



# Der „**rot-weiß-rote**“ Pfeil **SAFETY FIRST**

Die Österreichische Bogensport-Ausbildung  
für Anfängerinnen und Anfänger

## INHALT

EINLEITUNG .....	3
ÜBERSICHT ÜBER DIE AUSBILDUNGSINHALTE FÜR DEN ROT-WEIß-ROTEN PFEIL .....	3
UNTERRICHTSGRUNDSÄTZE .....	3
SICHERHEIT .....	5
Allgemeine Sicherheit beim Bogenschießen in und um Bogensportanlagen .....	5
DIE PLATZORDNUNG/PARCOURSORDNUNG .....	5
Verhalten an der Schießlinie .....	6
Sicherheit für Nichtbeteiligte .....	7
Sicherheit für andere SchützInnen .....	7
Sicherheit für die SchützInnen selbst .....	8
Sicherheit für das Material .....	8
Sicherheit beim Pfeile holen .....	9
DIE PARCOURSREGELN .....	9
VERLETZUNGSPRÄVENTION .....	10
VERHALTEN FÜR EIN GUTES MITEINANDER .....	13
ANHANG LITERATUR .....	17

**Bildnachweise der Abbildungen (wenn nicht anders angegeben):**

[WA ] Anfängerhandbuch der WA

(Beginner's Manual, [https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award\\_Schemes/Beginners\\_Manual.pdf](https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award_Schemes/Beginners_Manual.pdf), abgerufen am 15.11.2019)

[MF] Mag. Manuela Fenz-Fuchs

[ÖBSV] Österreichischer Bogensportverband, Ausbildungsreferat

[NR] Nina Riess, staatlich geprüfte Bogensporttrainerin

**Überarbeitung 2021:**

Mag. Manuela Fenz-Fuchs, MSc., Ausbildungsreferat des ÖBSV

Dipl.-Ing. Martin Ptacnik, World Archery Master Coach Trainer

Andrea Raigel, staatlich geprüfte Bogensporttrainerin , ÖBSV Bundestrainerin Scheibe

Nina Riess, staatliche geprüfte Bogensporttrainerin,

Ursula Kiesswetter, Instruktorin Bogensport

**Arbeitsgruppe 2019:**

Mag. Manuela Fenz-Fuchs, MSc.

Dipl.-Ing. Martin Ptacnik

Jürgen Nadler

Christian Weidinger

Martin Korn

Adalbert Aichmann

Erich Nagele

Mag. Gunter Stangl

Andreas Kolar, MSc, Präsident des ÖBSV

Dipl.-Ing. Dr. Angelika Brunner, Ausbildungsreferat des ÖBSV

**Textbeiträge:**

Mag. Manuela Fenz-Fuchs

Dipl.-Ing. Martin Ptacnik

Dipl.-Ing. Dr. Angelika Brunner

**IMPRESSUM:**

Hrsg. und für den Inhalt verantwortlich:

Archery Austria – der Österreichische Bogensportverband,

Oberst Lepperdinger Str. 21, 5071 Wals-Siezenheim

www.oebv.com

Wals-Siezenheim, 2021

Das Skriptum kann gerne verwendet werden, wenn die Quelle entsprechend zitiert wird!

## Einleitung

Mit dem rot-weiss-roten Pfeil kommt der ÖBSV dem österreichweiten Ruf der Bogenschützinnen und Vereine nach einer einheitlichen Grundausbildung nach. Das Konzept sichert ein gesundes, freudvolles und vor allem sicheres Miteinander in allen Bereichen des Bogensports in Österreich.

Der Bogensport erfreut sich einer immensen Beliebtheit und vor allem im Bereich der Geländedisziplinen (3D und Feld) ist die Anzahl der SchützInnen enorm gewachsen. Aus diesem Grund sollen diese Disziplinen verstärkt in die Anfängerausbildung eingebunden werden. Das Unterrichtsprogramm des rot-weiss-roten Pfeils basiert auf dem Ausbildungssystem der World Archery Federation (kurz WA) im „Beginner’s Manual“ (World Archery, 2017), (FITA, 2005) und wird durch Regeln und Unterrichtsinhalte für das Schießen im Gelände ergänzt. Diese Ausbildung ersetzt die bisherigen Varianten der Platz- und Parcoursreife.

## Übersicht über die Ausbildungsinhalte für den Rot-weiß-roten Pfeil

Die Ausbildungsinhalte des **„ROT-WEISS-ROTEN“ PFEILS** sind in 5 Module unterteilt.

Jede Unterrichtseinheit dauert (inkl. Pausen) ca. 2 bis 3 Stunden.

Die Inhalte des ersten Moduls umfassen einen Mindestumfang der die sicherheitsrelevanten Themen beinhaltet.

Nach Abschluss dieses Moduls, der **„SAFETY FIRST“-Schulung**, erfolgt eine theoretische Prüfung über folgende Bereiche:

- Allgemeine Sicherheit und Verhalten in und um Bogensportanlagen
- Die Platz-/Parcoursordnung
- Verhalten an der Schusslinie/am Abschusspflock,
- Sicherheit für sich selbst, andere SchützInnen, Nichtbeteiligte und das Material
- Verletzungsprävention

Mit dem Erwerb des **ABZEICHENS „ROT-WEISS-ROTER PFEIL“** weisen die AnfängerInnen nach, dass

- Sie alle relevanten Sicherheitsregeln für das Schießen Indoor (d.h. in der Halle), Outdoor (am Bogenschießplatz) und im Gelände (d.h. 3D/Feld-Parcours) kennen,
- ihre erlernte Schießtechnik eine stabile Basis für die Weiterentwicklung bildet und ein erfolgreiches Ausüben des Sports, sei es leistungsorientiert oder als lebenslanger Freizeitsport, ermöglicht,
- sie ausreichend Kenntnisse über ihr Material und notwendige Wartungsarbeiten besitzen, um den Bogensport selbständig ausüben zu können,
- sie die Regeln des sportlichen und fairen Umgangs in der Bogensportanlage und im Wettkampf kennen, und
- grundlegende Regelkenntnisse für das Ermitteln von Pfeilwerten auf verschiedenen 3D Zielen und Zielbild-Auflagen haben.

