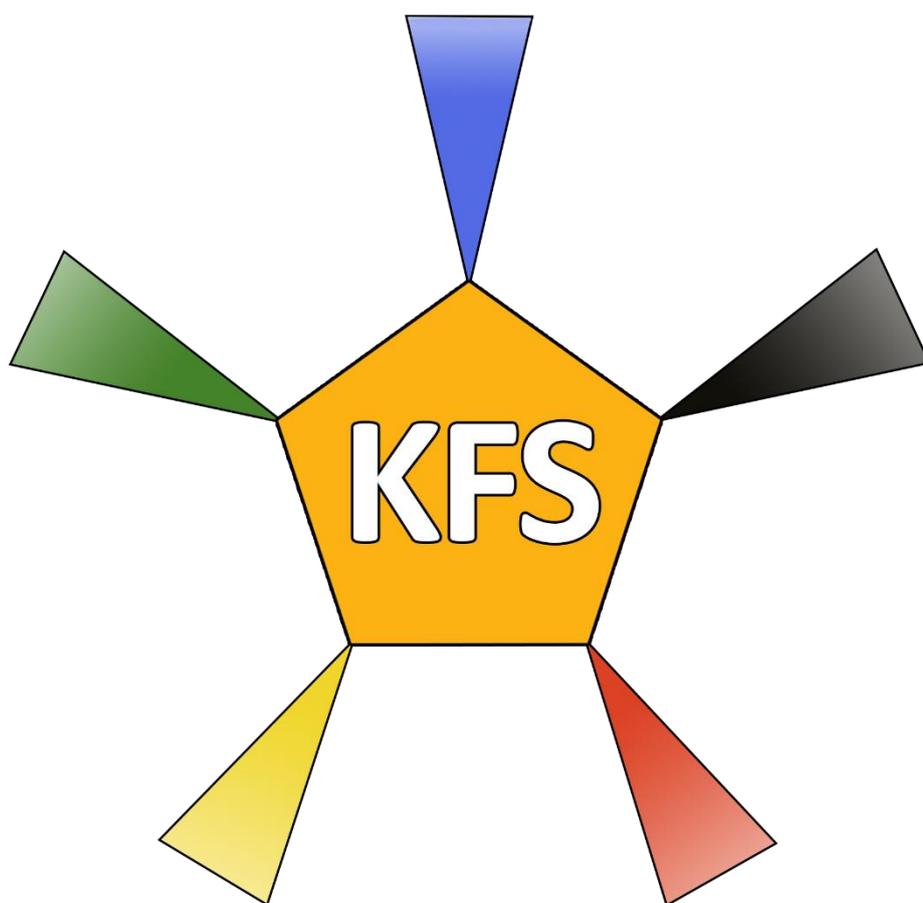


**K**ollegium zur  
**F**örderung der  
**S**chießtechnik im Bogensport



# **Prüfungsordnung**



## **Inhaltsverzeichnis**

<b>BOGENSCHIESSEN – Ein Weg zu sich selbst</b>	<b>-3-</b>
<b>DAS PRÜFUNGSVERFAHREN</b>	<b>-4-</b>
Prüfung	<b>-4-</b>
Prüfungsgebühren	<b>-4-</b>
Prüfer	<b>-5-</b>
<b>PRÜFUNGSANFORDERUNGEN</b>	
<b>SCHÜLERKLASSE</b>	
Gelbgurt	<b>-6-</b>
Orangegurt	<b>-6-</b>
Grüngurt	<b>-7-</b>
<b>FORTGESCHRITTENENKLASSE</b>	<b>-8-</b>
Blaugurt	<b>-9-</b>
Braungurt	<b>-10-</b>
<b>MEISTERKLASSE</b>	
Rot-Schwarzgurt 1-3. DAN	<b>-11-</b>
Schwarzgurt 1-3. DAN	<b>-12-</b>
<b>GROSSMEISTER</b>	
Rotgurt & Rot-Weiß-Gurt	<b>-13-</b>
<b>Theoretische Inhalte</b>	
Elemente	<b>-14-</b>
Sicherheitsregeln	<b>-16-</b>
<b>BOGENKUNDE</b>	
Teile des Bogens	<b>-17-</b>
Standhöhe	<b>-19-</b>
Nockpunkte	<b>-19-</b>
Tiller	<b>-19-</b>
Visier	<b>-20-</b>
Spinewert	<b>-20-</b>
Pfeile	<b>-20-</b>
<b>WETTKAMPFREGELN</b>	
Allgemeine Wettkampfregele	<b>-21-</b>
Ampel und Hupsignale	<b>-21-</b>
Wer schießt wo?	<b>-22-</b>
Linien	<b>-22-</b>
Wettkampfklassen DSB	<b>-23-</b>
<b>ALLGEMEINE TRAININGSLEHRE</b>	<b>-24-</b>
Koordinative Fähigkeiten	<b>-24-</b>
Trainingsarten	<b>-24-</b>
<b>ALLGEMEINE HINWEISE</b>	
Hinweise zur Teilnahme an Turnieren	<b>-25-</b>
Ausbildungsnachweishefte	<b>-25-</b>
Entfernungsprüfungen	<b>-26-</b>
Teillehrmethode	<b>-26-</b>
Instruktorenlehrgang	<b>-26-</b>
<b>MITGLIEDSCHAFT</b>	
Aufnahmebedingungen für Vereine und Organisationen	<b>-27-</b>
Grundeinstufung ganzer Vereine	<b>-27-</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>-28-</b>



## **BOGENSCHIESSEN – Ein Weg zu sich selbst**

Laut Aussagen einer amerikanischen Universität ist das Bogenschießen, nach Golf, die schwierigste Sportdisziplin der Welt.

Unser Sport fordert Geist und Körper und verlangt gleichermaßen Gleichmut, Konzentration, Genauigkeit und Durchsetzungsstärke.

Da man diese Eigenschaften auch im täglichen Leben benötigt, nutzt man in Asien das Bogenschießen seit Hunderten von Jahren, um Menschen diese Eigenschaften zu vermitteln.

Bei unserer Trainingsarbeit steht daher nicht der Sieg bei einem Turnier im Vordergrund, sondern der Weg zu einer sauberen und harmonischen Technik – also liegt das Augenmerk auf dem Weg und nicht auf dem Ziel.

Unsere Idee manifestiert sich auf dem Grundsatz, systematisch, Schritt für Schritt, Anfänger in die Geheimnisse dieser Disziplin einzuführen. Daher arbeiten wir, ähnlich wie die asiatischen Kampfsportarten, mit Prüfungen, welche den Übenden Schritt für Schritt dem Ziel näher bringen und ihm so permanent Leistungsanreize bieten.

Dieses Heft gibt eine Übersicht, welche Techniken und Fähigkeiten in welchen Schritten vermittelt werden. Auch gibt es Schützen und Trainern eine einheitliche technische Ausrichtung, welche sich an den Richtlinien des Deutschen Schützenbundes – als Mitglied im Weltverband World Archery (WA) – orientiert.

Unser Prüfungssystem zeigt zwei Laufbahnen auf. In der Meisterklasse trennen sich die Wege. Ein Weg führt zum Leistungssport; ein anderer zum Trainer. Beide, Schützen und Trainer, sind für unsere Zielsetzung wichtig.

Wir wünschen Euch auf diesem Weg Glück, Ausdauer und vor allem Begeisterungsfähigkeit für eine der schönsten Beschäftigungen, die es gibt.

