

# ***Bogenschießen mit asiatischen Reflexbögen***

## **Daumentechnik-ArbeitsGruppe**

*beim SV Kriftel*



Abbildung: <https://www.orphanednation.com/american-cowboys-in-kyrgyzstan/>

In ganz Asien wurde die **Bogensehne** zu meist nicht mit drei Fingern, sondern mit dem **Daumen** gezogen. Das ermöglicht ein schnelles und sauberes Lösen und die Nutzung leichter und **kürzerer Bögen**, die effizienter und schneller sind, als z.B. europäische Langbögen. Je nach Vorlieben der Bogensportler\*innen lassen sich unterschiedliche Auszugs- und Lösetechniken anwenden. So kippt der Bogen beim Release und gibt dem **Pfeil** den Weg für einen geraden Flug frei. Dabei fordern **Reflexbögen** die Schießtechnik, denn sie sind weniger „fehlerverzeihend“. Das Ergebnis ist die Erfahrung eines noch dynamischeren Bogenschießens.

Da es oftmals an **Austauschmöglichkeiten** fehlt, bietet unsere **Arbeitsgruppe** Daumentechniker\*innen die Gelegenheit, sich zu treffen, sich auszutauschen und ihre Techniken weiterzuentwickeln und zu verfeinern. Auch interessierte Anfänger\*innen, die das **Bogenschießen** mit der **Daumentechnik** kennenlernen möchten sind immer willkommen.

Geeignet sind alle **Bögen**, die beidseitig zu benutzen sind, einen geraden Griff haben (keinen „Pistolengriff“) und leicht bis zur Wange gezogen werden können. Wer normalerweise mit drei Fingern auszieht, sollte mit einem Bogen beginnen, der mindestens 10 lbs. leichter als der gewohnte ist. Auf Anfrage stehen zwei Übungsbögen, Leder-**Daumenringe** und längere Pfeile mit Naturfedern zur Verfügung.



Wir treffen uns auf der **Bogensportanlage des SV Kriftel**, Auf der Hohlmauer 5, 65830 Kriftel (<http://www.schuetzenverein-kriftel.de/3D-Bogenschützen>), zwischen Frankfurt und Wiesbaden. Anfragen bitte per SMS an **Stephan (015773474519)**.

Wer nicht Mitglied des SV Kriftel ist, muss den Gastschützenbeitrag von 9,- zahlen. Kommt bitte pünktlich, weil wir wahrscheinlich in den **3D-Parcours** gehen.

### AG-Termine:

- Sonntag, **28.4.2019**, 10:30 Uhr
- Sonntag, **19.5.2019**, 10:30 Uhr
- Sonntag, **16.6.2019**, 10:30 Uhr
- Sonntag, **14.7.2019**, 10:30 Uhr

Weitere Termine werden ggf. bekanntgegeben.