Nach Abschluss der Ausbildung weist die Schießtechnik grundsätzlich die im Folgenden beschriebenen Elemente und Kennzeichen auf. Anpassungen auf Grund von dauerhaften körperlichen Einschränkungen sind so zu wählen, dass dennoch eine stabile, strukturschonende (gesundheitserhaltende), wiederholbare und effiziente Schießtechnik entwickelt wird.

In den weiteren Modulen der Grundausbildung werden folgende Themen behandelt:

- Verhalten im Verein und seinem Umfeld für ein faires und soziales Miteinander,
- Erlernen der Basisschießtechnik und Kennenlernen der an das Gelände angepassten Schießtechnik,
- Anwenden von verschiedenen Zieltechniken mit Hilfe des Pfeils und einer Visiereinrichtung
- Erlernen von Grundlagen in Materialkunde und Materialpflege, sowie deren praktische Anwendung,
- Erlernen einiger der grundlegenden Merkmale von verschiedenen (Wettkampf-) Disziplinen des Bogensports
- Erlernen einiger der Grundregeln des Feld- und des 3D- Schießens
- Werten und Notieren der Treffer auf verschiedenen Zielen und Zielbildauflagen (Scoren)
- Schießen und Scoren in einem einfachen Wettkampfformat und Erreichen einer Mindest-Treffer-Anzahl (Ringe bzw. Punkte)

Für die abschließende praktische Prüfung sind Schießtechnik, Trefferergebnis und die Antworten zu den mündlichen Fragen gleichermaßen relevant.

## Unterrichtsgrundsätze

Die Ausbildung der Anfängerinnen und Anfänger wird von ÖBSV-Übungsleiterinnen und ÖBSV-Übungsleitern (coach level 1, im Folgenden kurz Ö-ÜL) durchgeführt. Natürlich können auch Lehrwarte/InstruktorInnen und TrainerInnen die Ausbildung durchführen und die Prüfungen abnehmen!

Die Anfängerinnen und Anfänger sollen durch das Beispiel der Ö-ÜL ein faires und respektvolles Miteinander lernen.

Alle Ö-ÜL, Lehrwarte/InstruktorInnen und TrainerInnen wenden in ihrem Unterricht bei den Theorieeinheiten und den praktischen Übungen folgende Verhaltensregeln (laut des ÖBSV-Ehrencodex) an:

- Wertschätzender und respektvoller Umgang miteinander
- Ohne jedwede Diskriminierung, weder mit Worten noch im Verhalten
- Berücksichtigung der persönlichen Distanzzone
- Strikte Beachtung der Sicherheitsregeln ohne Ausnahme

## Sicherheit

### Allgemeine Sicherheit beim Bogenschießen in und um Bogensportanlagen

Jeder Bogen, auch ein Anfängerbogen, hat genug Wurfkraft, um Menschen und Tiere ernsthaft mit Pfeilen zu verletzen bzw. Sachbeschädigungen zu verursachen und sollte daher zu jeder Zeit mit größtmöglichem Respekt und entsprechender Vorsicht benützt werden.

Es darf mit Pfeil und Bogen nur auf die dafür vorgesehenen Ziele geschossen werden. Das Material der Ziele ist so ausgewählt, dass Pfeile sicher gestoppt und dabei weder beschädigt werden, noch zurückprallen sollten.

Es darf niemals, auch nicht zum Spaß oder zu Demonstrationszwecken, auf Menschen oder Tiere gezielt werden, auch selbst dann nicht, wenn kein Pfeil eingelegt ist. Es darf auch niemals auf andere Gegenstände als auf die ausgewiesenen Ziele gezielt werden, also auch nicht auf Fahrzeuge, Möbel, Fahnenstangen, Wegweiser, Verkehrstafeln etc.

Anfänger sollten nur in Begleitung Fortgeschrittener trainieren. Minderjährige müssen immer unter Aufsicht von Erwachsenen stehen und die Erziehungsberechtigten bleiben für sie verantwortlich. Jede Schützin, jeder Schütze ist für den eigenen Schuss selbst verantwortlich. Besser ausgebildete SchützInnen haben aber die Verpflichtung, auf das Handeln der weniger ausgebildeten SchützInnen zu achten und im gegebenen Fall auf Missstände hinzuweisen.

Auf jeder Art von Bogensportanlage herrscht striktes Alkohol- und Rauchverbot. Alkohol (im Rahmen von Veranstaltungen) darf erst konsumiert werden, wenn das Schießen beendet ist. Rauchen nur außerhalb des Geländes oder in dafür vorgegebenen Bereichen.

### Die Platzordnung/Parcoursordnung

In der Platzordnung/Parcoursordnung einer Bogenschießanlage sind nicht nur alle allgemeinen sicherheitsrelevanten Themen und Regelungen festgehalten. Nachdem auf jedem Bogenplatz aufgrund anderer lokalerer Gegebenheiten verschiedene zusätzliche Regelungen gelten können, sollte man sich diese vor der erstmaligen Benutzung eines Geländes aufmerksam durchlesen. Entscheidend ist das Einhalten aller Sicherheitsstandards und Sicherheitsregeln und der sorgsame, sparsame Umgang mit den Ressourcen und dem Material des Betreibers bzw. Vereines.

In der Platzordnung/Parcoursordnung können unter anderem auch Uhrzeiten für Platzsperrungen von Trainingsgruppen, Zuggewichtsbeschränkungen für Bögen oder spezielle Ziele oder andere Sonderregelungen, sowie Informationen über das Vorhandensein von etwaigen Erste-Hilfe-Ausrüstungen enthalten sein.