Euer  
Robert Hesse

Initiator des  
Kollegium zur Förderung  
der Schießtechnik im Bogensport



# **DAS PRÜFUNGSVERFAHREN**

## **Prüfung**

Die Prüfung sollte in einem würdigen Rahmen abgehalten werden. Die gestellten Prüfungsaufgaben werden objektiv erfüllt oder nicht. Dabei muss der Prüfer unparteiisch sein. Zur Hilfestellung sollten die theoretischen Inhalte in schriftlicher Form abgehalten werden, in Einzelfällen kann der Prüfer in Absprache mit dem Prüfling die theoretische Prüfung mündlich abhalten. Zur weiteren Beurteilung des Prüflings gibt es ein Punkte-Bewertungssystem

0 Punkte	nicht erfüllt
1 Punkte	bedingt erfüllt
2 Punkte	fast erfüllt
3 Punkte	erfüllt

Der Schuss auf die Scheibe soll einen Schuss zeigen, in dem alle prüfungsrelevanten Technikelemente sichtbar werden. Das Treffen eines Zieles ist zunächst nebensächlich. Von den gezeigten Schüssen, sollte der überwiegende Teil eine fehlerfreie Technik zeigen.

Sollte der Prüfer während des Schießens grundlegende Fehler feststellen, kann er die Prüfung abbrechen. Jedoch sollte er dem Prüfling die Gründe darlegen und ihm helfende Hinweise für ein geeignetes Training bis zur nächsten Prüfung geben.

Die Prüfungen für Fortgeschrittene sollten in der Halle durchgeführt werden, um Witterungseinflüsse auf die Mindestergebnisse zu vermeiden.

Eine nicht bestandene Prüfung kann wiederholt werden, jedoch nicht am gleichen Tag. Die bereits bestandenen Prüfungsteile müssen nicht nochmal abgelegt werden, sofern die Prüfung innerhalb eines Jahres wiederholt wird.

Es werden immer alle noch nicht bestandenen Prüfungsteile geprüft, wird die Prüfung abgebrochen oder ein Teil nicht angetreten, gelten alle an diesem Tag abgelegten Prüfungsteile als nicht bestanden.

## **Prüfungsgebühren**

Um die Organisation der Gürtelprüfungen, sowie die zentralen Verwaltungsaufgaben zu finanzieren, werden folgende Prüfungsgebühren erhoben:

Schülerklasse:	11,00 Euro
Fortgeschrittenenklasse:	15,00 Euro
Meisterklasse:	20,00 Euro

Die erhobenen Prüfungsgebühren verbleiben bei den Vereinen, die ihrerseits die Kosten für die entsprechenden Materialien tragen.

Ab der Fortgeschrittenenklasse fallen die Prüfungsgebühren auch bei nicht Bestehen der Prüfung an.

Bei Grundeinstufungen ganzer Vereine durch nicht vereinszugehörige KFS-Prüfer geht die Prüfungsgebühr an die Vereine, die die Prüfer für diesen Zweck abstellen.



## **Prüfer**

Die Prüfer werden von der KFS-Vollversammlung ernannt und eingesetzt. In Ausnahmefällen entscheidet das Leitungsgremium kurzfristig. Diese Entscheidungen werden bei der Vollversammlung durch die Anwesenden überprüft. Bei Fehlleistung hält das KFS-Leitungsgremium sich das Recht vor, die Lizenz abzuerkennen.

### **VEREINSPRÜFER – Darf bis Orangegurt Prüfungen abhalten**

- Mindestalter 18 Jahre
- Besitzt Grüngurt
- Die Tätigkeit der Prüfer ist ehrenamtlich
- Trainer C Basis Bogen des DSB ab 2013/ KFS Coach-/ Trainer-Ausbildung
- Kennt den perfekten Schuss in jeder Stilart
- Lizenzdauer 2 Jahre – keine Verlängerung möglich
  - Binnen 1 Jahr Blaugurt
  - Im folge Jahr Braungurt

### **PRÜFER B – Darf bis Grüngurt Prüfungen abhalten**

- Mindestalter 18 Jahre
- Besitzt Braungurt
- Die Tätigkeit der Prüfer ist ehrenamtlich
- Teilnahme an einer der jährlichen zentralen Hochgurtprüfung
- Kennt den perfekten Schuss in jeder Stilart
- Hat die Trainerlaufbahn eingeschlagen
- Lizenzverlängerung alle 2 Jahre

### **PRÜFER A**

- Mindestalter 20 Jahre
- Besitzt Schwarzgurt / Rot-Schwarz
- Die Tätigkeit der Prüfer ist ehrenamtlich
- Teilnahme an einer der jährlichen zentralen Hochgurtprüfung
- Kennt den perfekten Schuss in jeder Stilart
- Lizenzverlängerung alle 3 Jahre

### **Lizenzverlängerung**

- In dem Jahr der Verlängerung Teilnahme an den zentralen Hochgurtprüfungen
- Anwesenheit bei der jährlichen KFS-Konferenz im Jahr der Verlängerung
- Eine Verlängerung ist mindestens 2 Monate vor Ablauf der Geltungsdauer der Lizenz zu beantragen, mit den Angaben wann die Voraussetzungen geleistet wurden.



# **PRÜFUNGSANFORDERUNGEN**

## **Schülerklasse**

### **GELBGURT**

Material: Technikbogen  
Trainingszeit: Keine, nach Ermessen des Trainers  
(ca. 4 - 6 Wochen)

#### Theoretische Prüfungsinhalte

- Kenntnis der Elemente
- Kenntnis der Sicherheitsregeln

#### Praktische Prüfung

- Insgesamt 9 Schüsse vor zwei Prüfern, auch aus dem eigenen Verein
- 3 x 3 Schüsse mit dem Technikbogen
- Technikpunktzahl mindestens 28 Punkte

### **ORANGEGURT**

Material: Bogen ohne Visiereinrichtung und Klicker  
Trainingszeit ab Gelbgurt: Mindestens 2 Monate  
Gesamttrainingszeit: Mindestens 3 Monate

#### Theoretische Prüfungsinhalte

- Alle vorherigen Prüfungsinhalte
- Kenntnis der Teile des Bogens

#### Praktische Prüfung

- Insgesamt 9 Schüsse vor zwei Prüfern, auch aus dem eigenen Verein
- 3 x 3 Pfeile, Entfernung: 6 Meter, auf eine Scheibe ohne Auflage
- Technikpunktzahl mindestens 30 Punkte



## GRÜNGURTE

Material:	Kompletter Bogen
Trainingszeit ab Orangegurt:	Mindestens 3 Monate
Gesamttrainingszeit:	Mindestens 6 Monate

### Theoretische Prüfungsinhalte

- Alle vorherigen Prüfungsinhalte
- Detaillierte Beschreibung der Elemente
- Kenntnis der wichtigsten WettkampfregeIn
- Kenntnis der eigenen Wettkampfklasse, Wettkampferntfernung und Auflagengröße, Indoor und Outdoor
- Kenntnis und Funktion der Standhöhe, Nockpunkte, Visier/Nullpunkt, Klicker , Button

### Praktische Prüfung

- Insgesamt 9 Schüsse vor zwei Prüfern, auch aus dem eigenen Verein
- 3 x 3 Pfeile, Entfernung: 12 Meter, auf eine Scheibe mit 122 cm Auflage
- Technikpunktzahl mindestens 33 Punkte



