

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 6

Artikel: Kleiner Lehrgang des Bogenschiessens

Autor: Kolb, Christof

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992654>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.09.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Kleiner Lehrgang des Bogenschiessens

Christof Kolb, ETS

Der Bogen, einst Jagd- dann Kriegswaffe, ist heute ein anerkanntes Sportgerät. Die Sportart ist in der Schweiz (noch) nicht sehr verbreitet, soll aber in der übernächsten Einführungsphase von neuen Fächern in das J+S-Sportangebot aufgenommen werden. Christof Kolb, an der ETS der bezeichnete Fachmann, schildert sein persönliches Verhältnis zum Bogenschiessen, die Entwicklung an der ETS und das Material. Er gibt kurze Hinweise zur Technik und beschreibt in geraffter Form die Wettkampffarten.

Früher...

Es wird kaum einen Knaben geben, oder eben gegeben haben, der in seiner Jugendzeit nicht nach einem möglichst gleichmässigen Haselnuss-Stecken suchte, um daraus einen Bogen zu fabrizieren. Als Pfeile benützten wir damals Schilfrohr, versehen mit Holunderzapfen als «Pfeilspitzen», und am andern Ende erreichten wir mit zwei fachmännisch gesetzten Schnitten mit dem scharfen «Pfadihegel» die Funktion der heutigen Björn-Nocken.

So bewaffnet, fühlten wir uns stark wie die Indianer, unsere Vorbilder. Gerne

hätten wir die Dorfkämpfe mit diesen Waffen ausgetragen, aber die Väter brachten dafür kein Verständnis auf. Noch weniger die Mütter, obwohl lange vor ihnen ganze Frauenstämme (Amazonen) störende Brüste dem Bogenschiessen opferten und sie kurzerhand abschnitten. Der Bogen hat seine Bedeutung als Kriegswaffe verloren; vermehrt taucht er aber im Ausland in neuer Form (Compound) für die Jagd auf, sei es auf Fische oder Bären.

Bei uns schlummert auch in diesem Bogen ein grosses Potential an Vergnügen im Sektor Freizeitsport.

Das Bogenschiessen an der ETS

1968 wurde uns Sportlehrern eine Einführung durch den damaligen technischen Leiter des Bogenschiessverbandes, Herrn Paul Balsiger, erteilt.

Mich hatte es gepackt, doch glaubte niemand daran, dass ich als bewegungshungriger Sportler dabei bleiben würde. Auf 90 m eine so kleine Scheibe zu treffen – da muss mehr dahinter stecken, als nur ein wenig Kraft und eine ruhige Hand, sagte ich mir.

Ein Geheimnis?

Mit dem Studium von Literatur versuchte ich dahinter zu kommen, aber erst jahrelange eigene praktische Tätigkeit unter Anleitung von Fachleuten führten mich dem Ziel näher. Die Tatsache, dass Bogenschiessen als Sportart anerkannt ist (spätestens nach den OS von München 1972), soll im Moment genügen, um darüber etwas ausführlicher zu berichten. Seit 1982 verfügt die ETS über Bogenschiessmaterial und setzt es ein in den Ergänzungslahrgängen für Turn- und Sportlehrerkandidaten, im Studienlehrgang für Sportlehrer ETS, und neuerdings auch in Kursen der Militärschule ETH. In fast allen Fällen handelt es sich bei den Teilnehmern um Anfänger.

Entsprechend musste das Material ausgesucht und zusammengestellt werden.

Unser Material

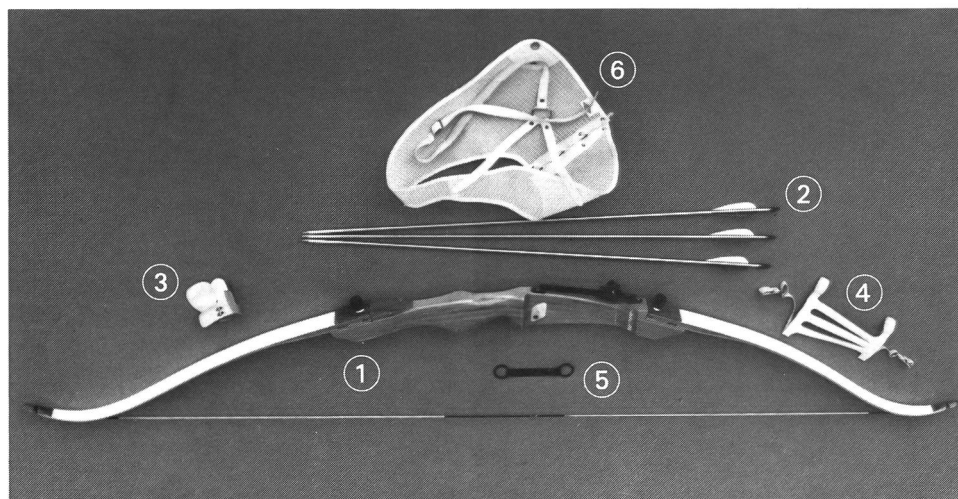
(Foto Nr. 1)

– **Bogen:** Bojar, mit auswechselbaren Wurfarmen. Zuggewicht 20 und 25 Pfund. Visier AGF Pic. Preis ca. Fr. 300.–

– **Pfeile:** Alu-Legierung, Easton xx 75; 1616, 1713 (diese Zahlen haben mit dem Pfeildurchmesser resp. der Wandstärke zu tun).