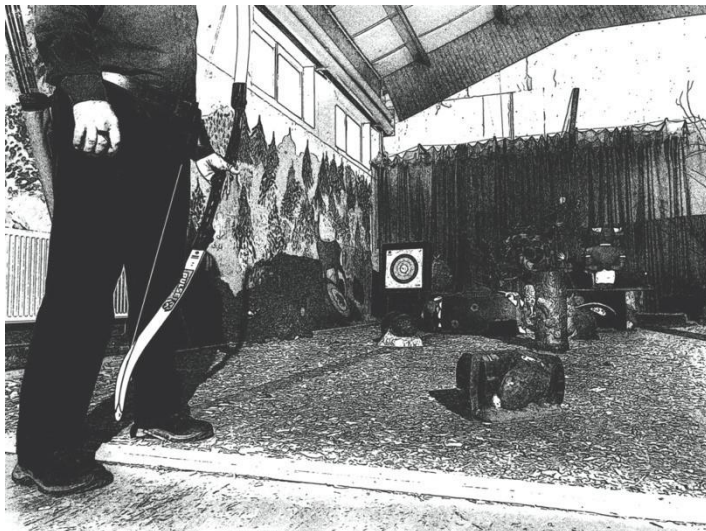
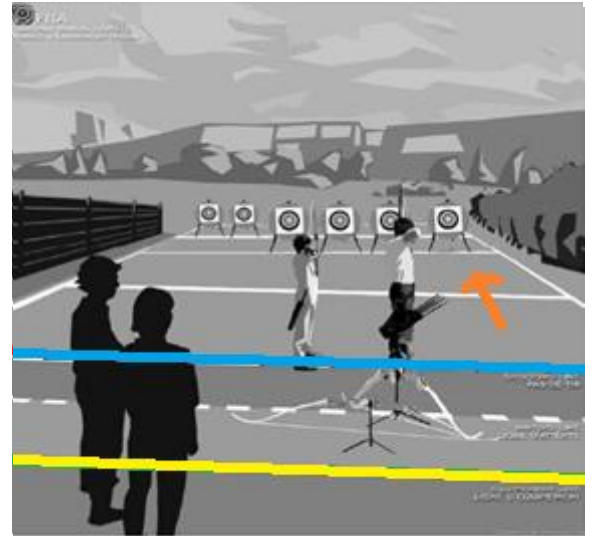
In manchen Vereinen ist eine vorherige „Einschulung“ durch eine/n PlatzwartIn, ÜbungsleiterInnen, erfahrenen VereinsschützInnen oder dergleichen beim ersten Besuch vorgeschrieben.

## Verhalten an der Schießlinie

Jeder Bogenschießplatz sollte einer gewissen Grundstruktur folgen, dazu gehören folgende Teilbereiche:

- Schießlinie (blau)
- Schießrichtung (orange)
- Sicherheitsbereiche (seitlich und hinter den Zielen)
- Wartezone (vor der Wartelinie – gelb)

*Abbildung [WA]: Schießlinie, richtige Aufstellung für mehrere Ziele*



Die SchützInnen stellen sich so ÜBER die **Schießlinie**, dass sich die Körpermitte über der Schießlinie befindet. Damit steht ein Bein auf der dem Ziel zugewandten und eines auf der dem Ziel abgewandten Seite der Linie. Damit ist sichergestellt, dass alle SchützInnen unmittelbar nebeneinander in derselben Entfernung zum Ziel stehen und auch immer nur in eine **Schießrichtung** schießen. Dies gilt im Besonderen auch immer für einen Einzelschießplatz bei einem Parcours.

*Abbildung [ÖBSV]: Schießlinie und richtige Position, Halle mit Scheiben- und 3D-Zielen*

Unter keinen Umständen wird geschossen, solange sich jemand in dem Bereich zwischen Schießlinie und den Zielen oder neben/hinter den Zielscheiben bzw. dem Pfeilfang aufhält. Weitere örtliche Einschränkungen sind zu beachten. Pfeile können das Ziel streifen oder von ihrem vorgesehenen Weg abweichen. Aus diesem Grund muss eine Bogenschießanlage, aber auch ein Parcours über ausreichende **Sicherheitsbereiche** verfügen, um auch Nichtbeteiligte zu schützen. Die Schießlinie muss gerade und darf nicht versetzt sein.



Wird in Gruppen auf unterschiedliche Distanzen geschossen, sind die Scheiben in unterschiedlichen Distanzen aufzustellen. Damit schießen alle SchützInnen immer von derselben Schießlinie aus in dieselbe Schießrichtung.

Abbildung [WA]: Schießlinie, richtige Aufstellung für mehrere Ziele mit untersch. Entfernungen

Auf der dem Ziel abgewandten Seite der Schießlinie befindet sich der **Wartebereich**. SchützInnen, welche ihre Pfeile abgeschossen haben, sollten sich nachdem sie nicht weiter schießen von der Schießlinie in den Wartebereich begeben. Dies hat nicht nur den Sinn, andere SchützInnen nicht beim Training zu stören, sondern zeigt anderen MitschützInnen auch an, dass das Schießen für diese Trainingspasse beendet ist.

### Sicherheit für Nichtbeteiligte

- Material-Check durchführen (bei Nockbruch können die Pfeile bis zu einem 90°-Winkel senkrecht wegspringen bzw. im 45°-Winkel seitlich wegfliegen!)
- Einen Pfeilfang hinter den Zielen sicherstellen.
- Seitliche Zugänge der Anlage blockieren.
- Rund um die Anlage ist eine Sicherheitszone einzurichten.
- Zuschauer müssen mit einem Sicherheitsabstand von mindestens fünf Metern hinter den SchützInnen stehen.
- Das Öffnen/Spannen des Bogens muss in seiner Art und Ausrichtung erfolgen, dass ein versehentlich gelöster Pfeil keinesfalls außerhalb der Sicherheitsbereiche hinter und neben dem Ziel landet. Das bedeutet, dass der Auszug immer in Schießrichtung (am Platz, in der Halle) bzw. in der Schussbahn (im Gelände) erfolgt und dabei der Pfeil immer in direkter Richtung zum Ziel zeigt.
- Den absoluten Sicherheitsbereich bildet ein Vierteilkreis, der die Schießlinie hinter den SchützInnen und die Linie der Schießrichtung einschließt. (kritischer Sicherheitsbereich). Für RechtshandschützInnen ist das der linke Bereich zwischen Schießlinie und Schießrichtung, für LinkshandschützInnen das entsprechende rechte 90° Segment. Daraus ergibt sich der Bereich vor der Schießlinie als Sicherheitszone von 180°. Daher befindet sich während des Schießens niemals jemand vor der Schießlinie, also außerhalb der Sicherheitszone