## **Fortgeschrittenenklasse**

### FORTGESCHRITTENE und MEISTER als Vorbilder

Als Voraussetzung zur Erlangung der Gürtel in der Fortgeschrittenen- und Meisterklasse gilt nicht nur eine gute Schießtechnik und ausreichendes theoretisches Wissen. Einher mit der sportlichen Entwicklung sollte auch die Persönlichkeit reifen. Die Gürtelträger dieser Klassen repräsentieren ganz besonders, sowohl intern im Verein, wie auch extern, z.B. bei Turnieren, das KFS-System. Damit verbunden ist auch die Aufgabe, sich selbst in Technik-, Trainingsmethoden und sonstigen Inhalten des KFS-Systems auf dem Laufenden zu halten und zur Weiterentwicklung und Aktualisierung des Systems beizutragen. Aufgabe der Prüfer für diese Gurte ist auch, in Rücksprache mit dem Trainer vor Ort, das Verhalten des Prüflings zu beurteilen und einfließen zu lassen. Hier einige Beispiele, welche auf eine ausreichende Eignung als Vorbild in Training und Wettkampf hinweisen können:

- Kommt regelmäßig zum Training.
- Kommt zum Training und hilft beim Auf- und Abbau der Scheiben.
- Kümmert sich ausreichend um seine Schüler.
- Hält sich beim Training meistens an der Schießline auf.
- Beteiligt sich an allgemeinen Arbeiten.
- Verhält sich gegenüber den Trainern respektvoll.
- Sucht vereinsinterne Leistungsvergleiche und hat keine Furcht vor Niederlage
- Verhält sich fair bei der Trefferaufnahme im Training oder Wettkampf.
- Bleibt ruhig im und nach dem Wettkampf.
- Unterstützt ein positives Vereinsklima

Bei Nichterfüllung der Voraussetzungen für das Tragen von KFS-Gurten, kann das Leitungsgremium entgegenwirkende Maßnahmen, bis hin zur Aberkennung des Gurtes, ergreifen.

### ANMELDUNG ZUR FORTGESCHRITTENENKLASSE

Die Anmeldung zur Blau-, Braun-, Schwarz 1DAN, und Schwarz-Rot Gurt 1. DAN muss durch einen Schwarzgurtträger unterstützt und betreut werden. Die Anmeldung geschieht schriftlich durch den Schwarzgurt. Dieser sollte den Schützen in der Prüfungsvorbereitung sowie bei der Prüfung unterstützen und zur Seite stehen.



## Blaugurt

Material:	Kompletter Bogen
Trainingszeit ab Grüngurt:	Mindestens 6 Monate
Gesamttrainingszeit:	Mindestens 1 Jahr
Mindestalter:	14 Jahre
Weitere Anforderungen:	Kann das Aufwärmtraining leiten und strebt an, Vorbild zu sein

### Theoretische Prüfungsinhalte

- Alle vorherigen Prüfungsinhalte
- Technikvarianten
- Kennt die Funktion von Tiller und Spinewert
- Weiß, wann Materialänderungen sinnvoll sind
- Kennt die verschiedenen Trainingsarten
- Kennt die koordinativen Fähigkeiten
- Kennt die Grundprinzipien der allgemeinen Trainingslehre

### Praktische Prüfung

- Insgesamt 15 Schüsse vor zwei Prüfern, einer mindestens vom Fremdverein, sowie mindestens ein A Prüfer
- 5 x 3 Pfeile, entsprechend der DSB Hallenrichtlinien hinsichtlich Entfernung und Auflagengröße
- Technikpunktzahl mindestens 36 Punkte
- Mindeststringzahl:
  - Recurve – 120 Ringe
  - Compound – 130 Ringe
  - Blank – 100 Ringe
  - Intuitiv – 50 Ringe



## Braungurt

Material:	Kompletter Bogen
Trainingszeit ab Braugurt:	Mindestens 1 Jahr
Gesamttrainingszeit:	Mindestens 2 Jahre
Mindestalter:	16 Jahre
Weitere Anforderungen:	Teilnahme an mindestens 5 Turnieren Ausbildung von 2 Schülern bis Orangegurt verhält sich vorbildlich Instruktorenseminar

### Theoretische Prüfungsinhalte

- Alle vorherigen Prüfungsinhalte
- Kennt die Schritte der Teillehrmethode
- Kennt die detaillierten Hintergründe zu den Elementen
- Kennt die Hilfsmittel zur Behebung von Technikfehlern
- Kennt die Trainingsmöglichkeiten der koordinativen Fähigkeiten
- Kann einen Anfängerbogen zusammenbauen und grundeinstellen

### Praktische Prüfung

- Insgesamt 15 Schüsse vor zwei Prüfern, einer mindestens vom Fremdverein  
Sowie mindestens ein A Prüfer
- 5 x 3 Pfeile, entsprechend der DSB Hallenrichtlinien hinsichtlich Entfernung  
und Auflagengröße
- Technikpunktzahl mindestens 39 Punkte
- Mindeststringzahl:
  - Recurve – 125 Ringe
  - Compound – 135 Ringe
  - Blank – 110 Ringe
  - Intuitiv – 60 Ringe



## Meisterklasse

Ab der Meisterklasse kann sich der Schütze entscheiden, ob er den Weg als Schütze (Schwarzgurt) oder als Trainer (Rot-Schwarzgurt) weitergeht. Der 1. DAN wird in beiden Bereichen über eine Prüfung erlangt. Ab dem 2. DAN werden die Gurte nach Erfüllung der Voraussetzungen und auf Antrag verliehen.

### LEISTUNGSSCHÜTZE

#### Schwarzgurt 1. DAN

Material:	Kompletter Bogen
Trainingszeit ab Braungurt:	Mindestens 1 Jahr
Gesamttrainingszeit:	Mindestens 3 Jahre
Mindestalter:	18 Jahre
Weitere Anforderungen:	Teilnahme an nationalen Meisterschaften des DSB ab Junioren-Klasse

#### Theoretische Prüfungsinhalte

- Alle vorherigen Prüfungsinhalte

#### Praktische Prüfung

- Vorführung eines perfekten Schusses

#### Schwarzgurt 2. DAN

Trainingszeit ab 1. DAN:	Mindestens 2 Jahr
Gesamttrainingszeit:	Mindestens 5 Jahre
Mindestalter:	21 Jahre
Weitere Anforderungen:	Teilnahme an nationalen Meisterschaften des DSB und Platzierung im ersten Drittel der Einzelwertung ab Herren- oder Damenklasse

#### Schwarzgurt 3. DAN

Trainingszeit ab 2. DAN:	Mindestens 3 Jahre
Gesamttrainingszeit:	Mindestens 8 Jahre
Mindestalter:	24 Jahre
Weitere Anforderungen:	Medaillengewinn bei nationalen Meisterschaften des DSB



## TRAINER

### Rot-Schwarzgurt 1. DAN

Material:	Kompletter Bogen
Trainingszeit ab Braungurt:	Mindestens 1 Jahr
Gesamttrainingszeit:	Mindestens 3 Jahre
Mindestalter:	18 Jahre
Weitere Anforderungen:	Besitz eine gültige Trainer-C-Lizenz Bogen des DSB / DBSV – VTB und VTF aktiv in der Trainerarbeit tätig führt Schüler erfolgreich zu Prüfungen