Die Pfeile sind eher lang; damit können auch die «Kurzarmigen» schiessen. Umgekehrt wäre dies nicht möglich. Preis ca. Fr. 15.– pro Stück.

– **Finger-, Arm- und Brustschutz** sowie **Fingerschlingen** sind weitere, zum Teil unbedingt notwendige Ausrüstungsgegenstände.



Das Material: ① Bogen 20 Pfund; ② Pfeile XX 75; ③ Fingerschutz; ④ Armschutz; ⑤ Fingerschlinge; ⑥ Brustschutz.

Pfeilfang, Scheiben: Wir schiessen auf Distanzen von 10 bis 30, in seltenen Fällen bis 50 Meter, auf Scheiben mit 60 bis 80 cm Seitenlänge. Als Pfeilfang eignen sich: der Schaumstoff Ethafoam (sehr leicht!), aufgeschichtete Pavatexplatten, gepresste Strohmatte.

Die Technik

In der uns zur Verfügung stehenden kurzen Zeit von 4- bis 8mal 1½ Std. vermitteln wir eine Technik, die sich für das Scheibenschiessen mit Visier eignet.

Entscheidend scheint uns dabei, dass nur das Grundsätzliche gelehrt wird. So braucht sich der Teilnehmer bei späterer Lehrtätigkeit als Animator kaum Gedanken zu machen darüber, dass er vielleicht Unnötiges weitergeben könnte!

Darstellung des «Handwerklichen»

- Der Stand: Die Verbindungslinie der Fussspitzen zeigt zur Scheibe (Foto Nr. 2)
- Die Vorspannung erfolgt in Scheibenrichtung (Foto Nr. 3)
- Damit die Auszugslänge möglichst bei jedem Schuss gleich bleibt, muss die Sehne immer bis zur Berührung mit Kinn und Nase gezogen werden (Foto Nr. 4)
- Die seitliche Abweichung der Pfeile kann gering gehalten werden, wenn die Sehne immer die Kinnmitte, resp. die Nasenspitze berührt (Foto Nr. 5)
- Sollen die Pfeile auch in der Höhe gut liegen und allgemein eine gute Gruppierung haben, muss für die Zughand ein guter Ankerplatz gefunden werden, und der liegt unter dem Kinn (Foto Nr. 6)
- Die Zugrichtung liegt in der Verlängerung des Pfeils, Ellbogen etwa in gleicher Höhe (Foto Nr. 7)
- Der Pfeil wird gelöst durch verstärkte Kontraktion der Rücken- und Schultermuskulatur bei gleichzeitiger Entspannung der Finger- und Handmuskulatur (Foto Nr. 8)

Ich weiss, dass noch weitere 30 Punkte wichtig sind, die zu einem verbesserten Resultat beitragen würden, doch überlasse ich es gern dem Klub- oder Verbandstrainer, darauf einzugehen, um aus dem «Handwerker» einen «Künstler» zu machen.

Der Wettkampf

Wettkämpfe können auf jeder Stufe und in jeder Form durchgeführt werden. Fast alle möchten doch wissen, wer «besser preicht».

Wer das Bogenschiessen zum Wettkampfsport macht, wird «indoor» auf 18 resp. 25m schiessen oder in der sogenannten FITA-Runde (Fédération Internationale de Tir à l'Arc) auf die vier Distan-

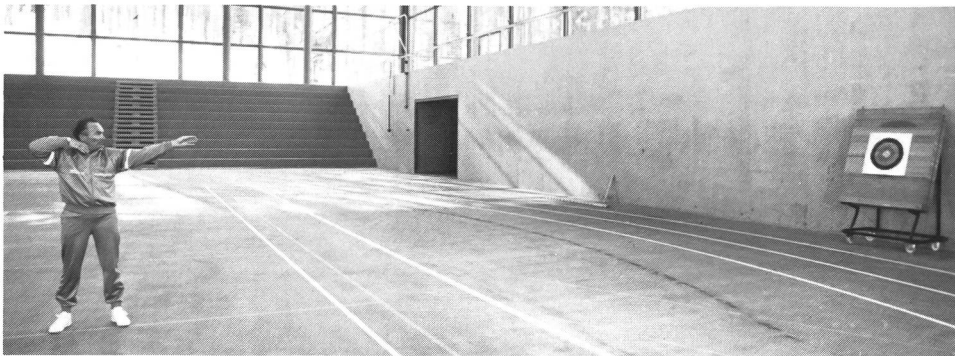


Foto 2: Stand: Verbindungslinie der Fussspitzen zeigt zur Scheibe.