### Sicherheit für andere SchützInnen

- Material-Check durchführen (Nocke, Schaft, Sehne usw...),
- Der Bogen wird (auch ohne Pfeil) nur an der Schießlinie gespannt,
- Genügend Abstand zu den Nachbar-SchützInnen einhalten,
- Alle SchützInnen stehen über derselben Linie (Schießlinie),
- Ein Pfeil wird erst aus dem Köcher genommen und eingelegt, wenn alle SchützInnen auf oder hinter der Schießlinie stehen,
- Der Pfeil zeigt beim Einlegen immer Richtung Ziel, der Bogen wird dabei immer senkrecht gehalten, damit andere SchützInnen nicht behindert oder verletzt werden können,
- SchützInnen, die gerade beim Ziehen (Öffnen) des Bogens sind, dürfen nicht durch plötzliches Berühren oder Ansprechen abgelenkt werden,
- Keinesfalls senkrecht (oder in ähnlicher Form) nach oben Schießen!
- Zum Beginn des Schießens, zum Abbruch des Schießens und zum Holen der Pfeile wird ein vereinbartes Signal gegeben,
- Das Material wird so abgelegt, dass keine Stolperfallen (auch im Wartebereich) entstehen. Bögen werden sichtbar auf dem Bogenständer oder einer Halterung abgestellt,

### Sicherheit für die SchützInnen selbst

- Konzentriertes und aufmerksames Verhalten während des Schießens bzw. des Trainings; die Umgebungsbedingungen sind zu beobachten,
- Tragen von am Körper anliegender, aber bequemer Kleidung,
- Tragen von stabilem Schuhwerk,
- Tragen und Mitführen von Zubehör zum Schutz gegen Witterungseinflüsse (z.B. Regenjacke, Sonnenschutz) und ggf. Insektenschutz,
- Mitführen einer ausreichenden Menge eines alkoholfreien Getränks, allenfalls auch Verpflegung bei längeren Trainingseinheiten oder Parcoursrunden,
- Tragen von passendem Arm- und Fingerschutz,
- Tragen eines Köchers, in dem die Pfeile sicher befördert werden können (anderenfalls werden die Pfeile mit den Spitzen in der Hand getragen),
- Lange Haare zusammenbinden, Zugschnüre von Kapuzen und Krägen von Jacken abdecken oder einschlagen. Krawatten, lange Halsketten, Ohrringe und Piercings an der Zugseite sowie Uhren und Armschmuck an der Bogenseite ablegen,
- Material-Check durchführen (s.o., hinreichend lange Pfeile benutzen, korrekten Sitz der Nocke prüfen, fester Sitz des Armschutzes und der Fingerschlinge sowie des Fingerschutzes),
- Gehen, nicht Laufen, auf der Trainingsstätte,

- Bei Gewitter muss das Schießen sofort eingestellt werden (Lebensgefahr durch Blitzschlag!)
- Fällt der Bogen, ein Pfeil oder ein anderer Ausrüstungsgegenstand vor die Schießlinie zu Boden (wenn dieser nicht mehr ohne Vortreten erreicht werden kann), darf er erst aufgehoben werden, wenn alle SchützInnen fertig geschossen haben,
- Richtiges Ziehen der Pfeile aus den Zielen, Festhalten des Zieles (Dämpfer, 3D-Ziel),

#### Sicherheit für das Material

- Richtiges Montieren der Ausrüstung (Wurfarme, Sehne, Stabilisator, Visier, usw.),
- Spannen des Bogens nur mit Spannschnur oder einer festen Spannvorrichtung,
- Kontrolle, ob die Sehne in Ordnung ist und an beiden Enden sicher und mittig in den Kerben des Wurfarmes (Bogen-Nocken) liegt,
- Prüfung des sicheren Sitzes der Nocke und der Nockpunktfixatoren (an der Schießlinie!)
- Kontrolle der richtigen Aufspannhöhe und ggf. auch der Tiller-Abstände,
- Benützen eines Bogenständers,
- Keine Trocken- bzw. Leerschüsse (Schießen ohne Pfeil), dies kann zum Bruch des Bogens und/oder einem Zerreißen der Sehne führen,
- Genügend Platz zum sicheren Abstellen der Bögen und der Ausrüstung suchen,
- Abbruch des Schießens bei einem hängenden Pfeil in der Scheibe,
- Kontrolle/Einschätzung der Dämpfer bzw. 3D-Ziele auf sicheren Pfeilstopp vor dem Erstbeschuss,
- Nur auf Ziele schießen, die sich vor einem sicheren Pfeilfang (natürlich oder künstlich) befinden,
- Benützen von standsicheren Zielen, deren Metallbestandteile Pfeilschonend verdeckt sind,
- Kontrolle der Ziele gegen Umfallen bei Wind, bei Beschuss oder beim Pfeile ziehen: gesicherte Aufstellung der Zielscheiben-Trefferfläche auf einem Scheibenständer immer in einem Winkel von 105° bis 110° zum Boden, eventuell vorhandene Verspannseile festzurren,
- Beschuss der Trefferzonen möglichst gerade und rechtwinklig auf die Scheibe durchführen, kein Schrägbeschuss auf schon steckende Pfeile d.h. nicht über Kreuz schießen!

#### Sicherheit beim Pfeile holen

- Nicht laufen!
- Am Schießplatz bleibt der Bogen in der Wartezone hinter der Wartelinie, auf mindestens fünf Meter hinter der Schießlinie zurück.

