im Abschuss zerbrechen.

10) Beim Pfeile ziehen ...

- a) zieht man aus Zeitökonomie wenn möglich an zwei Pfeilen zugleich.
- b) zieht man auch immer die Pfeile der anderen.
- c) verwendet man sicherheitshalber einen Pfeilzieher (Puller).
- d) zieht man zuerst die äußeren Pfeile.

11) Auf dem Weg zum nächsten Tier ...

- a) erzählt man gerne Witze.
- b) schätzt man die Distanz Pfllock -Tier.
- c) sucht man auf den Boden nach Gegenständen, die andere Gruppen verloren haben
- d) trägt man die Ausrüstung so, dass man sicher gehen kann und niemanden gefährdet

12) Beim Pfllock ...

- a) überlegt man das Alter des Tiers
- b) die Größe des Tiers.
- c) Prüft man, ob ein steckender Pfeile als Ziel genommen werden kann
- d) kontrolliert man die Uhrzeit.

13) Beim Weitergehen zum nächsten Ziel ...

- a) erzählt man Anekdoten
- b) entspannt sich.
- c) kontrolliert die Pfeile auf Unversehrtheit.
- d) schleift die Jagdspitzen nach.

14) Beim Ertönen eines vereinbarten Signals ...

- a) wird mit dem Schießen begonnen.
- b) wird ein Pfeil eingelegt.
- c) schießen zunächst die Linkshandschützen, danach die Rechtshandschützen.
- a) wird das Schießen sofort eingestellt.

15) Ein Pfeil hat das Tier durchschlagen.

- a) Man versucht, durch dasselbe Loch zu schießen.
- b) Das Schießen wird eingestellt und das Problem behoben.
- c) Man freut sich, weil man selbst dickere Pfeile verwendet, die stecken bleiben.
- d) Man freut sich doppelt, weil der Pfeil des Kollegen dahinter in einem Baum steckt.

16) Pfeile eines Schützen fliegen meistens deutlich an den Tieren vorbei

- a) Pech für den Waldbesitzer.
- b) Pech für den Schützen.
- c) Egal, wenn ein Pfeilfang vorhanden ist.
- d) Der Schütze wird ersucht, von einem näheren Pfllock zu schießen.

17) Der Armschutz ...

- a) dient dem martialischen Aussehen.
- b) soll einen guten Klang der Sehne erzeugen.
- c) verhindert, dass sich die Sehne am Ärmel verhängt.
- d) verhindert insbesondere bei Nockbruch schmerzhaftes „Bisse“ der Sehne.

18) Nockfixatoren...

- a) aus Metall können den Fingerschutz abreiben und somit beschädigen.
- b) aus Metall können nach oft wiederholtem Öffnen und Schließen zerbrechen und den Schützen beim Schuss treffen.
- c) Geknotete Fixatoren können bei der Befestigung die Sehne beschädigen.
- d) Geknotete Fixatoren sind leichter und sicherer als Metallringe.

19) Fingerschlinge oder Handschlaufe ...

- a) dienen zum Abbinden bei blutenden Schussverletzungen.
- b) dienen zum Aufhängen des Bogens während man Pfeile holt.
- c) verhindern, dass der Bogen aus der Hand rutscht oder zu Boden stürzt.
- d) schmücken den Bogen und zeigen die Windrichtung an.

20) Die Pflöcke ...

- a) zeigen an, wo die anderen schießen sollten
- b) wählt man je nach Favoritenfarbe.
- c) zeigen den Abschussplatz der einzelnen Bogenklassen an
- d) sollte man zur Schonung des Bodens vor dem Weiterziehen umstecken. Prüfungsfragen zur Etikette und Parcourskunde
(Zwei verschiedene Tests mit je 20 Fragen)

Der Antwortraster befindet sich am Skriptende. Die richtigen Antworten bitte nur dort ankreuzen. Es sind Mehrfach-Antworten möglich! Es sind Fragen ohne richtige Antwort möglich! Ein positiver Test darf in maximal 5 Fragen Fehler enthalten. Nichtankreuzungen zählen auch als Fehler.

Multiple Choice Etikette und Parcourskunde - Test 1

1) Was mache ich bei Betreten des Übungsgeländes/Parcours?