#### Theoretische Prüfungsinhalte

- Alle vorherigen Prüfungsinhalte

#### Praktische Prüfung

- Vorführung eines perfekten Schusses in 2 Stilarten

### Rot-Schwarzgurt 2. DAN

Trainingszeit ab 1. DAN:	Mindestens 2 Jahre
Gesamttrainingszeit:	Mindestens 5 Jahre
Mindestalter:	21 Jahre
Weitere Anforderungen:	Besitz einer gültigen Trainer-B-Lizenz Bogen des DSB aktiv in der Trainerarbeit tätig führt Schüler erfolgreich zu Prüfungen

### Rot-Schwarzgurt 3. DAN

Trainingszeit ab 2. DAN:	Mindestens 3 Jahre
Gesamttrainingszeit:	Mindestens 8 Jahre
Mindestalter:	24 Jahre
Weitere Anforderungen:	Besitz einer gültigen Trainer-A-Lizenz Bogen des DSB aktiv in der Trainerarbeit tätig führt Schüler erfolgreich zu Prüfungen



## **Großmeister**

### **Rotgurt**

Trainingszeit ab 3. DAN:	Mindestens 3 Jahre
Gesamttrainingszeit:	Mindestens 10,5 Jahre
Mindestalter:	27 Jahre

#### Anforderungen:

- Teilnahme als Kaderschütze des DSB an Europa- oder Weltmeisterschaften oder den olympischen Spielen

#### ODER

- Besondere Verdienste in der Ausbildung von Kader-Schützen des DSB

### **Rot-Weiß-Gurt**

Trainingszeit ab 3. DAN:	Mindestens 3 Jahre
Gesamttrainingszeit:	Mindestens 10,5 Jahre
Mindestalter:	27 Jahre

#### Anforderungen:

- Gewinn einer Medaille im Einzel oder in der Mannschaft bei Europa- oder Weltmeisterschaften oder den olympischen Spielen von World Archery

#### ODER

- Besondere Verdienste in der Ausbildung von Medaillen-Kader-Schützen des DSB



## **Theoretische Inhalte**

### **Elemente**

Die GRUNDHALTUNG besteht aus STAND & KÖRPERSPANNUNG

- Füße schulterbreit, parallel zur Schießlinie
- Gewicht auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt
- Nicht verriegelt und entspannt
- Gesäßmuskulatur anspannen
- Becken gerade kippen
- Rumpfmuskulatur anspannen
- Brustbein tief
- leichte Vorlage
- Kopf, aufrecht zum Ziel gerichtet

Mögliche Technikvarianten im Stand sind der offene und der geschlossene Stand. Bei den beiden Varianten wird der parallele Stand zur Scheibe „aufgedreht“ oder von der Scheibe weggedreht (geschlossen).

### **BOGENARM / BOGENHAND**

- Schulter tief
- Ellenbogen ausdrehen
- stabiles Handgelenk, Handrücken 45°
- lockere Finger
- Griffschale liegt im „V“ von Zeigefinger und Daumen
- Druckpunkt im unteren Teil des Daumenballens, Daumensattelgelenk

### **ZUGARM / ZUGHAND**

- Sehne liegt im 1. Glied von Zeige-, Mittel- und Ringfinger
- Handrücken locker und entspannt
- Daumen & kleiner Finger liegen locker an der Handinnenfläche an
- Handgelenk locker und entspannt eine Linie mit dem Ellenbogen

### **SCHUSSVORBEREITUNG**

- Druck in den Bogen durch Aktivierung des Sägemuskels
- Zugschulter parallel zur Schießlinie zurückführen > 1. mal
- Fokussierung des Ziels

### **DER WEG IN DEN ANKER über ANHEBEPOSITION, RÜCKENAKTIVIERUNG, AUSZUG**

- Bogenhand, Zughand und Zugellenbogen parallel in Augenhöhe anheben
- Korn zeigt auf den Vorzielpunkt
- Zugschulter parallel zur Schießlinie zurückführen > 2. mal
- Auszug durch Rückenzug auf direktem Wege unter das Kinn
- 50/50 Druck-Zug Verhältnis



## DER ANKER über LADEPOSITION in die ANKERPOSITION mit dem TRANSFER IN DIE HALTEPOSITION

- Auszug endet in der Ladeposition
- Sehne berührt die Nasenspitze und Kinn(Mittenanker) oder Mundwinkel(Seitenanker) und Kinn
- Zughand ist max. 2 cm unter dem Kieferknochen
- mit einer Winkelbewegung hoch in die Ankerposition
- fester Anker unter dem Kieferknochen
- Zugschulter parallel zur Schießline zurückführen > 3. mal
- Gelenke stehen nun alle hintereinander > HALTEPOSITION
- Die Halteposition ist kein Halten im Sinne der Bewegung, sondern im Sinne der Ausrichtung
- Zielvorgang einleiten

## EXPANSION

- Gleichmäßiges gedankliches Fortführen des Zugschulterblatts zur Wirbelsäule > Aktion
- Öffnung des Brustkorbes > Reaktion
- Micro Bewegung bis zum „klick“ des Klickers

## LÖSEN

- Unterarmmuskulatur 0% <> Rückenmuskulatur 100%
- Sehne entgleitet den entspannten Fingern
- Zughand schnellst eng an Hals/Wange vorbei nach Hinten

## NACHHALTEN

- Aufrechterhaltung der Körperspannung für 3 Sekunden
- Bogenarm und Zugarm bleiben in ihren Positionen
- Ziel wird weiterhin fixiert & Schuss wird analysiert