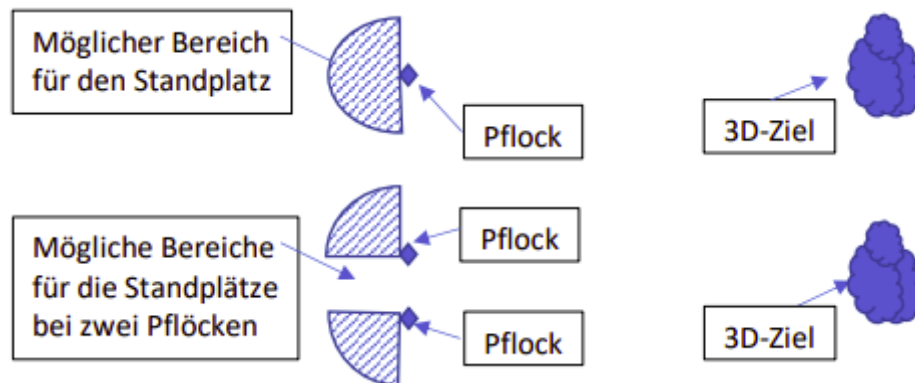
- Am Parcours wird der Bogen zum Ziel mitgenommen und in dessen Nähe sicher abgestellt oder verwahrt, ohne dabei eine Behinderung oder Stolperfalle zu werden,
- Vorsicht bei der Annäherung an die Scheibe, Stolpern kann zum Sturz in die Pfeile führen; am besten ist eine seitliche Annäherung unter der Berücksichtigung von möglichen tiefen Treffern,
- Blick auf den Boden (verlorene Pfeile!), bis kurz vor dem Ziel/der Scheibe. Aber Achtung! Die Nocken der in der Scheibe steckenden Pfeile befinden sich in Augenhöhe,
- Nicht vor der Scheibe bücken solange noch Pfeile stecken,
- Beim Ziehen der Pfeile einen Pfeilzieher verwenden und darauf achten, dass niemand hinter den Nocken steht,
- Beim Ziehen der Pfeile liegt eine Hand auf der Scheibe nahe dem Schaft, die zweite Hand fasst den Schaft (Daumen zur Scheibe) so nahe wie möglich beim Dämpfer und zieht dann in der Verlängerung des Schaftes, ohne Drehbewegungen und mit dem Pfeil nahe am Unterarm nach hinten,
- Beim Pfeile ziehen immer nur einen Pfeil mit einer Hand ziehen, d.h. Pfeile nicht in der ziehenden Hand sammeln. Gezogene Pfeile werden möglichst gleich in den Köcher gesteckt. Davor wird kontrolliert, ob die Pfeilspitze im Dämpfer zurückgeblieben ist,
- Laufende Kontrollen der Pfeile, ob die Spitzen fest, die Nocken und die Schäfte unverseht geblieben sind,
- Beim Pfeile-Suchen hinter dem Ziel bleibt ein Schütze/eine Schützin und/oder der Bogen vor dem Ziel und die Pfeile in der Scheibe. So werden die anderen SchützInnen auf das Suchen aufmerksam gemacht,
- Pfeile werden aus dem Gras nach hinten zurückgezogen, außer es ist nur die Pfeilspitze zu sehen, dann wird er durch das Gras nach vorne herausgezogen. Nie nach oben „herausrupfen“!
- Die Anzahl der Pfeile bei jedem Holen kontrollieren. Gefundene, „herrenlose“ Pfeile mitnehmen und in den dafür vorgesehenen klubeigenen Sammelbehälter geben,
- Schreibunterlagen sollten ausreichend weit seitlich neben oder besser mindestens 3m vor der Scheibe auf dem Boden deponiert werden. Sie können auch wieder an die Schießlinie zurück mitgenommen werden,

## Die allgemeinen Parcoursregeln

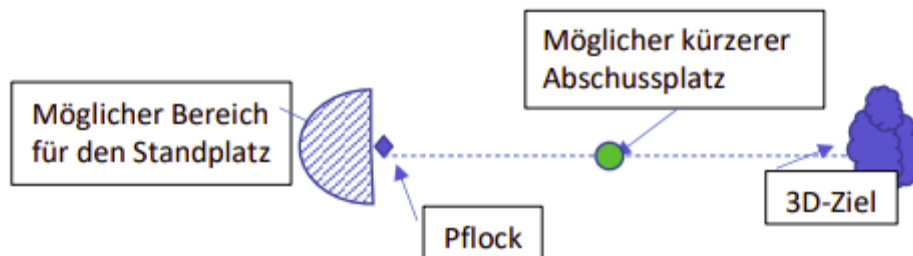
Bei der Benutzung eines Feld- und 3D-Parcours muss man zusätzlich zu den Anforderungen an die Ausrüstung und die Sicherheit weitere Hinweise und Regeln befolgen, um ein faires und gefahrloses Sporterlebnis für alle Anwesenden sicherzustellen. Die allgemeinen Parcoursregeln können ggf. auf die lokalen Gegebenheiten angepasst sein und sollten vor Benutzung des Parcours unbedingt zur Kenntnis genommen werden:

- Die Bekleidung und das Schuhwerk müssen für das Gehen und den längeren Aufenthalt im Gelände geeignet sein (Regenschutz, festes, rutschesicheres Schuhwerk),