- a) Den Erzherzog Johann-Jodler ertönen lassen.
- b) Die Anwesenden grüßen.
- c) Überlegen, wie ich mich am günstigsten für alle einordnen kann
- d) Jedem Erreichbaren kräftig auf die Schulter schlagen.

2) Abstellen des Bogens

- a) Den Bogen möglichst am Pflock abstellen, um sich den ersten Schuss zu sichern.
- b) An einen Baum hängen.
- c) Jemandem zum Halten geben.
- d) Den Bogen so abstellen, dass sicher jemand anstößt und ich Schadenersatz fordern kann.

3) Ich trete an den Pflock ...

- a) und lasse mir alle Zeit der Welt.
- b) und schieße alle meine Pfeile, um die Runde intensiv zu gestalten.
- c) und schieße so viele Pfeile, bis ich endlich getroffen habe
- d) und beiße zuerst von meiner Jause ab, bevor ich schieße.

4) Ich verspäte mich zum Treffen mit meiner Gruppe ...

- a) damit sie raten können, wo ich bleibe
- b) Ich laufe gegen den Parcours, bis ich auf meine Gruppe treffe.
- c) damit sie in Ruhe eine rauchen können
- d) Ich gebe telefonisch Bescheid, dass ich zu spät bin und verabrede einen Treffpunkt bei einem Tier.

5) Nach einer Serie lässt ein Kollege seinen Pfeil stecken, weil er dringend mal muss.

- a) die Nase des Tiers Ich nehme den Pfeil einfach mit.
- b) Ich stecke den Pfeil in oder in die Sechs.
- c) Ich frage ihn, ob ich seinen Pfeil ziehen soll
- d) Ich zerzause die Federn, weil mir der Kerl ohnehin zu gut trifft.

6) Ein Kollege hat an seiner Sehne eine lose Mittenwicklung.

- a) Ich ermahne ihn lautstark, sein Material gefälligst in Schuss zu halten.
- b) Ich zeige ihm, wie er sich helfen kann.
- c) Ich verbiete ihm, weiter zu schießen.
- d) Ich mache mich über seine Ungeschicktheit lustig.

7) Ein Anfänger schießt sehr viele Pfeile daneben.

- a) Ich ersuche ihn, einen näheren Pflock zu wählen, weil sein Pfeile suchen sehr lange dauert.
- b) Ich bitte alle Kollegen, beim Suchen jedes Mal mitzuhelfen, weil keine kürzere Distanz möglich ist.
- c) Ich trage für den Kollegen Reservepfeile mit, damit wir nicht suchen müssen.
- d) Ich nenne in einen rücksichtslosen Idioten, der üben sollte, wenn er alleine im Wald ist.

8) Ich habe einen netten Witz gehört, den ich unbedingt erzählen möchte.

- a) Ich erzähle laut und lustig, während ich am Pflock stehe.
- b) Ich frage während des Pfeileziehens, ob die Partner einen Witz hören wollen.
- c) Ich warte mit dem Erzählen bis zu einer Jausenpause.
- d) Ich denke darüber nach, ob ein Witz nicht vielleicht die Stimmung stört und verkneife mir das Erzählen bis nach der Runde

9) Ich habe Lust auf eine Zigarette

- a) Ich sage den Kollegen, dass ich jetzt Rauchen muß, und frage, ob jemand eine Zigarette will.
- b) Ich frage, ob es auf dem Parcours Raucherbereiche gibt.
- c) Nach dem Rauchen schnippe ich meine Kippe elegant in den Wald.
- d) Nach dem Verlassen des Parcours lade ich meine Freunde auf ein Raucherl ein.

10) Auf dem Weg zur durch den Wald liegt eine leere Bierflasche.

- a) Ein guter Platz um auch meine leere Flasche abzulegen
- b) Ich danke Gott für das Geschenk, und werfe Steine danach.
- c) Ich hebe sie auf und werfe sie nach dem Rückweg in einen Abfallbehälter.
- d) Ich nehme sie mit und stopfe sie dem vermutlichen Täter in den Rucksack

11) An einem Aushang ist zu erkennen, dass demnächst nach eine Instandsetzung des Vereinsparcours geplant ist.