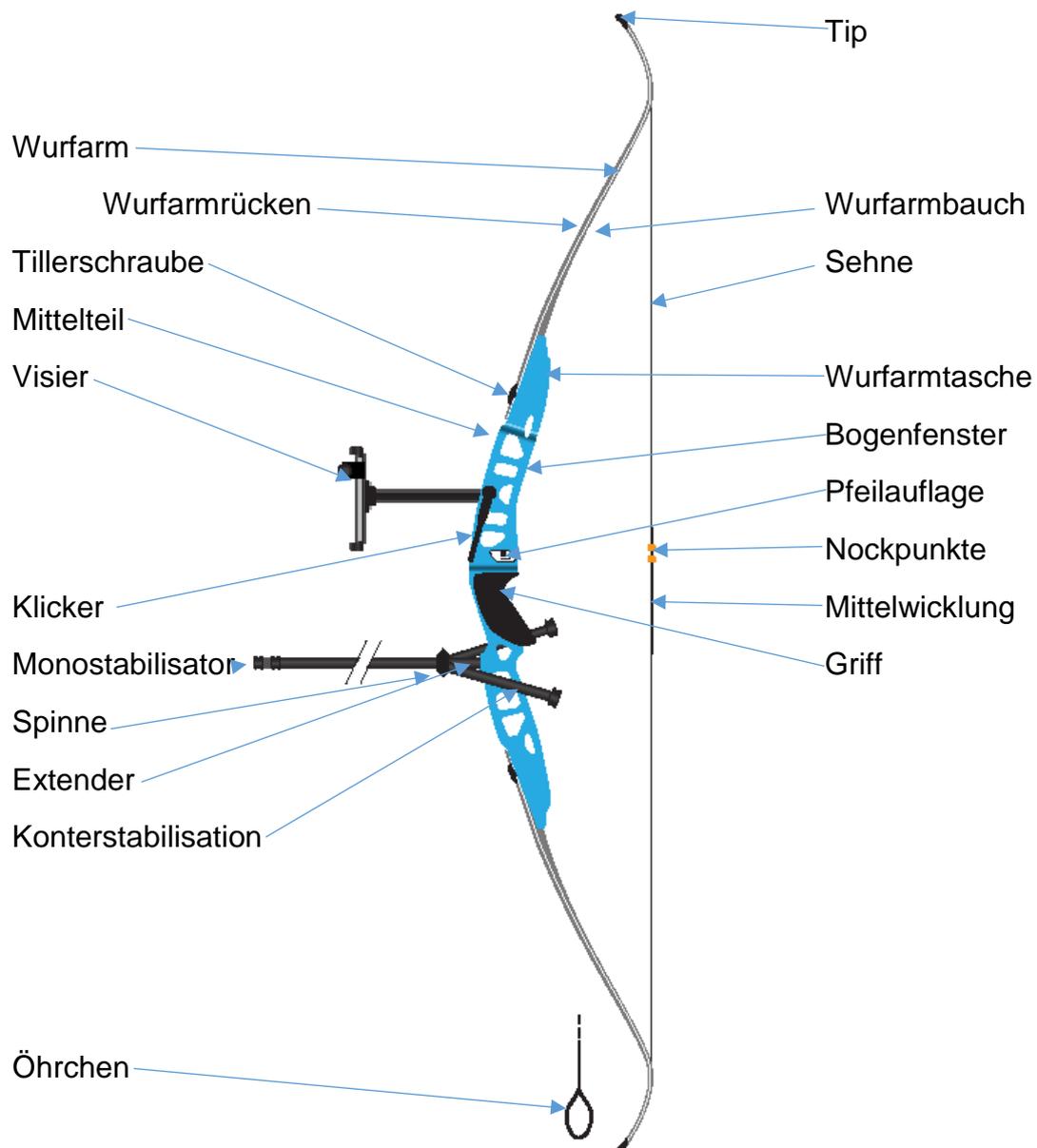
## **Sicherheitsregeln**

1. Gehe erst zur Schießline und Nocke den Pfeil ein, wenn der Schießleiter das Schießen freigibt.  
„An die Schießline“
2. Beginne den Schussablauf erst, wenn alle hinter der Schießline sind und der Schießleiter „Pfeile frei“ sagt.
3. Richte einen Bogen mit eingnocktem Pfeil ausschließlich auf die Scheiben.
4. Gehe nur zur Scheibe, wenn alle gehen und der Schießleiter das Signal gibt.  
„Pfeile holen“
5. Achte auf Leute hinter dir, wenn du Pfeile aus der Scheibe ziehst.
6. Schieße niemals Pfeile senkrecht in die Luft.
7. Schieße nie mit beschädigtem Material.
8. Wenn der Ruf „Sicherheit“ ertönt, ist der Schuss sofort abubrechen, der Pfeil auszunocken, der Bogen in den Ständer zu stellen und zur Wartelinie zurück zu treten.
9. Schieße nie mit zu kurzen Pfeilen und ziehe den Bogen nie weiter aus, als bis zum Ankerpunkt.