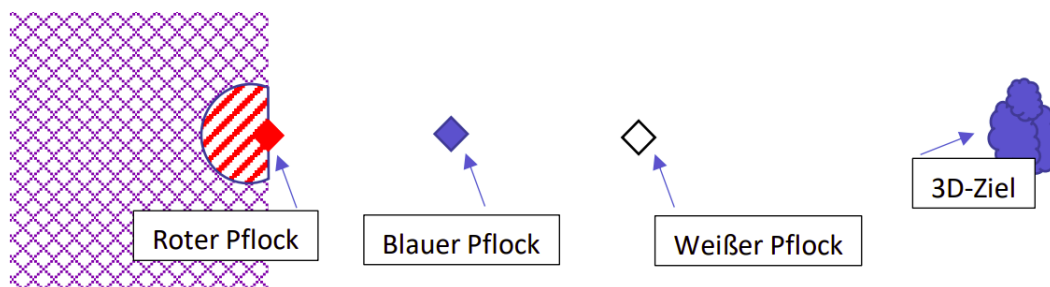
- Es ist ausreichend Flüssigkeit mitzunehmen, allenfalls auch eine Jause/Imbiss. Die Jausen-Papiere, sowie im Parcours gefundener Müll werden (wieder) mitgenommen und ordnungsgemäß entsorgt,
- Es sind allenfalls notwendige Medikamente (z.B. Notfallmedikamente bei Allergien) mitzuführen,
- Die Bogensportanlage darf erst benutzt werden, nachdem man sich ordnungsgemäß angemeldet hat (jedenfalls Eintragung ins Parcoursbuch) und das Benutzungsentgelt bezahlt hat,
- Personen unter 16 Jahren dürfen die Bogensportanlage nur in Begleitung eines Erwachsenen benutzen,
- Das Parcoursgelände darf immer nur in der gekennzeichneten Richtung begangen werden. Ein Umkehren ist strengstens verboten. Es besteht Lebensgefahr!
- Das Mitführen oder Verwenden von Jagdspitzen ist österreichweit zumeist verboten,
- Das Mitführen oder Verwenden von Armbrüsten ist zumeist verboten,
- Jeder Schütze/jede Schützin haftet persönlich für die von ihm/ihr verursachten Schäden,
- Jeder Schütze/jede Schützin muss im Umgang mit Pfeil und Bogen nachweislich geschult sein und darf ausschließlich eine voll funktionsfähige Bogenausrüstung benutzen,
- Am Einschießplatz ist beim Schießen von einer Schießlinie aus zu beachten, dass sich die Körpermitte des Schützen/der Schützin direkt über der Schießlinie befindet (ein Fuß vor der Linie, ein Fuß hinter der Linie),
- Am Parcoursgelände ist das Schießen nur von den Abschusspflöcken aus erlaubt. Wenn zwei SchützInnen gleichzeitig schießen, stehen sie jeweils links und rechts vom Pflock. Der Abstand der SchützInnen zum Abschusspflock muss dem geltenden Reglement (in der Regel innerhalb eines Halbkreises mit einem Abstand von max. 1 m vom Pflock) entsprechen. Es darf nur auf die für die Ziele, für die der gewählte Pflock gesetzt ist, geschossen werden,
- Die Schützin / der Schütze achtet auf sicheren Stand und genügend Platz für den Bogen,
- Jeder Schütze/jede Schützin hat beim Einnehmen des Standes und vor allem beim Beginn des Schussablaufes größte Aufmerksamkeit darauf zu legen, dass das gesamte Schussfeld vor und hinter dem Ziel frei ist. Die Schützin / der Schütze vergewissert sich vor dem Schuss, dass keine Personen mehr im kritischen Sicherheitsbereich sind (ein Bereich von etwa 45° links und rechts von der Schießrichtung).
- Der Stand ist in einem Halbkreis von 1m Durchmesser hinter dem Pflock einzunehmen. Im Breitensport verbreitet ist oft die Regel: „Berühre den Pflock“. Wenn von zwei Pflöcken gleichzeitig geschossen wird, ist der Standplatz jeweils innerhalb eines Viertelkreises zu wählen.



- Der Abschusspflock, d.h. die Entfernung ist der Bogenklasse (Disziplin), dem Können und Ausbildungsstand entsprechend so zu wählen, dass das Ziel gut getroffen werden kann. Wenn der kürzeste gesetzte Pflock noch zu weit entfernt erscheint, kann man auch einen kürzeren Abstand wählen. Der Abschussplatz muss dabei in direkter Linie zwischen dem nächstgelegenen Pflock und dem Ziel liegen,



- Es darf kein Abschussplatz gewählt werden (auch nicht fürs Training), der vom Ziel weiter entfernt ist als der vom Parcoursverantwortlichen am weitesten entfernte gesetzte Pflock (zumeist rote Farbgebung),



- Es ist verboten, die Feld- oder 3D-Ziele oder die dafür vorgesehenen Abschlusspflocke selbstständig umzustellen,
- Umgefallene Ziele dürfen aus Sicherheitsgründen nicht wieder selbstständig aufgestellt werden. Der Parcoursbetreiber sollte umgehend in Kenntnis gesetzt werden,
- Vor einem Schuss muss die zu erwartende Flugbahn des Pfeils geprüft werden. Könnte ein Pfeil durch einen Streifschuss (z.B. durch herabhängende Äste) massiv abgelenkt werden, ist dies mit einem unkontrollierten Schuss gleichzusetzen. Die Ablenkung des Pfeils ist dann nicht vorhersehbar, es kann auch zu einem Zurückprallen des Pfeiles kommen!

- Der Bogen darf mit seinem Pfeil nur in die Richtung und in der Höhe des Ziels aufgezogen werden. Damit soll sichergestellt werden, dass ein unbeabsichtigt gelöster Pfeil trotzdem in der Schussbahn oder in der Nähe des Ziels landet.
- Am Parcours Gelände sind zumeist pro Ziel das Schießen von nur max.3 Pfeile erlaubt. Sollte das Ziel mit dem ersten Schuss getroffen werden, ist das Schießen, je nach Regelwerk einzustellen.
- Während der Pfeilsuche ist das Ziel mit einem gut sichtbaren Gegenstand (z.B. Bogen oder Kleidungsstück) zu markieren, um nachfolgende Schützen/Schützinnen zu warnen. Es kann auch jemand vor dem Ziel verbleiben.
- Den Anweisungen der Aufsichts- bzw. Kontrollorgane ist Folge zu leisten.
- Wenn der Parcours in einer Gruppe begangen wird, und im Besonderen, wenn schon andere Personen oder Gruppen unterwegs sind, gelten zusätzlich folgende Regeln:
  - Die Schützengruppe wartet immer hinter dem Schützen/der Schützin, bis dessen Pfeile abgeschossen wurden.
  - Die Schießreihenfolge der SchützInnen wird so gewählt, dass die Gruppe sich immer nur in Richtung Ziel bewegt. Sollten nicht alle SchützInnen vom selben Pflock schießen, beginnen immer die SchützInnen, die vom am weitesten vom Ziel entfernten Pflock schießen,
  - Erst wenn alle SchützInnen der Gruppe ihre Pfeile geschossen haben, geht die Gruppe gemeinsam zum Ziel, um die Treffer zu werten und die Pfeile zu ziehen,
  - Wenn eine langsamere Gruppe überholt werden soll (Hinweis: bei Sternturnieren muss ein Schiedsrichter informiert werden), muss das mit der anderen Gruppe abgesprochen werden. Dabei schießt man in der Regel gemeinsam mit der langsameren Gruppe auf ein Ziel, wertet und zieht die Pfeile gemeinsam und geht anschließend zum nächsten Ziel als erste Gruppe weiter. Umgekehrt lässt man auch schnellere Gruppen in gleicher Weise überholen,