- a) Ich notiere den Termin im Kalender und helfe mit.
- b) Ich beschließe, an diesem Tag auf Urlaub zu fahren.
- c) Ich frage, ob ich eventuelle Hilfsmittel mitbringen soll.
- d) Ich nehme an diesem Tag nötigenfalls auch Arbeitsgewand mit.

12) Ich sehe, dass bei einem Bogen eine Schraube verloren gegangen ist.

- a) Ich warte gespannt, bis beim Schuss etwas herunterfällt.
- b) Zufälligerweise habe ich eine solche Schraube. Ich schraube sie sofort ein.
- c) Ich mache den Besitzer auf den Mangel aufmerksam.
- d) Ich helfe ihm bei der Behebung des Schadens.

13) Am Ende des Parcours merke ich, dass jemand auf dem Parkplatz seine Pfeile vergessen hat.

- a) Ich freue mich über die leichte Beute.
- b) Ich hänge noch eine paar Schüsse unter Verwendung dieser Pfeile an.
- c) Ich lasse die Pfeile liegen, weil man ja fremde Ausrüstung nicht berühren soll.
- d) Ich bringe die Pfeile zur Anmeldestelle ein und hinterlasse eine diesbezügliche Nachricht.

14) Ein Kollege raucht immer wieder in der Wartezone.

- a) Ich nehme im daher die Zigarette weg und lösche sie.
- b) Ich mache in freundlich auf die Parcours- und Forstregeln aufmerksam und bitte ihn, das Rauchen zu unterlassen.
- c) Ich veranstalte eine Unterschriftenaktion gegen Raucher auf dem Parcours.
- d) Ich ersuche die Parcoursverwaltung , nach erfolglosem Zuspruch, sich mit diesem Problemfall zu befassen.

15) Ein Freund bringt seine Kinder mit, die ausgelassen durch den Wald tollen.

- a) Ich zeige den Kindern Spiele, die die Schützen nicht stören.
- b) Ich rufe den Polizeipräsidenten an.
- c) Ich male ein Plakat, auf dem man spielende Kinder, mit einem dicken roten Kreuz durchgestrichen, sieht.
- d) Ich ersuche meinen Freund, für die Kinder eine weniger störende Tätigkeit zu finden.

16) Ein Schütze, den niemand kennt, tritt schweigend zur startbereiten Gruppe und lädt seinen Bogen.

- a) Ich rufe sofort die Polizei wegen Parcoursfriedensbruch.
- b) Ich gehe auf ihn zu, grüße höflich, bitte ihn, sich vorzustellen und zu beantworten, mit welcher Berechtigung er anwesend ist.
- c) Ich stelle hinter einen Baum, um nicht gefährdet zu werden, während er schießt.
- d) Ich bitte meine Freunde, auf den Pfeil des Fremdlings zu zielen.

17) Ich esse regelmäßig auf dem Parcours eine ausgiebige Jause.

- a) Wurstbrotpapier, Saftflasche und Plastikbecher werfe ich in Müllbehälter.
- b) Ich trenne den Müll: Plastik in den Wald, Papier auf die Wiese.
- c) Ich nehme den Abfall mit.
- d) Ich überlasse dem Wind die Entsorgung.

18) Ich schwitze beim Steigen stark.

- a) Da ich Boxershorts an habe, ziehe ich bis auf diese aus.
- b) Ich halte mich etwas abseits bis ich abgekühlt bin.
- c) Ich bemerke meinen unangenehmen Körpergeruch, und gehe die Runde allein
- d) Ich benutze ein Deo.

19) Ich bin sehr stark verkühlt und muss oft husten.

- a) Ich gehe baldigst nach Hause als noch andere Schützen kommen.
- b) Ich grüße die Kollegen von Ferne und halte mich abseits.
- c) Ich verzichte dieses Mal auf die Runde in der Gruppe.
- d) Ich trage einen Mundschutz und mache die anderen auf mein Problem aufmerksam.

20) Ich leide unter Targetpanik und muss oft absetzen.

- a) Ich schieße trotzdem meine Pfeile und gebe den Kameraden die Chance einer Geduldsprobe.
- b) Wenn ich in der regulären Zeit den Schuss nicht schaffe, verzichte ich auf weitere Versuche.
- c) Ich bitte meine Partner um Geduld, und darum, es auszusprechen, wenn es ihnen zu viel wird.
- d) Ich werfe nach der ersten Panikattacke meinen Bogen zu Boden und trample darauf herum.

