

Welche Bogenart ist für den Anfänger richtig?

Dazu Fachmeinungen aus der erfahrenen Bogentrainerszene:

Der Einstieg in den Bogensport erfolgt bei uns grundsätzlich mit dem olympischen Recurve Bogen. Um die Grundlegende Technik zu erlernen, empfehlen wir diesen Bogen für mindestens 1 Jahr zu schießen. Wer danach auf ein anderes Sportgerät (Compoundbogen, Blankbogen, Langbogen) umsatteln möchte, wird gerne von den Trainern beraten.

Olympisch-Recurve



Recurvebogen

Der sogenannte Recurve-Bogen ist die Bogenart, mit der jeder Anfänger das Bogenschießen erlernen wird. Der Name leitet sich vom englischen *recurve* (zurückgebogen) ab. Hier sind die Wurfarmenden entgegen der normalen Form des Bogens gebogen. Dies bewirkt eine höhere Energie des Bogens im Vergleich zu einem Langbogen. Je weiter man diesen Bogen auszieht, desto höher wird das Zuggewicht, man muss also mehr Kraft aufwenden um den Bogen weiter zu spannen.

Die Sehne wird hier mit einem Tab, einem Fingerschutz aus Leder, aufgezogen um die Finger zu schützen.

Anfängerbögen bestehen aus einem Holzmittelstück und zwei Holzwurfarmen. Fortgeschrittene Bögen besitzen ein Mittelstück aus Metall und/oder Carbon, dazu kommen Wurfarme aus Carbon und Glasfaser oder Holz. Diese Bögen haben auch ein Visier und Stabilisatoren, welche die Schwingungen des Bogens aufnehmen und ausgleichen.

Diese Bogenart ist die einzige, welche bei Olympischen Spielen zugelassen ist. Bogenschießen ist erst seit den Olympischen Spielen 1972 in München wieder olympisch geworden, damals wurden die Wettbewerbe im Englischen Garten durchgeführt.

Ein guter Anfängerbogen ist die Grundlage für die weitere Perfektion des Bogenschießens. Die auf dem Olympischen **Recurvebogen** erlernte Technik lässt sich unkompliziert auf andere Sportbogen übertragen.

Fangen Sie mit einem Olympischen Recurvebogen an. Damit lernen Sie die Technik. Wenn Ihre Schießtechnik gut und stabil ist, können Sie natürlich bei Interesse zu einer anderen Bogenart (Blankbogen, Langbogen, Compoundbogen) wechseln.

Nach einer gründlichen Besprechung der Sicherheitsregeln erlernen Sie den richtigen Bewegungsablauf am Olympischen Recurve-Bogen.

Es kann mit verschiedenen Stilen und mit vielen verschiedenen Bögen geschossen werden, um euch aber nicht zu überfordern, lernt ihr bei uns das Bogenschießen mit einem „Olympischen Recurve Bogen“ und mit einer Technik, die es euch ermöglicht, später auch auf andere Bogenarten und -klassen zu wechseln.

Viele haben's schon probiert, dann vielleicht vor lauter Begeisterung für diesen schönen Sport, die Sache unterschätzt und „den Bogen“ sehr schnell wieder ins Korn geworfen. Ehrlich, Bogenschießen macht nur dann Spaß, wenn man sich auch die Chance gibt, langfristig was zu treffen: Aus jahrelanger Erfahrung wissen wir, dass nach der „Platzreife“, eine mehrjährige Fortführung des Bogenschießens mit dem Olympischen Recurvebogen "auf der grünen Wiese" (fachlich: Disziplin „WA 720“ für später alle Optionen (sportliche Entwicklung, Wechsel von Bogenart oder Disziplin, Kaderreife) offen lässt. Hier sollte man sich auch als Einsteiger nicht von „alten“ Bogenschützen mit anderen persönlichen Interessen „bequatschen“ und vom eigenen Weg abbringen lassen.