

# Benötigtes Material

Es ist wenig sinnvoll, gleich zu Anfang teures Equipment zu erwerben.

Beim Start mit dem Bogensport, sind die Bewegungen für den Körper noch ungewohnt und auch für die Muskeln ist die Zugstärke des Bogens eine Herausforderung. Selbst nach einigen Wochen intensiven Trainings ist der Anfänger bei Weitem noch nicht in der Lage, das endgültige Zuggewicht eines Turnierbogens zu bewältigen. Recurve Herren ca. 36 bis 45 lbs., Recurve Damen ca. 32 bis 38 lbs auf den Fingern.

Ein sukzessives Annähern an sein persönliches Zuggewicht gestaltet sich mit Hilfe von Mietbögen sehr gut. Bogensportartikel, auch leihweise sind erhältlich z.B. bei:

## **Sherwood Bogensport**

Sternstr. 10 a

44653 Herne

Telefon: 02325/794294

[www.sherwood-bogensport.de](http://www.sherwood-bogensport.de)

Wir empfehlen für den Anfang das Mieten eines Metall-Mittelteiles. Es besitzt eine höhere Präzision, sowie eine bessere Wiederholgenauigkeit im Training als sein Pendant aus Holz.



Mietbogen Recurve für 6 Monate

- Carbon-Wurfarme 80,-€
- Standard-Wurfarme 75,-€
- Samick Privilege/SF AXIOM 55,-€

Nach zwei Monaten Training kann es bereits sinnvoll sein, ein eigenes Mittelteil zu kaufen. Hierbei werden die bereits geleisteten Mietraten voll auf den Kaufpreis angerechnet. Für die Wurfarme empfehlen wir weiterhin erst einmal das Ausleihen, jeweils 2 Mal für ein halbes Jahr, da sich beim laufenden Training die Zugkraft kontinuierlich erhöht. Eigene geeignete Wurfarme käuflich zu erwerben, lohnt sich erst dann, wenn das endgültige Zuggewicht erreicht ist. Auch hier werden die geleisteten Mietzahlungen ebenfalls wieder voll angerechnet. Diese Vorgehensweise gibt einen Zeitraum von ungefähr 2 Jahren für das schrittweise Herantasten an das

gewünschte Zuggewicht. Während der gesamten Mietzeit, können die Wurfarme jederzeit gegen eine Gebühr zwischen 5,- und 10,- € in ein anderes Zuggewicht umgetauscht werden.

Kaufempfehlungen

Neben dem Bogen wird einiges an Zubehör sofort benötigt.

## **Der Fingerschutz „TAB“**

Zu Beginn vermitteln wir in unseren Anfängerkursen das sog. Blankbogen-mit-Stringwalking-System. Hierfür empfiehlt es sich, einen dafür passenden TAB anzuschaffen, einen Blankbogen-TAB zum Abgreifen.



Es werden verschiedene Modelle angeboten in einem Preisspektrum von 12,50€ bis 16,50€. Beim Ausprobieren der einzelnen Varianten ist schnell festzustellen, welcher TAB am besten in der Hand liegt. Bitte keine TABs für den mediterranen Abgriff (ein Finger über dem Pfeil) oder einfache Lederlappen verwenden, die zum Abgreifen ungeeignet sind.



## Der Armschutz

Beim Armschutz gibt es mehrere Varianten. Auch hier gilt wieder: Probieren und feststellen, was sich am besten anfühlt. Ob LANG, KURZ, BUNT, LEDER oder PLASTIK ist reine Geschmacksache. Für Anfänger empfehlen wir jedoch die Ausführung, nicht zu KLEIN und zu SCHMAL zu wählen. Auch ist ein DICKER Lederschutz nicht zu empfehlen, da die Sehne dort sehr leicht hängen bleibt. Es gibt Modelle zwischen 7,50€ und für über 20,-€.