Der Antwortraster befindet sich am Skriptende. Die richtigen Antworten bitte nur dort ankreuzen. Es sind Mehrfach-Antworten möglich! Es sind Fragen ohne richtige Antwort möglich! Ein positiver Test darf in maximal 5 Fragen Fehler enthalten. Nichtankreuzungen zählen auch als Fehler.

Multiple Choice Etikette und Parcourskunde - Test 2

- 1) Der Schütze tritt zu einer Gruppe, die sich in der Wartezone beim ersten Tier versammelt hat.**
 - a) Der Schütze fragt, ob er sich eventuell anschließen schießen darf.
 - b) Er geht wortlos zum Pflock, schießt, und geht weiter.
 - c) Er fragt, ob er voraus gehen darf.
 - d) Er stellt sich seitlich neben dem Schützen am Pflock und schießt mit.

- 2) Der Schütze hat gut und üppig gegessen und tritt an den Pflock.**
 - a) Er lässt lautstark einen Flatus heraus, schließlich ist man im Freien und Musik erfreut.
 - b) Er rülpst herzhaft, denn es hat ihm geschmeckt.
 - c) Als ihn ein menschliches Rühren überkommt, tritt der Schütze vom Pflock und entfernt sich etwas von den Kollegen.
 - d) Er hält sich von der Gruppe fern, bis die Krise überwunden ist.

- 3) Auf dem Weg zur nächsten Station liegt eine Plastikflasche.**
 - a) Der Schütze verwendet sie als Ziel, um zu testen, ob die Flasche den Beschuss aushält.
 - b) Er verwendet sie während des Weitergehens als Fußball.
 - c) Er hebt sie auf und nimmt sie zum nächsten Restmüllbehälter mit.
 - d) Er entsorgt sie in einem Plastiksammelbehälter.

- 4) Eine Tier ist in der Mitte so kaputt, dass ein Durchschießen schon möglich ist.**
 - a) Der Schütze „dichtet“ das Loch mit einem passenden Stein ab
 - b) Er ruft den Parcoursbetreiber an und wirft ihm Schimpfworte an den Kopf.
 - c) Er dreht das Tier so, dass das Durchschießen erschwert möglich ist.
 - d) Er markiert mit Klebeband die Mitte der kritischen Stelle und hinterlässt einen diesbezüglichen Hinweis am Pflock

- 5) Der Schütze bemerkt, dass bei einem Bogen die Wurfarme vertauscht montiert sind.**
 - a) Der Schütze freut sich bei jedem Schuss, dass der Kollege sich wundert, warum sein Visier heute nicht passt.
 - b) Er macht die anderen Schützen heimlich auf diesen Fehler aufmerksam, damit sie sich auch freuen können.
 - c) Er nimmt einfach den Bogen in die Hand und tauscht die Wurfarme.
 - d) Er zeigt mit ausgestrecktem Zeigefinger auf ihn und sagt herzhaft lachend:
„Schau mal, was Dir dummes passiert ist! Das ist mir aber auch schon öfter gelungen.“

- 6) Ein junger Anfänger schießt auf die längeren Distanzen ständig daneben.**
 - a) Der Schütze heißt ihn einen Esel, der es niemals richtig können wird.
 - b) Er weist den Jugendlichen freundlich auf eine Verbesserungsmöglichkeit hin.
 - c) Er leidet still vor sich hin.
 - d) Er rät dem Anfänger, bei kritischen Tieren die langen Distanzen vorläufig noch zu meiden.

7) Während der Runde beginnt es zu regnen.

- a) Der Schütze freut sich, dass er als einziger einen Schirm hat und spannt diesen für sich auf.
- b) Er nimmt einen Partner unter dem Schirm mit.
- c) Der Schütze verzichtet dieses Mal auf den Schirm, damit er keinen Vorteil hat.
- d) Der Schütze leiht den Schirm höflich den am schlechtesten ausgerüsteten Teilnehmer.

8) Der Schütze sieht, dass ein Compoundschütze beim Aufziehen den Bogen steil nach oben anhebt.

