

1. Grundausrüstung Anfänger Blankbogen Recurve (Leihbogen):

Gesamtkosten: 140 - 240€

Leihbogen (Holz ca. 40€, Metall ca. 90€ jeweils für 6 Monate)

Für den Anfang reicht ein einfacher Holzbogen. Bei den Leihangeboten ist der Bogen incl. Pfeilauflege und Sehne enthalten und zusätzlich noch eine Tasche, Spannschnur und ein Bogenständer. Innerhalb der 6 Monate ist es möglich die Wurfarne kostenlos oder gegen eine kleine Gebühr zu tauschen, um so langsam die Stärke der Wurfarne zu erhöhen. Es ist sinnvoll mit relativ schwachen Wurfarmen die Technik zu erlernen und die Muskulatur langsam auf die stärker werdende Belastung vorzubereiten.

Armschutz (10 - 15€)

Hier reicht ein einfacher Armschutz, der entweder nur den Unterarm oder zusätzlich auch noch den Oberarm schützt. Am Anfang ist man mit einem Armschutz, der sowohl Unter- als auch Oberarm schützt gut beraten, denn die korrekte Haltung des Bogenarms muss noch erlernt werden und das Anschlagen der Sehne an den Arm ist sehr schmerzvoll.

Tab (15€)

Ein einfacher Blankbogentab mit Metallplatte und Naht reicht hier aus. Die Naht ist wichtig, da sie beim Abgreifen auf der Sehne hilft.

Köcher (25 - 40€)

Einen Köcher muss man sich umschnallen, er muss passen und darf nicht stören. Es gibt Köcher, die zwischen Linkshand und Rechtshand unterscheiden oder die universell einsetzbar sind.

Pfeile (6 - 11€ pro Pfeil, 6 sind üblich)

Pfeile müssen auf die Auszugslänge des Schützen und die Stärke des Bogen abgestimmt sein. Dazu muss die Auszugslänge und die Kraft, die die Sehne auf die Finger ausübt, gemessen werden. Daraus ergibt sich dann der individuelle Spine Wert. Hier sollte man sich auf jeden Fall auf den Händler des Vertrauens verlassen (können).

Da sich mit zunehmender Stärke der Wurfarne und auch mit Verbesserung der Technik der Auszug leicht verändert, reichen für den Anfang 6 Pfeile. Pfeile sind Verbrauchsmaterial und gehen auch gerne verloren oder kaputt. Pfeile die nicht 100% in Ordnung sind, sollten nicht mehr geschossen werden. Hier besteht ein hohes Risiko sich beim Brechen eines Pfeiles beim Abschuss schwere Verletzungen zuzufügen!

Als Anfänger um die Technik zu lernen, reichen durchaus die günstigen Carbonpfeile. Je teurer der Pfeil, desto konstanter sind auch die Ergebnisse, wenn die Technik stimmt. Gerade bei den absolut billigen Pfeilen gibt es doch unter Umständen größere Fertigungstoleranzen.

Fingerschlinge (5€)

Die Fingerschlinge sollte unbedingt mit angeschafft werden. Es gibt verschiedene Arten, von denen die einfache Fingerschlinge (zwischen Daumen und Mittelfinger) ausreicht. Sie kann auch selber hergestellt werden, z.B. aus Schnürsenkeln.

Als Anfänger nimmt man den Bogen immer fest in die Hand. Mit einem festen Griff kann es aber sehr leicht dazu kommen, dass man den Bogen verdreht. Besser ist es den Bogen nur

durch den Zug an der Sehne in die offene, lockere Hand zu ziehen. Durch die Fingerschlinge wird dann verhindert, dass der Bogen nach dem Lösen aus der Hand fällt.

optionaler Kleinkram (muss man nicht haben, ist aber zum Teil hilfreich und Sinnvoll):

Pfeilzieher, Sehnenwachs, Tillermaß (oder auch Checker genannt), Ersatzpfeilauflage, -nocken und -federn,

2. Grundausrüstung Blankbogen Recurve (Leihwurfarme):

Gesamtkosten: ab 240€ (eine gute Ausrüstung wird eher so bei 400€ liegen)

Mittelteil (70 - 500€)

Der Kauf eines Mittelteils sollte gut überlegt sein, da man sich im besten Fall für 5 - 10 Jahre über den Kauf freuen oder ärgern kann. Man sollte darauf achten, dass es die ILF-Wurfarmaufnahme hat, damit man nicht auf die Wurfarme eines Herstellers angewiesen ist. Die Größe und das Gewicht des Mittelteils hängen von Größe und Kraft des Schützen ab und sollten beim Kauf berücksichtigt werden.

Leihwurfarme (30 - 90€ für 6 Monate)

Für den Anfang reichen die günstigen Einsteigerwurfarme. Je stärker die Wurfarme werden, desto eher lohnt es sich auch über teurere Mietwurfarme nachzudenken. Innerhalb der 6 Monate ist es möglich die Wurfarme kostenlos oder gegen eine kleine Gebühr zu tauschen, um so langsam die Stärke der Wurfarme zu erhöhen. Es ist sinnvoll mit relativ schwachen Wurfarmen die Technik zu erlernen und die Muskulatur langsam auf die stärker werdende Belastung vorzubereiten.