Foto 3: Vorspannung des Bogens in Scheibenrichtung.



Foto 4: Sehne immer bis zur Berührung mit Kinn und Nase ziehen.



Foto 5: Sehne berührt Kinnmitte/Nasenspitze.



Foto 6: Die Zughand liegt unter dem Kinn.

zen 90, 70, 50 und 30m je 36 Pfeile abgeben. (Damen 70, 60, 50 und 30m.) Zusammen mit den 6 Probepfeilen ergibt das ein Total von 150 Pfeilen.

Um sie alle ohne Ermüdungserscheinungen ins Ziel zu bringen, muss ein entsprechendes Konditionstraining absolviert werden! Bogen mit Zuggewicht von über 50 Pfund sind bei den Spezialisten oft anzutreffen, sie verleihen den Pfeilen eine Anfangsgeschwindigkeit von gegen 250 km/h.

Solche Wettkampfbogen werden noch mit Stabilisatoren nach allen Richtungen versehen, die als Hilfsmittel für einen präziseren Schuss dienen und den Bogen im gewünschten Gleichgewicht halten. Eine weitere Möglichkeit des Bogenschiessens ist das *Feldschiessen* auf einem Parcours im Gelände mit bis zu 14 Schiessplätzen, auf das ich an dieser Stelle aber nicht näher eingehen kann.

Bogenschiessen in J+S?

Bogenschiessen steht auf der Warteliste für Fächer, die in J+S aufgenommen werden sollen. Es liegt im Konkurrenzkampf mit 11 andern Sportfächern, die alle nach einem breitgefächerten Kriterienkatalog evaluiert werden.

Wann wird das Bogenschiessen *Deine* Sportart? ■

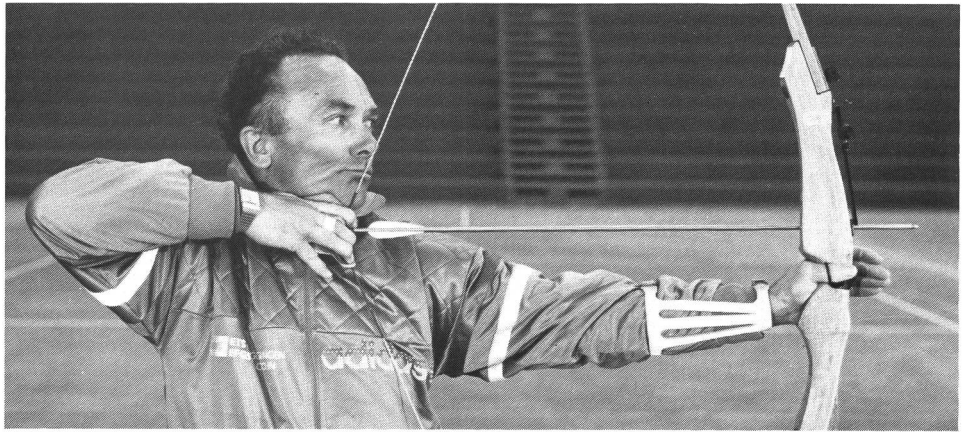


Foto 7: Zugrichtung in Verlängerung des Pfeils, Ellbogen etwa in gleicher Höhe.



Foto 8: Lösen des Pfeils durch Kontraktion der Rücken- und Schultermuskulatur bei gleichzeitigem Entspannen der Hand- und Fingermuskulatur.



Jetzt schon für 1988 buchen Polysportive Lager für Schulen + Sportvereine

In traumhafter Lage am Neuenburgersee erwartet Sie unser Sportzentrum!

Einrichtungen

- Tennishalle (5 Courts)
- 4 Tennisaussenplätze
- 4 Squash-Courts
- 1 Sporthalle (Volleyball, Basketball, Badminton, usw.)
- 1 Mini-Golf
- Windsurfen, Wassersport
- Fussballplätze
- Ideale Möglichkeiten zum Joggen

Unterkunftsmöglichkeiten

- Camping (direkt am See)
- Zivilschutzanlage (neu erstellt) mit Kochgelegenheit
- Hotel (Distanz 2 km)

Verpflegung

Auch möglich bei uns im Restaurant (Restaurant mit Ess- oder Theoriesaal)

Weitere Auskünfte erteilt auch gerne:

Walter Zwygart
CIS Tennis- und
Squash-Zentrum
La Tène
2074 Marin
Tel. 038 337373/74

Gratiskatalog **aries** AG
CH-8201 SCHAFFHAUSEN
REPFERGASSE 14
TELEFON 053-4 80 11

**Club
T'Shirts
ab 10 Stk
bedruckt**

Wir drucken für Sie...