- a) Der Schütze weist ihn höflich auf die Sicherheitsregeln hin.
- b) Er rät ihm, das Zuggewicht zu reduzieren, da offensichtlich eine Überforderung vorliegt.
- c) Er zeigt dem Kollegen eine andere Zugtechnik und erklärt ihm, warum er so aufziehen soll.
- d) Er droht dem Kollegen, im Wiederholungsfall, mit behördlichen Sanktionen oder dem Durchschneiden der Sehne.

9) Ein Partner fragt, ob er meinen Bogen ausziehen (spannen) darf.

- a) Ich erlaube es, wenn dabei ein Pfeil eingelegt ist und in Richtung des Ziels gezogen wird.
- b) Ich lehne das kategorisch ab.
- c) Ich verlange dafür € 2.- pro Zugversuch, um mir neue Pfeile zu finanzieren.
- d) Ich lasse den Kollegen zuvor einen Haftungsvertrag unterschreiben.

10) Der Schütze hat eine interessante Turnierausschreibung in die Hand bekommen.

- a) Der Schütze kopiert sie und verteilt Kopien an andere Parcourschützen
- b) Er berichtet den Anwesenden davon.
- c) Er lädt seine Freunde ein, mit ihm gemeinsam dieses Turnier zu besuchen.
- d) Er behält sein Wissen für sich, damit er keine Mühe und weniger Konkurrenten hat.

11) Ein erfahrener Schütze trifft auf eine Anfängergruppe, die vergeblich auf den Guide wartet.

- a) Der Schütze sagt „Gott sei Dank“ und jagt sie aus dem Wald.
- b) Er bemüht sich, den Guide mit dem Handy zu erreichen.
- c) Er rettet der Gruppe den Tag, und bietet an, sie zu begleiten.
- d) Er bestimmt einen der Leute zum Chef und schickt die Truppe los.

12) Es kommen interessierte Sparziergänger und stellen dem Schützen Fragen.

- a) Der Schütze verweist sie ans Internet.
- b) Der Schütze bietet an, während er wartet, Fragen zu beantworten.
- c) Er erzählt Schauergeschichten, welche gefährlichen Tiere es auf diesem Gelände gibt.
- d) Der Schütze lädt sie ein, einen Schnupperkurs zu besuchen.

13) Als ein Schütze mit zur Gruppe tritt, stellt er fest, dass ein Partner mit den gleichen Pfeilen schießt, wie er selbst.

- a) Der Schütze freut sich und beschließt, den jeweils besseren Treffer für sich zu beanspruchen
- b) Er nimmt ein Klebeband heraus und markiert seine Pfeile speziell.
- c) Er merkt jetzt, dass seine Pfeile keine Namenszeichen tragen und holt dies nach.
- d) Er macht den Partner auf das Problem aufmerksam und berät mit ihm eine Lösung

14) Ich bekomme während der Runde Hunger.

- a) Ich sage den Kollegen, dass ich jetzt zum Wirtshaus gehe und frage, ob jemand mitgehen will.
- b) Ich frage, ob eine Pause geplant ist.
- c) Ich unterdrücke den Wunsch, weil wir mitten auf der Runde sind.
- d) Ich lade am Ende der Runde die Partie ein, mit mir gemeinsam essen zu gehen.

15) Der Schütze stößt versehentlich einen fremden Bogen um.

- a) Der Schütze schimpft, wie man einen Bogen so blöd hinstellen kann.
- b) Er stellt ihn möglichst unbemerkt wieder hin.
- c) Er wartet auf den Besitzer, und teilt ihm den Vorfall reuevoll mit.
- d) Er entschuldigt sich beim Besitzer und bietet ihm Schadenersatz an, sollte etwas beschädigt worden sein.

16) Die Gruppe ist durch wiederholtes Pfeilesuchen sehr langsam.

- a) Die auflaufende Gruppe erhält den Rat, halt mehrere Pfeile zu schießen.
- b) Man entschuldigt sich und bietet an, sie vorbei zu lassen.
- c) Man bildet mit den Nachkommenden eine Großgruppe.
- d) Man wählt kürzere Entfernungen, um die Trefferhäufigkeit zu verbessern.

17) Der Schütze ist ein starker Raucher.

- a) Der Schütze verwendet einen Gürtelascher, an dem er die Zigarette während der einzelnen Schüssen befestigt.
- b) Er legt die die Zigarette zwischen den Schüssen auf den Boden.
- c) Er raucht nur auf dem Weg zwischen den Stationen.
- d) Er wartet, bis die Gruppe eine Raucherzone erreicht.