## Der Köcher

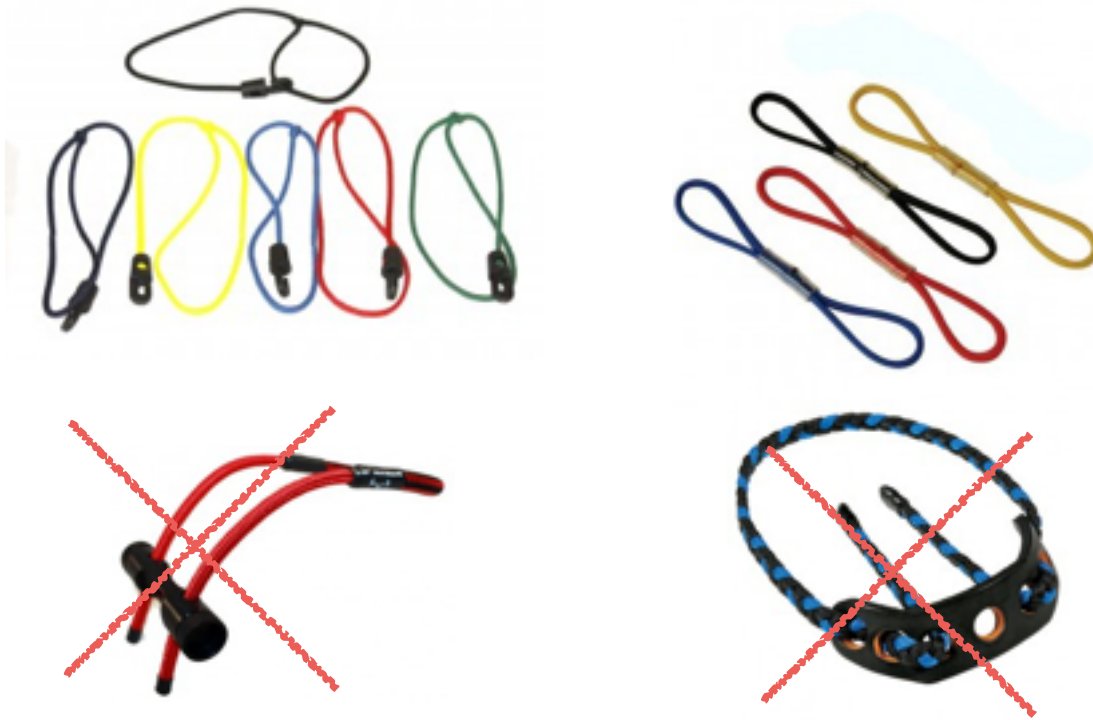
Hier gibt es keine explizite Empfehlung, also eine reine Geschmacksache. Probiert so viele aus wie möglich und findet heraus, was euch gefällt. Für einen ordentlichen Köcher starten die Preise bei 10,-€ bis 20,-€. Bitte am Anfang auf einen Rücken- oder Bogenköcher verzichten.

## Die Bogenschlinge

Hier ist die Anschaffung einer Finger- oder Handgelenkschlinge ratsam. Die Kosten liegen zwischen 4,50€ und 10,-€. Nicht zu empfehlen sind Bogenschlingen, die direkt am Bogen befestigt werden.

Fingerschlingen kann man sich auch leicht selber bauen.

<http://www.bogenundpfeile.de/McKenzie/fingerschlinge.pdf>



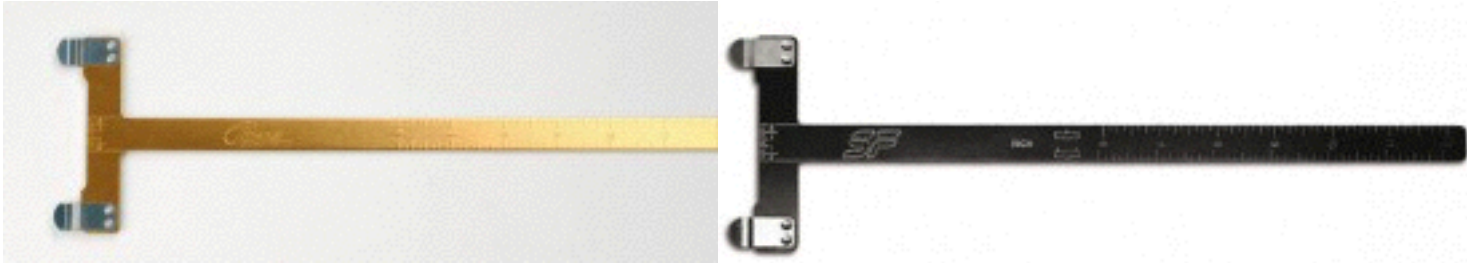
## Pfeilzieher

Hilfreich ist auch die Anschaffung eines Pfeilziehers. Er schont die Kräfte und schützt die Hände. Kosten zwischen 6,-€ und 14,-€.



## **Checker**

Ein Checker ist ein Must-Have für jeden Bogenschützen. Ein abgebrochener Zollstock ist hierfür zwar auch verwendbar, aber bei einem Einheitspreis von 6,50€, sollte man daran nicht sparen.



## **Pfeile**

Eine Anzahl von mindestens 6 Pfeilen zu besitzen, ist für den Anfang ausreichend, sicherlich werden aber nicht mehr als 12 Stück benötigt.

Bitte eine Beratung diesbezüglich beim Händler einholen. Dort erfolgt eine Anpassung der Pfeile auf den individuellen Schützen und auf dessen (Leih-) Bogen. Es gibt hier die Option eines guten Aluminiumpfeils oder aber die des etwas günstigeren Carbonpfeils. Der Einzelpreis mit Nocke, Spitze und Federn liegt etwa zwischen 8,-€ und 15,-€.

Die Farbe der Nocken und der Federn ist variabel gestaltbar. Auffällige Farben sind sehr zu empfehlen, da sie die Pfeilsuche in Wald und Gestrüpp erleichtern.

Auch ist das Eindecken mit einigen Ersatznocken ratsam. Sie sind Verschleißteile, deren Austausch von Zeit zu Zeit notwendig ist. Die Kosten hierfür sind bei 0,50€ angesiedelt.