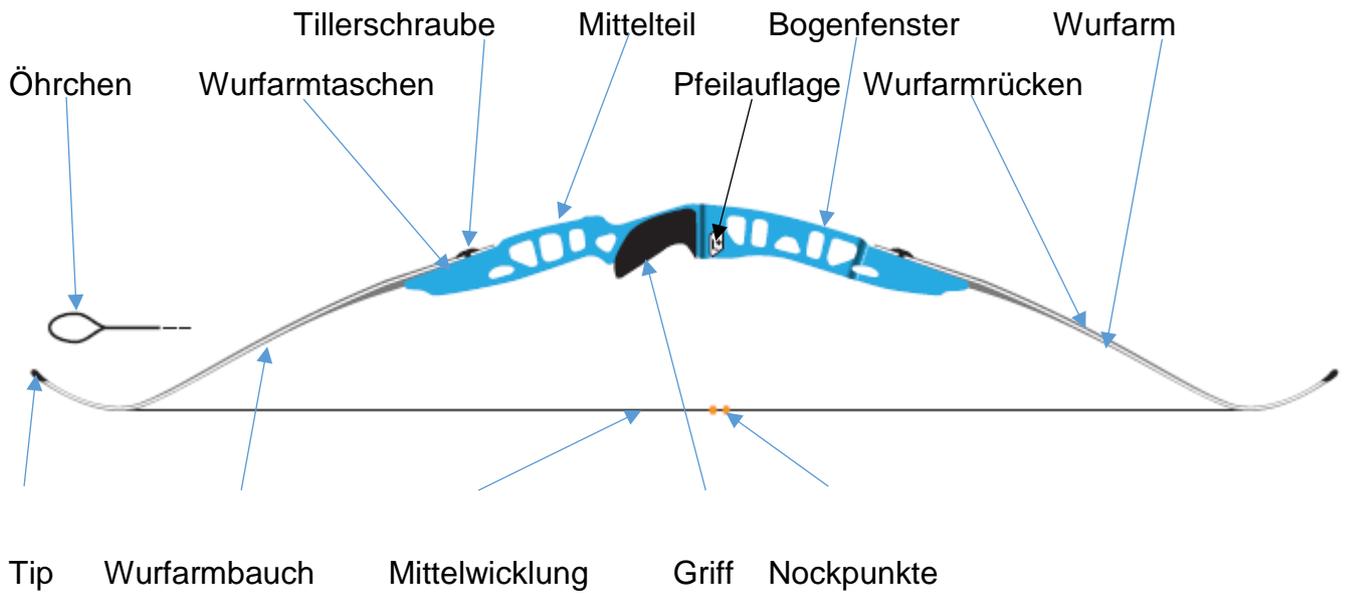
## Bogenkunde

### TEILE DES BOGENS

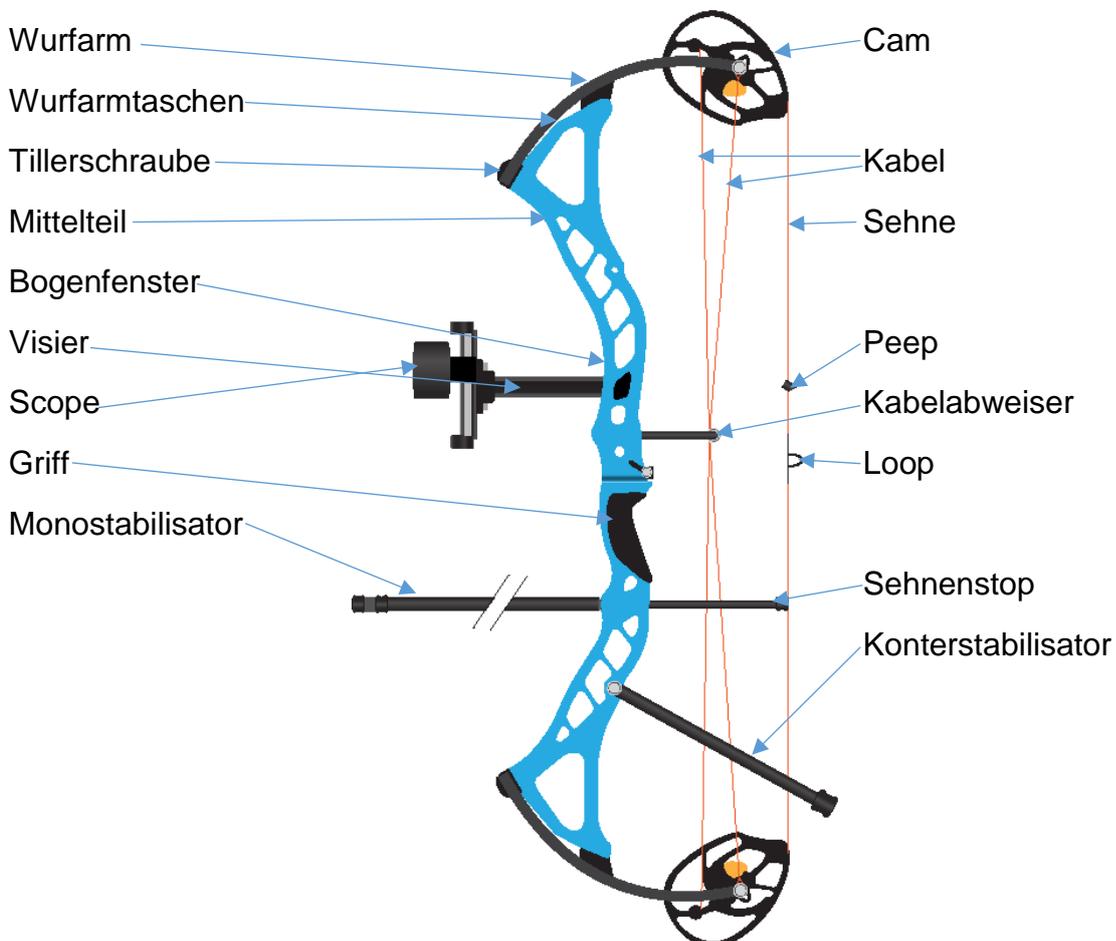
#### Olympischer Recurvebogen



### Blankbogen



### Compound-Bogen





## STANDHÖHE

Ist der Abstand von Sehne und dem tiefsten Punkt der Griffschale (Pivot-Point) im 90° Winkel. Der Pfeil löst sich von der Sehne wenn diese die Standhöhe erreicht hat. Im optimalen Fall direkt hinter dem Bogen. Es ist ein Tuningelement.

Die Standhöhe sollte nach jedem Aufbau und nach dem Einschießen kontrolliert werden. Damit der Pfeil sich immer am gleichen Punkt von der Sehne löst.

Auswirkung der Veränderung der Standhöhe

<b>Eindreihen der Sehne</b>	<b>Ausdreihen der Sehne</b>
Standhöhe wird größer	Standhöhe wird geringer
Pfeile fliegen tiefer	Pfeile fliegen höher
Sehne wird „straffer“	Sehne wird „schlaffer“
Sehne schlägt weniger	Sehne schlägt mehr

## NOCKPUNKTE

Nockpunkte markieren die Stelle, an der der Pfeil eingelegt wird. Es gibt verschiedene Arten von Nockpunkten (Klemmnockpunkte, gewickelte Nockpunkte, Papiernockpunkte).

Nockpunkte werden beim Recurvebogen mit einer Überhöhung platziert um den Pfeil in die Energiemitte zu bringen. Die Grundeinstellung für die Überhöhung liegt zwischen 8 und 12 mm, gemessen von der Unterkante des oberen Nockpunktes zur Nulllinie (90° zwischen Sehne und Pfeilauflage)

## TILLER

Differenz des Abstandes der oberen Wurfarntasche zur Sehne im 90° Winkel und unterer Wurfarntasche zur Sehne im 90° Winkel.

Der Tiller gleicht die Asymmetrie aus, die durch das Ziehen der Sehne außerhalb der geometrischen Mitte entsteht. Die unterschiedlich großen Kraftdreiecke, die hierdurch entstehen, müssen durch das Tillern der Wurfarne wieder ausgeglichen werden, sodass beide Wurfarne gleichzeitig vorne ankommen und der Pfeil so gleichmäßig beschleunigt und abgeschossen wird - Synchronität.



## VISIER

<b>Visier nah am Bogen</b>	<b>Visier weit weg vom Bogen</b>
Pfeile fliegen höher Korn bewegt sich langsamer, dafür in größeren Bewegungen Zielen wird ruhiger	Pfeile fliegen niedriger Korn bewegt sich schneller und in kleineren Bewegungen Zielen wird unruhiger

Das Zielen sollte in der Halteposition geschehen und ist auf 2 Arten möglich. Entweder ist das Ziel scharf oder das Korn, da nicht beide Ebenen gleichzeitig scharf gestellt sein können.

Der Sehnenschatten sollte am Korn liegen, damit nicht noch eine 3. Fokussierungsebene entsteht.

## SPINEWERT

Die Durchbiegung eines 29“ langen Pfeiles, der auf 2 Punkten aufliegt, die 28“ auseinander liegen und der in der Mitte mit 1,94 lbs belastet wird (ASTM Standard).

Bögen mit höherem Zuggewicht benötigen einen niedrigen Spinewert, während die mit leichterem Zuggewicht einen hohen Spinewert brauchen.

Der Optimale Spinewert ermöglicht einen perfekten Pfeilflug.

## PFEILE

<b>Material</b>	<b>Einsatzgebiet</b>
Fiberglas	Kinder, Anfänger
Carbon	Einsteiger bis Fortgeschrittene draußen
Aluminium	Einsteiger bis Fortgeschrittene Halle
Aluminium/Carbon	Fortgeschrittene draußen
Holz	Traditionell

Die Pfeile werden nach Leistungsstand und Anspruch ausgewählt. Für den Pfeil ist die Auszugslänge, so wie der benötigte Spinewert zu bestimmen. Zudem sind Regularien, wie zum Beispiel maximale Dicke oder Spitzenform, zu beachten.



## Wettkampfbregeln

### ALLGEMEINE WETTKAMPFBREGELN

Zeiten:

	Anzahl Pfeile pro Passe	Sekunden
Stechpfeil	1	40
Indoor	3	120
Outdoor	3 - 6	120 - 240
Liga	6	120
Alternierend	1	20

Pfeile pro Turnier:

Wo	Modus
Indoor	2 Runden á 10 Passen á 3 Pfeile
Outdoor	2 Runden á 6 Passen á 6 Pfeile
FITA / WA 1440	4 Runden á 6 Passen á 6 Pfeile oder 2 Runden á 6 Passen á 6 Pfeile + 2 Runden á 12 Passen á 3 Pfeile

Veranstalter können in ihrer Ausschreibung auch ganz andere Formen angeben.  
Bis 50 m werden in der Regel 3er Passen geschossen ab 50 m 6er Passen.

- Pfeile und Scheibe werden erst nach der Trefferaufnahme berührt
- Bei Unstimmigkeiten an der Scheibe wird der Kampfrichter hinzu gezogen
- Die Pfeilwerte werden von Hoch (X) nach tief (M) aufgeschrieben
- Schusszettel werden mindestens 2 m vor der Scheibe abgelegt

### AMPEL UND HUPSIGNALE IM WETTKAMPF

Auf Wettkämpfen wird die Schießleitung durch Ampel- und Hupsignalen gesteuert.  
Hierbei hat das Hupsignal immer Vorrang und kann auch durch den Kampfrichter via Pfeife erzeugt werden.