18) Das Handy des Schützen läutet am Pflock.

- a) Der Schütze entschuldigt sich, weil er vergessen hat, es leise zu stellen.
- b) Er stellt die Freisprecheinrichtung ein, damit die anderen auch in den Genuss des Gesprächs kommen.
- c) Er entschuldigt sich bei den Kollegen und entfernt sich zwecks Gesprächsannahme vom Pflock.
- d) Er lässt es läuten und schießt. Damit hat er die Gelegenheit, unter erschwerten Bedingungen zu üben.

19) Der Schütze hat während der Runde recht viel Hunger.

- a) Die Abfälle läßt er als Wegmarkierung für die Nachkommenden liegen.
- b) Er nimmt das Essen in abwaschbaren Behältern mit.
- c) Er nimmt den Abfall mit.
- d) Um den Boden nicht zu belasten, spießt er die Abfälle an Bäume.

20) Beim Pfeilesuchen werden auch fremde Pfeile gefunden.

- a) Ich freue mich, weil einige davon gut zu den meinen passen.
- b) Ich freue mich, weil ich jetzt Pfeile für ein paar (unerlaubte) Extraschüsse habe.
- c) Ich stecke die Pfeile aufrecht neben das Tier.
- d) Ich nehme die Pfeile mit und gebe sie bei der Anmeldestelle ab.

Hattest Du Spaß, wusstes Du alles?

PARCOURSreife-Auswertungsblatt - Multiple Choice Tests

Name Bogenklasse:

Datum: Verein:

Testergebnis - Sicherheit 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a																				
b																				
c																				
d																				

Testergebnis - Sicherheit 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a																				
b																				
c																				
d																				

Testergebnis - Etikette und Materialkunde 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a																				
b																				
c																				
d																				

Testergebnis - Etikette und Materialkunde 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a																				
b																				
c																				
d																				

Erfolgreich absolvierte Tests: (Pro Test darf in maximal 5 Fragen ein Fehler sein)

Sicherheit 1: ja, nein; Fehlerzahl:

Sicherheit 2: ja, nein, Fehlerzahl:

Etikette 1: ja, nein Fehlerzahl:

Etikette 2: ja, nein, Fehlerzahl:

Anschließende Fehlerbesprechung absolviert:

ja, nein

Unterschriften von:

.....
Schütze

.....
Prüfer

PARCOURSREIFE - SCORING

Datum: Distanzen: 10 m, 14 m, 18 m, 22 m, 26 m
 Ort: Auflagegröße: 80 cm, andere: cm
 Gruppe / Nummer: Bogenklasse:
 Scheibe: Nötiger Score:
 Schütze: Geschlecht: weiblich, männlich
 Altersklasse: Verein:
 Nationalität: Prüfer:

Erfolgreich absolvierte Tests: (Pro Test darf in maximal 5 Fragen ein Fehler sein)

Sicherheit 1: ja, nein; Fehlerzahl: Sicherheit 2: ja, nein, Fehlerzahl:
 Etikette 1: ja, nein Fehlerzahl: Etikette 2: ja, nein, Fehlerzahl:
 Anschließende Fehlerbesprechung absolviert: ja, nein

Unterschriften von:

.....
 Schütze

.....
 Schreiber

.....
 Prüfer

Distanz	Übertrag:						Zeilen	Total	Nötiger	Score - Limit
[m]	Runde	Ringe	Ringe	Ringe	Ringe	Ringe	Summen	Score	Score	erreicht
10	1								-	
10	2								-	Weißer Pfeil
10	3								-	
Spaltensummen:										<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
14	4								-	
14	5								-	Schwarzer Pfeil
14	6								-	
Spaltensummen:										<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
18	7								-	
18	8								-	Blauer Pfeil
18	9								-	
Spaltensummen:										<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
22	10								-	
22	11								-	Roter Pfeil
22	12								-	
Spaltensummen:										<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
26	13								-	
26	14								-	Goldener Pfeil
26	15								-	
Spaltensummen:										<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein

Erreichter Level:

Weißer Pfeil, Schwarzer Pfeil, Blauer Pfeil, Roter Pfeil, Goldener Pfeil