- Prospekte aller Art
- Kataloge
- Vereinsdrucksachen
- Geschäftsdrucksachen
- Zeitungen aller Art
- Privatdrucksachen

Druckerei
W. GASSMANN AG
Freiestrasse 11, 2501 Biel
Telefon 032 21 61 11

Eishockeyartikel kauft man
wirklich nur bei OCHSNER Kloten!
Verlangen Sie **gratis**
den 136seitigen Farbkatalog.

OCHSNER
Eishockeyartikel Kloten

Marktgasse 15, CH-8302 Kloten
Telefon 01 813 15 43, Telex 82 55 20 Telefax 01 813 07 12

Wollen Sie keinen Muskelkater?
Vor und nach der Anstrengung
gibt es nichts Besseres
als eine MASSAGE mit

Thermolis

das natürliche Massageöl

Massage-Öl 150 ml Fr. 14.-
Massage-Salbe 50 g Fr. 14.-

Verkauf in Apotheken und Drogerien
Auskunft bei:

LABORATOIRE PHYTOLIS SA - Tel. (022) 830474 - 1217 MEYRIN GENEVE



Wimpel
Gestickte
Abzeichen
Vereins-
fahnen
Hissfahnen
Masten

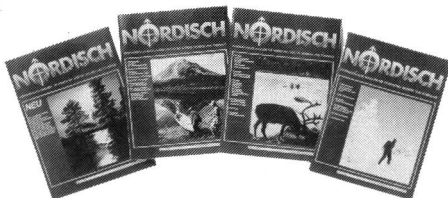
HEIMGARTNER FAHNEN AG WIL
9500 Wil/SG Tel. 073 22 37 11



Eine Marktlücke

ist vor zehn Jahren geschlossen worden.
KONTAKT CH 4419 LUPSINGEN hat Erfahrung im Vermitteln von Häusern, Hotels und Hütten für Gruppen von 12 bis 500 Personen. KONTAKT vermittelt kostenlos und unverbindlich an Lehrer, Sportler, Vereine – und Sie!

Selbstkocherhaus oder Pension?
Rufen Sie uns an:
wer – was – wann – wo – wieviel?
KONTAKT CH 4419 LUPSINGEN
Tel. 061 96 04 05



INTERNATIONALES MAGAZIN FÜR NORDISCHEN SKISPORT, TREKKING UND TOURISMUS

- Die aktuelle Langlaufzeitschrift für Spitzen- und Freizeitsportler
- Einzigartiges Farbmagazin über nordische Länder
- Fundgrube für Trekker und Abenteuerlustige

Erscheint 6mal jährlich (Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember).
Expeditionsberichte, Reportagen, Interviews, Langlauf-Tips, Tourismus- und Produktinformationen.

Bitte senden Sie mir

- Bestellcoupon _____
- eine Probenummer (gratis)
 ein Jahresabonnement für Fr. 37.-
 ein 2-Jahres-Abonnement für Fr. 67.- (inkl. Versandkosten)

Name _____ Vorname _____

Genaue Adresse _____

Einsenden an: Magazin NORDISCH, Postfach 426, CH-8037 Zürich



Sporttaschen Stirnbänder
H.R. Pfäffli AG, Trimbach
Tel. 062 23 26 23



Jugend+Sport-Kurse

bergsteigen

Wochenkurse Sommer/Herbst 1988

- Stufe I Ausbildung Anfänger
Stufe II Ausbildung Fortgeschrittene
Stufe III Tourenwochen Fortgeschrittene

Preis: Fr. 250.- pro Woche, Auskunft und Anmeldung:

Schweiz. Bergsteigerschule
«Rosenlauri» 3860 Meiringen

Roland Frutiger, Tel. 036 71 22 71

Karin Thomas ist nur
eine unter vielen
Spitzensportlern, die
sich auf MIKROS
verlässt.

Karin Thomas



MIKROS stützt –
und Sie gewinnen!
MIKROS Gelenkverstärkungen
z. B. Fuss-MIKROS

Schutz gegen "Umknicken"
Ersetzt tapen und bandagieren
Keine Behinderung
Einfach anzuziehen
Bequem zu tragen
Hygienisch
Waschbar

KNIE-
MIKROS

MIKROS-Gelenkverstärkungen
gibt es auch für
Knie, Handgelenk und Ellbogen



Exklusiv-Lieferant
der Schweizer Ski-Nationalmannschaften
und des Schweizerischen Volleyballverbandes

medExim
CH-2540 GRENCHEN Solothurnstr. 180
Tel. 065 - 55 22 37