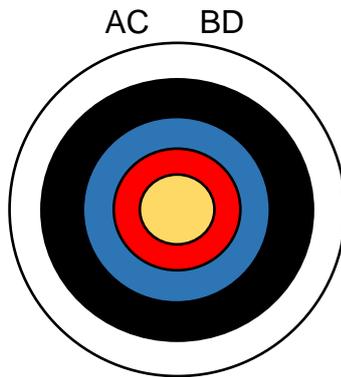
Kommando	Hupe	Ampel
„An die Schießline“ AB/CD Wechsel	2 mal	Rot
„Pfeile frei“	1 mal	Grün
Noch 30 Sec. Zeit	-	Gelb
„Pfeile holen“	3 mal	Rot
„Sicherheit“	5 mal / mehrmalig	Rot blinkend

Es beginnt immer die Gruppe zu schießen, die die letzte Passe beendet hat.

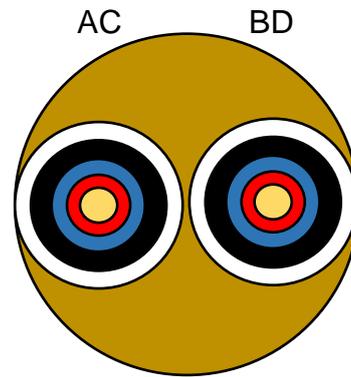


WER SCHIESST WO?

Eine Auflage(122er/ 80er)

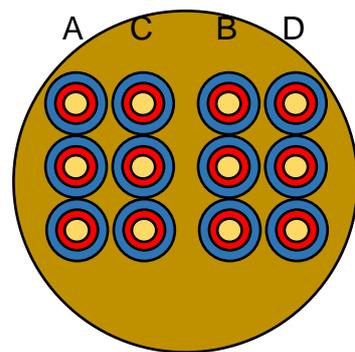
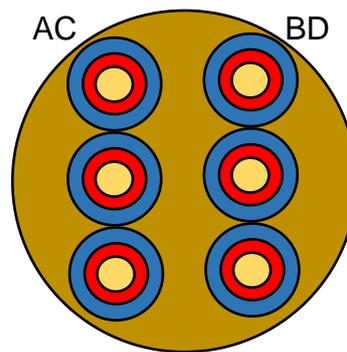
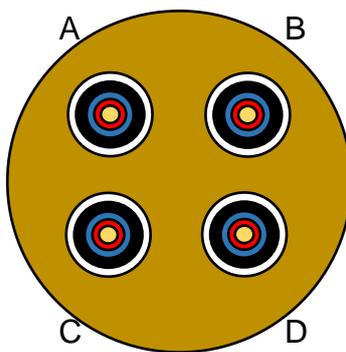


Zwei Auflagen(60er)



4 Auflagen(80er-Spot/40er Voll) 2 Spot-Auflagen(60er)

4 Spot-Auflagen(40er)



LINIEN

Linie	Entfernung	Erklärung
Scheiben	15m bis 90m bis zur Schießlinie	Zielscheiben
3 Meterlinie	3m vor der Schießlinie in Richtung Scheiben	Alle Pfeile, die in diesen Bereich fallen gelten als nicht geschossen. Es darf ein Ersatzpfeil geschossen werden
Schießlinie		Hier stehen die Schützen
Wartelinie	1m bis 5m hinter der Schießlinie	Bis hier dürfen die wartenden Schützen herantreten
Gerätelinie	Bis 5 m ab der Wartelinie	Hier sollen die Bögen abgestellt werden
Zuschauerlinie	Keine Vorgaben	Bis hier dürfen Zuschauer.



WETTKAMPFKLASSEN

Für das Sportjahr 2018 als Beispiel im WSB:

Westfälischer Schützenbund e.V.														
Jahrgangsstufen - Bogen - für das Sportjahr			2018		gültig ab 01.10. des Vorjahres									
Klasse	Jahrgang	Apollon Klassen			FITA Runde, gr./kl.		Meisterschaftsprogramm				Halle		Halle Blank	
		Recurve	Comp.	Blank	Entfernung	Auflagen	Recurve	Compound	Entfernung	Auflage	Entfernung	Auflage	Auflage	
Schüler C	2008 u. jünger	24/25			15m	80cm	2x15m	80cm				2x15m	80cm	
Schüler B	2006 - 2007	22/23			25m, 18m	80/60cm	2x25m	80cm	2x25m	80cm	2x18m	60cm		
Schüler A	2004 - 2005	20	120	220	50m, 30m	80/80cm	2x40m	122cm	2x40m	122cm	2x18m	60cm	80cm	
Schüler Aw	2004 - 2005	21			40m, 30m	80/80cm	2x40m	122cm	2x40m	122cm	2x18m	60cm	60cm	
Jugend m	2001 - 2003	30		230	70m, 60m, 50m, 30m	122/80cm	2x60m	122cm			2x18m	40cm	40cm	
Jugend w	2001 - 2003	31		230	60m, 50m, 40m, 30m	122/80cm	2x60m	122cm		*	2x18m	40cm	40cm	
Jugend Comp.m	2001 - 2003		130		70m, 60m, 50m, 30m	122/80cm			2x50m	80er5-10Ringe	2x18m	3er Spot		
Jugend Comp.w	2001 - 2003		131		60m, 50m, 40m, 30m	122/80cm			2x50m	80er5-10Ringe	2x18m	3er Spot		
Junioren	1998 - 2000	40	140	210	90m, 70m, 50m, 30m	122/80cm	2x70m	122cm	2x50m	80er5-10Ringe	2x18m	3er Spot	40cm	
Juniorinnen	1998 - 2000	41	140	211	70m, 60m, 50m, 30m	122/80cm	2x70m	122cm	2x50m	80er5-10Ringe	2x18m	3er Spot	40cm	
Herren	1968 - 1997	10	110	210	90m, 70m, 50m, 30m	122/80cm	2x70m	122cm	2x50m	80er5-10Ringe	2x18m	3er Spot	40cm	
Damen	1968 - 1997	11	111	211	70m, 60m, 50m, 30m	122/80cm	2x70m	122cm	2x50m	80er5-10Ringe	2x18m	3er Spot	40cm	
Herren Masterkl.	1953 - 1968	50	150	210	70m, 60m, 50m, 30m	122/80cm	2x60m	122cm	2x50m	80er5-10Ringe	2x18m	3er Spot	40cm	
Damen Masterkl.	1953 - 1968	51	111	211	80m, 50m, 40m, 30m	122/80cm	2x60m	122cm	2x50m	80er5-10Ringe	2x18m	3er Spot	40cm	
Senioren	1952 u. älter	60	150	210	70m, 60m, 50m, 30m	122/80cm	2x50m	122cm	2x50m	80er5-10Ringe	2x18m	3er Spot	40cm	
Seniorinnen	1952 u. älter	62	111	211	80m, 50m, 40m, 30m	122/80cm	2x50m	122cm	2x50m	80er5-10Ringe	2x18m	3er Spot	40cm	
Blankbogen m/w							2x40m	80cm			2x18m	40cm	40cm	

Pflöcke	Feldbogen	Zahl d. Scheiben	Durchmesser in cm		Entfernung m in./m ax.		gelb= Schüler	
			blau = blank		rot = Recurve/Comp.			
gelb= Schüler u. Blank Jugend	unbekannt	für alle Entfernungen	20	5m - 10m			10m - 15m	5m - 10m
		2-4 Scheiben	40	10m - 20m			15m - 25m	10m - 15m
		insgesamt nicht	60	15m - 30m			20m - 35m	15m - 25m
blau= Jugend Recurve/Comp.+ Blank	bekannt	mehr als 12 Scheiben	80	30m - 45m			35m - 55m	20m - 35m
		3	20	5m - 10m - 15m			10m - 15m - 20m	5/10/15m
		3	40	15m - 20m - 25m			20m - 25m - 30m	10/15/20m
		3	60	30m - 35m - 40m			35m - 40m - 45m	20/25/30m
rot= Recurve/Comp.		3	80	40m - 45m - 50m			50m - 55m - 60m	30/35/40m

Wertung Compound Innenehn\*

Quelle: [http://www.tusbarop.de/download/bogen/JG\\_Klassen\\_Aufl\\_2018.pdf](http://www.tusbarop.de/download/bogen/JG_Klassen_Aufl_2018.pdf)

Die Vereins-, Kreis- und Bezirksmeisterschaft Halle zählen schon zum neuen Sportjahr.