Günstige Wurfarme gibt es ab 100€ zu kaufen, gute Wurfarme fangen ab 180€ an.

Sehne (10 - 15€)

Bei Metallmittelteilen sollten FastFlight Sehnen genommen werden. Ggf kommen noch Nockpunkte dazu. Nockpunkte gibt es aus Messing, die man sich vom Händler anbringen lassen kann oder man wickelt sich einen Nockpunkt selber aus Wickelgarn.

Pfeilauflage (2 - 40€)

Meistens ist bei den Mittelteilen eine Pfeilauflage dabei. Sollte keine dabei sein und man die einfachen Plastikpfeilauflagen nicht mag (obwohl sie sogar von Weltklasseschützen beim Blankbogenschießen verwendet werden), kann man sich eine aussuchen, mit der man am Besten klar kommt.

Button (10 - 80€)

Der Button federt den Druck ab, den der Pfeil kurz nach dem Lösen auf das Mittelteil ausübt. Entweder kommt hierfür eine Feder im Inneren des Buttons zum Einsatz oder zwei gegenpolige Magnete. Außerdem kann über den Button eingestellt werden, wie weit der Pfeil über der Mitte steht.

Button und Pfeilauflage sollten zusammenpassen und individuell eingestellt werden.

Blankbogengewicht (10 - 20€)

Kann an das Mittelteil geschraubt werden und dient als Stabilisator und Schwingungsdämpfer. Zu beachten ist, dass beim Blankbogenturnieren der Bogen ungespannt durch einen 12cm Ring passen muss. Die Gewichte dürfen daher nicht zu lang sein.

Armschutz (10 - 15€)

siehe **Grundausrüstung Anfänger Blankbogen Recurve (Leihbogen)**

Tab (15€)

siehe **Grundausrüstung Anfänger Blankbogen Recurve (Leihbogen)**

Köcher (25 - 40€)

siehe **Grundausrüstung Anfänger Blankbogen Recurve (Leihbogen)**

Pfeile (10- 20€ pro Pfeil, 6 sind üblich)

siehe **Grundausrüstung Anfänger Blankbogen Recurve (Leihbogen)**

Als Fortgeschrittener Schütze sollte man mehr Wert auf sein Material legen und eher zu höherwertigen Pfeilen tendieren. Schießen in der Halle oder im Freien stellt unterschiedliche Anforderungen an den Pfeil. Es macht daher durchaus Sinn Pfeilsätze für den Einsatz in der Halle und Pfeilsätze für den Einsatz im Freien zu kaufen.

Fingerschlinge (5€)

siehe **Grundausrüstung Anfänger Blankbogen Recurve (Leihbogen)**

Tasche (ab 15€) oder Rucksack (ab 50€)

optionaler Kleinkram (sollte man haben, da zum Teil hilfreich und Sinnvoll):

Spannschnur oder Fußschlinge, Pfeilzieher, Sehnenwachs, Tillermaß (oder auch Checker genannt), Ersatzpfeilaufgabe, -nocken, -federn und -sehne, Befiederungsgerät

3. Grundausrüstung Olympischer Recurve

Gesamtkosten: ab 240€ (eine Gute Ausrüstung wird eher so bei 400€ liegen)

Die Grundausrüstung beim Olympischen Recurve unterscheidet sich nur in zwei Punkten der **Grundausrüstung Blankbogen Recurve (Leihwurfarme)**:

Tab (15 - 50€)

Hier wird ein sogenanntes Ankertab benötigt. Das Ankertab hat an der Oberseite eine Fläche aus Metall oder Kunststoff, mit der man dann unter dem Kinn ankern kann. Außerdem hat einen Fingertrenner, denn anders als beim Blankbogenschießen werden nicht drei Finger unter den Pfeil gelegt, sondern der Zeigefinger über und der Mittel- und Ringfinger unter den Pfeil.

Blankbogengewicht

fällt weg, siehe hier nächster Punkt **Stabilisator**

Folgende Gegenstände sind bei der **Grundausrüstung Olympischer Recurve** zusätzlich zu **Grundausrüstung Blankbogen Recurve (Leihwurfarme)** anzuschaffen:

Stabilisator (ab 20€)

Stabilisatoren verlagern den Schwerpunkt des Bogens nach vorne und Gewicht weg vom Bogen. Dadurch kann man den Bogen ruhiger halten und er kippt nicht nach hinten, wie es bei einigen Blankbögen ohne Gewicht der Fall ist. Zusätzlich kann ein Stabilisator dazu dienen ein Ungleichgewicht auf einer Seite des Bogens (z.B. durch schwere Anbauten wie Visier, Button und Pfeilaufgabe) auszugleichen. Ein gutes Stabilsystem kann mit V-Bar, Seitenstabilisator und Schnellverschluss auch schnell über 300€ kosten.

Visier (40 - 250€)

Beim Visier sollte man darauf achten, dass man es leicht vom Bogen entfernen kann und das es leicht zu verstellen ist und nicht klapprig wirkt. Alles unter 30 Euro versagt in mindestens 2 der Punkten. Wirklich gute Visiere fangen ab 90€ an. Da die Visiere universell sind und an fast alle Bögen passen, kann man hier auch ruhig schon als Anfänger etwas mehr investieren.

Klicker (10 - 15€)

Hier kann man nicht viel falsch machen. Beiter Klicker und fertig.