

Inhaltsangabe

Vorwort	11
Am Anfang war... der Bogen	15
Der Schuss	21
Allgemeines	22
Ein paar goldene Regeln	22
Begriffe, Einheiten und Maße	24
Bogenaufbau	25
Rechtshandschütze / Linkshandschütze	26
Die Bedeutung der Technik	27
Der Übungsbogen	29
Der Schussablauf.	30
Die Atmung	31
Der Stand	34
Vorspannung	37
Den Bogen fassen	38
Der Anker	42
Den Bogen anheben	48
Der Auszug	48
Der Ankerpunkt	53
Der Ablass	62
Das Nachhalten	66
Pfeile holen	69
Das Zielen	70
Das technisch unterstützte Zielen	70
Das Systemzielen	71

Das intuitive Zielen	73
Das dominante Auge	74
Warum intuitiv Zielen?	80
Das Schöne am praktischen Bogenschießen	80
Der Haken und sein Schönes daran	81
Training und Treffen	85
Krafttraining, Ausdauer und Aufwärmübungen	85
Techniktraining	89
Treffen	90
Die seitliche Abweichung	91
Die ballistische Kurve des Pfeilfluges	93
Der rote Punkt	96
Fokussieren	98
Schüsse auf sehr nahe Distanzen	99
Mentale Aspekte	101
Mentaler Aspekt des Nachhaltens	101
Mentales Training	103
Misserfolge	108
Das Schiessen auf dem Parcours	112
Ausrüstung	112
Schüsse im flachen Gelände	114
Steilschüsse	116
<u>Der Bogen</u>	120
Kleine Geschichte des Bogenschießens	121
Die Bogenwahl	124

Der Langbogen	125
Der Flachbogen	127
Der Jagdrecurve	129
Weitere Bogentypen	130
Der Bogenkauf	131
Pflege des Bogens	134
Feinabstimmung des Bogens	136
Die Standhöhe des Bogens	136
Der Nockpunkt	141
Der Rohschaffttest zur Nockpunktbestimmung	144
Einfluss der Standhöhe auf den Nockpunkt	146
Der Pfeil	147
<hr/>	
Der Schaft	148
Holzschäfte	148
Bambusschäfte	153
Carbon- und Aluminiumschäfte	154
Federn	156
Federform	156
Federlänge und Federhöhe	156
Federanzahl	157
Federmaterialien	157
Anordnung der Federn am Schaft	159
Nasse Federn	160
RW / LW – Federn	161
Die Nock	162
Selfnocks	162

Kunststoffnocken	164
Spitzen	167
Feldspitzen	167
Blunts und Judo-Points	168
Jagdspitzen	169
Feinabstimmung des Pfeils	170
Der Spine eines Pfeils	170
„Archer's Paradox“	171
Der Spine bei Holzpfeilen	173
Der Spine bei Carbon- und Aluminiumpfeilen	175
Der Rohschafttest zur Spine-Bestimmung	176
Schaftgewicht	179
Der F.O.C. %	182
Der Bau eines einfachen Pfeils	184
Die Sehne	189
<hr/>	
Materialien	190
Dacron	190
Fast-Flight (Spectra)	191
Xcel	193
Hanf, Leinen und Flachs	193
Sehnentypen	194
Herstellung einer einfachen Endlossehne	196
Vorbereitung	196
Die Rohsehne	198
Die Sehnenöhrchen	199
Die Öhrchenwicklung	200

Die Mittenwicklung	200
Knotentechnik der Sehnenöhrchen und Mittenwicklung	201
Das Einwachsen	203
Die fertige Sehne	204

Zubehör 206

Wichtige Dinge	207
Armschutz	207
Fingerschutz (Tab, Handschuh)	208
Spannschnur	208
Endenschutz für den Bogen	209
Sehnenhalter	209
Der Bogenchecker	209
Pfeilzieher	210
Pfeilköcher	210

Zusätzliches 213

Ziele und Pfeilfänge	214
Der Plastiksack	214
Strohscheiben	214
Schaumstoffscheiben	214
3D-Tiere	215
Stramitscheiben	215
Gepresste Holzwolle / Strohballen	215

Traditionelles Bogenschießen als Sport 216

Verein oder nicht Verein...	217
Rechtliche Grundlagen	219

Disziplinen des traditionellen Bogenschießens	221
3D-Turniere	221
Roving / Stump-Shooting	223
Flight-Shooting	223
Clout-Shooting	224
Scheibenschießen	224

Anhang **225**

Nachwort	226
Danksagung	228
Glossar	229
Tabellen und Einheiten	233
Umrechnungstabelle Zoll (Inch)/ Zentimeter	233
Umrechnungstabelle Pfund / Kilogramm	234
Weitere Umrechnungseinheiten	234
Weitere Literatur und Internetadressen	235
Literatur	235
Internetadressen	237