## Allgemeine Trainingslehre

### GRUNDSÄTZE

1. Jeder Mensch lernt anders
2. Gut gelaunte Menschen lernen besser
3. Alles braucht seine Zeit
4. Immer vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen
5. Vormachen – mitmachen – alleine machen
6. Lernhinweise sollten positiv formuliert werden
7. Erst wenn ein Element beherrscht wird, folgt das Nächste
8. Umlernen vermeiden

Änderungen an Material und Technik sollten gut überlegt sein und zum Saisonwechsel stattfinden.

### KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

Fähigkeit	Trainingsmöglichkeit
Differenzierung	Verschiedene Druck-Zug-Verhältnisse
Orientierung	Komplett blind schießen
Rhythmisierung	Schießen mit Ampel, verschiedene Zeiten pro Pfeil
Antizipation	Windtraining - Lichtverhältnisse
Koppelung	Jonglieren - Tanzen
Reaktion	Reaktionsspiele-Hand-Auge
Umstellung	Schießen mit der anderen Seite Aufgaben erledigen mit der anderen Seite
Gleichgewicht	Schießen vom Wackelbrett

### TRAININGSARTEN

Training	Beispiel
Technik	Bewegungsablauftraining – Elementtraining
Wettkampf	Leistungskontrolle – Finalschießen
Taktik	Ersatzmaterial schießen – Regen/Wind/Sonne
Aufwärm	allgemeines – mobilisierend – bogenspezifisch – kinesiologisch
Konditions	Krafttraining – Ausdauertraining – Beweglichkeit – Schnelligkeit
Koordinations	s.o.
Mental	Wahrnehmung – Progressive Muskel Entspannung – Fokussierung - Konzentration



## **Allgemeine Hinweise**

### HINWEISE ZUR TEILNAHME AN TURNIEREN

Die Schützen sollten frühestens ab Grün-Gurt an Turnieren teilnehmen.

Für die Turniere des Braun-Gurtes müssen folgende Punkte gelten:

1. Das Turnier ist Rekord berechtigt oder eine Meisterschaft des DSB ab Bezirksmeisterschaft
2. Die Teilnahme ist vom Kampfrichter im KFS-Ausbildungsnachweis abgezeichnet.

Die zu erreichenden Ringzahlen für die Prüfungen der Fortgeschrittenenklasse können unter Umständen auch durch erbrachte Ergebnisse auf Turnieren erreicht werden.

Folgende Punkte müssen gelten:

1. Die Ringzahl wird bei der Prüfung maximal um 2 Ringe unterschritten.
2. Das Ergebnis wurde auf einem Rekord berechtigten Turnier erbracht und vom Kampfrichter abgezeichnet.
3. Die erforderliche Ringzahl wird mit den ersten 15 oder zweiten 15 Pfeilen eines Durchgangs erbracht.
4. Die Schießzettel liegen bei der Prüfung vor.
5. Die Prüfer entscheiden, ob das Turnierergebnis anerkannt wird oder nicht.

### AUSBILDUNGSNACHWEISHEFT

Im Ausbildungsnachweisheft werden alle Prüfungen, sowie Fortbildungen und erfüllte Voraussetzungen für Prüfungen (Turnierteilnahmen / Trainer-Lizenzen/...) eingetragen.

Das Ausbildungsnachweisheft sollte bei der Bogenausrüstung sein.



## ENTFERNUNFSPRÜFUNGEN (Trainingsempfehlung )

Um unnötiges Pfeile suchen zu vermeiden, sollten sich die Anfänger langsam ihre Distanz erarbeiten. Es kann pro Tag nur eine Entfernungsprüfung abgelegt werden. Die Entfernungsprüfungen haben nichts mit den Gürteln zu tun. Abgenommen werden die Entfernungsprüfungen durch einen Schützen mit mindestens Blaugurt. Der Schütze meldet die kommende Passe(6 Pfeile) beim „Prüfer“ an, wenn die Anforderung (Mindestens zu treffender Ring) erfüllt ist, darf dieser Schütze auf die nächste Distanz trainieren. Die bestandene Distanzprüfung wird im Ausbildungsnachweis vermerkt und wird durch einen farbigen Klebepunkt auf dem Bogen markiert.

Anforderungen:

<b>Distanz (Punktfarbe)</b>	<b>Recurve (122er Auflage)</b>	<b>Compound (80er Auflage)</b>
6m (Weiß)	Gold	Gold
12m (Gelb)	Gold	Gold
18m (Orange)	Gold	Gold
25m (Grün)	8er	8er
30m (Blau)	8er	8er
40m (Braun)	7er	7er
50m (Schwarz)	7er	7er
60m (Lila)	6er	6er
70m (Hellblau)	6er	6er

## TEILLEHRMETHODE

Ausbildungsleitfaden für Instruktoern, zur Anleitung neuer Schützen bis zum Grüngurt, sowie für die Umschulung auf Compound.

## INSTRUKTORENLEHRGANG

2-tägiger Lehrgang zum Erlangen der ersten Trainerfähigkeiten. Im Instruktoerenlehrgang werden die Grundlagen der Trainerarbeit und die Teillehrmethode vermittelt und ist Voraussetzung für den Braungurt.



## **Mitgliedschaft**

### AUFNAHMEBEDINGUNGEN FÜR VEREINE UND ORGANISATIONEN

Die oder der Verantwortliche für die Schießtechnik und Training sollte mindestens:

- ein KFS Coach-/Trainer-Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben
- oder
- eine DSB Trainer C Basis Bogen Lizenz ab 2013 erworben haben.

außerdem sollte diese Person mindestens eine Grüngurtprüfung abgelegt und bestanden haben.

Danach kann eine entsprechende Einstufung erfolgen.

Die Aufnahme erfolgt durch das Leitungsgremium.

### GRUNDEINSTUFUNG GANZER VEREINE

Sollten Vereine dem KFS beitreten, wird eine Grundeinstufung aller interessierten Schützen vorgenommen. Die höchste Einstufung ist der Grüngurt. Nach der Grundeinstufung beginnen alle nachfolgenden Schützen nach dem normalen Prinzip.

### JAHRESBEITRAG

Für allgemeine organisatorische Aufgaben entrichtet jeder Mitgliedsverein 25,-€ pro Jahr. Im Jahr des Beitrittes eines neuen Vereins, zahlt dieser den Beitrag nur anteilig.



## IMPRESSUM

KFS-Leitungsgremium

<https://www.kfs-bogensport.de/>