## Verletzungsprävention

Bogenschießen ist an sich eine Sportart mit geringem Verletzungsrisiko, wenn folgend Grundregeln beachtet werden:

- Einhalten der Sicherheitsregeln,
- Sorgfältiger Umgang und Kontrolle des Materials zur Vermeidung von akuten Verletzungen,
- Dem Gelände und der Witterung angepasstes Verhalten, angepasste Ausrüstung und entsprechende Kleidung sowie Verpflegung (ausreichend Flüssigkeit!),
- Individuell passendes Zuggewicht des Bogens, richtige Basis-Schießtechnik, regelmäßiges angepasstes Training und eine ausreichende allgemeine Kondition zur Vermeidung von chronischen Verletzungen,
- Dem Trainingszustand angepasstes Aufwärmen und Vorbereiten auf das Schießen,

Bei zu hohem Zuggewicht des Bogens, einer falschen Schießtechnik und/oder ungenügender Vorbereitung können Überlastungen in den Schulter- und Ellbogengelenken, aber auch der Fingergelenke und im Nackenbereich auftreten.

Gründliches Aufwärmen der Muskulatur der Arme, des Schultergürtels, des oberen Rumpfs und des Nackenbereichs schützt vor Überlastungsschäden.

Die Dauer des Trainings muss auf die Belastbarkeit und den Trainingszustand abgestimmt sein. Sowohl Kraft als auch Konzentration lassen im Trainingsverlauf mit der Zeit nach. Dies führt zu Fehlhaltungen und Fehlbewegungen, die Schaden an der sauberen Schießtechnik und im Körper verursachen können.

Neben mangelnder Kraft führt auch eine zu geringe Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich zu Problemen. Bei hohem Bogenzuggewicht sollten die Trainingseinheiten anfänglich kürzer gehalten und aktive Pausen zur Lockerung und Entspannung genützt werden.

## Verhalten für ein gutes Miteinander

Dieser Abschnitt behandelt das Verhalten, das im Bogensport erwartet wird. Diese Empfehlungen sollen erreichen, dass alle SchützInnen die größtmögliche Freude an ihrem Sport erleben können. Die vorherrschenden Prinzipien sind „Umsicht“ und „Rücksichtnahme“.

### Grüßen, Vorstellen und Verabschieden

Ankommende grüßen, Neue im Klub stellen sich vor. Das Gespräch ist für das Zusammenleben wichtig und die Voraussetzung dafür ist das Kennenlernen und Grüßen.

Vor dem Verlassen des Platzes/Parcours melden sich die SchützInnen ab und verabschieden sich.

### Höflichkeit

Höflichkeit gehört zum guten Ton und sollte immer angebracht sein, selbst in Konfliktsituationen.

### Trainings- und Parcoursbuch:

Die SchützInnen tragen sich ins Trainings- bzw. Parcoursbuch mit Namen und Uhrzeit (von-bis) ein (in manchen Vereinen online).

### Pünktlichkeit beim Training

Bei Unterrichtseinheiten ergeben sich durch das Zuspätkommen einzelner „Nachzügler“ für die schon Anwesenden etliche Nachteile. Die Aufmerksamkeit leidet, der Coach muss unter Umständen auf zwei verschiedenen Niveaus weiterarbeiten. Versäumte Informationen können auch zum Sicherheitsrisiko werden. Eine Entschuldigung und ein rechtzeitiges Bescheid Geben vor Trainingsbeginn ist in jedem Fall angebracht. Ein unentschuldigtes Fernbleiben wird nirgends gern gesehen.

### Hilfsbereitschaft

Diese kann auf vielerlei Weise gezeigt werden: Aushilfe mit Material, Mithilfe bei der Materialpflege, Pfeile suchen etc. Aber Vorsicht! Nicht immer ist Hilfe erwünscht, beispielsweise beim Ziehen von teuren oder empfindlichen Pfeilen.

Zur Hilfsbereitschaft gehört es auch, dass man sich erkundigt, wann Arbeitskraft für ein Vereinsprojekt benötigt wird, und dass man sich dann an diesen Projekten auch beteiligt.



## Eigentum

Mit dem Eigentum des Vereins und dem Eigentum der KollegInnen, aber auch mit der Zeit der anderen SchützInnen wird sorgfältig umgegangen. Geld ist bei den meisten Klubs knapp. Es muss daher auf die Schonung der Scheiben und Auflagen bzw. Ziele geachtet werden. Die Auflagen öfter umhängen, vor allem auch an die Ränder, damit die Scheiben nicht punktuell oder nur mittig zerschossen werden. Alte Auflagen durch Übereinanderlegen zweier benützter Auflagen oder durch Aufbringen von „Gold-Klebspunkten“ länger benutzbar machen.

## Berühren fremder Ausrüstung

Fremde Bögen berühren oder gar spannen, fremde Pfeile ziehen, fremdes Werkzeug benutzen etc. darf erst nach ausdrücklicher Zustimmung des Eigentümers erfolgen. Zuwiderhandeln ist ein großes Tabu, denn manche lehnen eine Zustimmung strikt ab.

## Dress-Code

Viele Vereine wünschen, dass während des Trainings, aber auch bei Turnieren traditionell weiße oder die Vereinskleidung getragen wird. Vor allem dort, wo das Trainieren von der Öffentlichkeit beobachtet werden kann, sollte das Image des Klubs durch das Auftreten der Klubmitglieder (und dazu gehört auch die Kleidung) gepflegt werden. Die klassische Turnierbekleidungsfarbe ist weiß und ist immer eine gute Wahl. Tarnkleidung (Camouflage), in jeder Form, ist ein absolutes „NO GO“, besonders auf Parcours, sowie in Turnieren verboten!

## Spielregeln

Wo mehrere Personen zusammenkommen, müssen „Spielregeln“ eingehalten werden, um das Wohlbefinden und die Sicherheit aller zu ermöglichen. Spezielle Regeln (den Gegebenheiten der Übungsstätte angepasst) sollen dafür sorgen (Einhaltung der Platz-/Parcoursordnung, siehe dazu auch die Kapitel Platzordnung und Parcoursregeln).

Man sollte auch versuchen, den eigenen Platzbedarf so geringzuhalten, dass eine faire Aufteilung entsteht und andere nicht behindert werden. Dies gilt für die Ausrüstungsgegenstände wie Bogentasche und Bekleidung, aber auch für Bögen, welche, an der Schießlinie abgestellt, oftmals andere SchützInnen stören.

Die besonderen Zeitregelungen des Klubs sind zu beachten. Trainingseinheiten für Jugendliche, Kader, Kurse etc. sollten respektiert werden. Fehler im System nicht anstehen lassen, sondern entweder gleich selbst beheben oder sofort an kompetente Personen weitermelden. Klubnachrichten (Post, Anschläge, usw.) lesen und beachten!

## Organisation

Die Einteilung der Übungsstätte muss mit anderen anwesend SchützInnen besprochen werden (Was willst Du machen? Welche Scheibe brauchst Du? Wieviele Pfeile/Passes werden geschossen? etc.). Es ist sinnvoll, sich bezüglich der Benützung abzusprechen, damit jede/jeder das Optimum in seiner Trainingseinheit erreichen kann.

## Sauberkeit

Jede und jeder muss seinen eigenen Müll selbst und spätestens beim Verlassen der Sportstätte ordnungsgemäß wegräumen. Weder private noch öffentliche Flächen dürfen durch



weggeworfene Abfälle, Hundekot oder defekte Ausrüstungsteile verunreinigt werden. Pfeilschrott ist vom Platz oder Parcours mitzunehmen und in eigens dafür bereitgestellte Behälter zu geben, nicht in allgemeine Restmüllbehälter.

### Alkohol und Rauchen

Gemäß der nationalen und internationalen Wettkampfordnungen ist Alkohol bei Wettkämpfen strikt verboten. Alkoholisiert Schießen ist durch vermindertes Gefahren-Bewusstsein ein Sicherheitsrisiko. Rauchen stellt häufig eine Belästigung dar und bedeutet auch unsportliches Verhalten, sowie Brandgefahr. Die ausgerauchten „Kippen“ müssen daher in dafür geeigneten Abfallbehältern entsorgt werden. An der Schießlinie haben Zigaretten nichts verloren. Außerdem sind oft feuerpolizeiliche Richtlinien zu beachten. Im Wald ist Rauchen generell zu unterlassen. In Perioden erhöhter Waldbrandgefahr ist es ausdrücklich verboten. Und: so manches Klublokal ist abgebrannt, weil jemand einen glimmenden „Tschick“ in den Abfallbehälter geworfen hat.

### Ruhe

Viele SchützInnen schießen in tiefer Konzentration bzw. betrachten den Sport als Oase der Ruhe. Man sollte wissen, mit wem man plaudern kann, und wer sich durch Reden gestört fühlt. An der Schießlinie sind angeregte Unterhaltungen jedenfalls zu vermeiden, ebenso telefonieren. Musik, Videos mit Ton etc. dürfen nur mit Erlaubnis aller, in max. Zimmerlautstärke abgespielt werden.

### Rücksichtnahme auf das Training anderer

In Vereinen, in denen SchützInnen unterschiedlicher Ausbildungsstufen nebeneinander trainieren, sollten Hobby-SchützInnen auf den Trainingsbetrieb und dessen TeilnehmerInnen eines herausfordernden Wettkampftrainings oder eines geführten Kurses Rücksicht nehmen. Insbesondere die Anzahl der pro Passe geschossener Pfeile soll gemeinsam vereinbart werden. Wenn nichts Anderes ausgemacht wird, werden im Freien auf dem Platz max. 6 Pfeile pro Passe, in der Halle max. 3 Pfeile pro Passe und im Parcours max. 3 Pfeile pro Ziel geschossen.

### Verschossene Pfeile

Wenn ein verschossener Pfeil nicht sofort gefunden wird, ist langwieriges Pfeilsuchen erst nach Abschluss des Trainings bzw. des Kurses durchzuführen. Auf den meisten Plätzen muss man den Verantwortlichen melden (auf einer Liste oder persönlich), wo verschossene Pfeile zirka liegen, wenn sie nicht gefunden wurden (z.B. 20m Scheibe, links vorbeigeschossen, in Höhe Scheibenmitte). Das ist vor allem wichtig und notwendig, wenn ein Pfeil das Gelände des Schießplatzes oder Parcours verlässt!

## Anhang LITERATUR

WA Beginner´s Manual Version 2005 [https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award\\_Schemes/Beginners\\_Manual.pdf](https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award_Schemes/Beginners_Manual.pdf) , abgerufen am 23.11.2019, dazu die deutsche Übersetzung und Überarbeitung von Ebi Wyrsh, [https://www.oebsv.com/media/Kwc\\_Basic\\_DownloadTag\\_Component/41-681-243-downloadTag/default/abb44d17/1528476759/2015-7-2005-und-ab-2015-juli-weiterlaufen-fita-anfaenger-hb-de.pdf](https://www.oebsv.com/media/Kwc_Basic_DownloadTag_Component/41-681-243-downloadTag/default/abb44d17/1528476759/2015-7-2005-und-ab-2015-juli-weiterlaufen-fita-anfaenger-hb-de.pdf), abgerufen am 23.11.2019

Kapitel 13 im WA Coaches Manual Level 1, Kapitel 13, herausgegeben 2015: [https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award\\_Schemes/Beginners\\_Awards\\_Programme\\_ENGLISH.pdf](https://extranet.worldarchery.org/documents/index.php/Federation/Award_Schemes/Beginners_Awards_Programme_ENGLISH.pdf) , abgerufen am 23.11.2019