

# S

## Schaft

Kurz ein Pfeil ohne Nock, Spitze und Befiederung.

Der Schaft kann aus unterschiedlichen Materialien bestehen, wie zum Beispiel aus Holz, Aluminium, Carbon oder Verbundstoffe. Unter Verbundstoffe versteht man das Zusammenfügen mehrerer Materialien zu einem Material

## Scheibenauflage

ein Papier mit einer farbigen Einteilung, oder mit ausgemalten Tieren, die auf der Zielscheibe befestigt wird.

Der Scheibenkörper (Binsen, Stramitplatte oder Ethafoamscheibe) hat die Abmessungen von 125 cm im Durchmesser oder Quadrat.

Die Scheibe hat einen Neigungswinkel von 15° und das Zentrum der Scheibe muss sich in einer senkrechten Höhe, gemessen vom Boden, auf 130 cm ± 5 cm befinden.

Die Scheibenaufgaben müssen eine Kennzeichnung der FITA - Lizenz aufweisen. Die Aufgaben bei der Disziplin FITA - Runde im Freien sind in 10 Ringe eingeteilt, wobei vom Zentrum aus jeweils 2 Ringe zu verschiedenen Farbzonen zusammengefasst sind.

10 und 9 = gold,

8 und 7 = rot,

6 und 5 = blau,

4 und 3 = schwarz und

2 und 1 = weiß.

Für die Compoundschützen gilt die verkleinerte innere 10 als HIT.

Diese Kennzeichnung (genannt X) ist auch im Freien vorhanden, wird dort allerdings als Innenzehner gewertet. Bei Ringgleichheit gewinnt der Schütze mit den meisten Innenzehnern (X'ern). Die Ringe 1 und 2 entfallen völlig.

Bei der FITA - Felbogenrunde werden Zielscheiben im Gelände entlang eines Rundkurses aufgestellt. Die Scheiben sind schwarz, nur der innerste Ring ist gold gefärbt. Die Ringzahl geht von 5 bis 1.

Trifft man die Auflage nicht, so wird das als "M" (*Missed*) gewertet. Der Zehner-Bereich für Compoundschützen ist in der Halle (18 m) kleiner als der für Recurve-Schützen und ist extra eingezeichnet.

### **FITA - Runde im Freien**

Entfernungen: 90 m, 70 m, 60 m 122 Ø 6 Pfeile

Entfernung: 50 m 80 Ø 3 Pfeile

Entfernung: 30 m 4 x 80 – Spot 3 Pfeile

Für die Schüler sind folgende Größen vorgegeben: Schüler A:

Entfernung: 50 m u. 30 m 122 cm / 80 cm Ø 3 Pfeile Schüler B:

Entfernung: 25 m u. 18 m 80 cm / 60 cm Ø 3 Pfeile

### **FITA - Runde in der Halle**

Entfernung: 25 m 60 cm Ø/3fach Spot vertikal 3 Pfeile

Entfernung: 18 m 40 cm Ø/3fach Spot vertikal 3 Pfeile

Für die Jugend und Schüler sind folgende Größen vorgegeben:

Jugend: Entfernung: 18 m 40 cm Ø 3 Pfeile

Schüler A: Entfernung: 18 m 60 cm Ø 3 Pfeile

Schüler B: Entfernung: 18 m 80 cm Ø 3 Pfeile

### **FITA - Runde Feldbogen**

Entfernungen: 30m – 60 m 80 cm Ø 3 Pfeile

Entfernungen: 15m – 45 m 60 cm Ø 3 Pfeile

Entfernungen: 10m – 30 m 40 cm Ø 3 Pfeile

Entfernungen: 5m – 20 m 20 cm Ø 3 Pfeile

Für die Schüler sind folgende Entfernungen und Auflagen vorgegeben:

Entfernungen: 25m – 40 m 80 cm Ø 3 Pfeile

Entfernungen: 15m – 30 m 60 cm Ø 3 Pfeile

Entfernungen: 10m – 25 m 40 cm Ø 3 Pfeile

Entfernungen: 5m – 15 m 20 cm Ø 3 Pfeile

Scheibenpanik	Negative psychische Einstellung des Schützen beim anvisieren des Goldes mit unterschiedlichsten Erscheinungsformen
Schussfenster / Bogenfenster	Siehe Bogenfenster
Scope	Vergrößerungsglas, das am Visier eines Compoundbogens befestigt wird, dieses ist nur mit dem Peep Sight zu verwenden
Sehne / Bogensehne	siehe Bogensehne
Sehnenvisier / Peep Sight	siehe Peep Sight
Sehnenwachs	Imprägniermittel für die Bogensehne, sie soll die Sehne vor vorzeitigem Verschleiß bewahren
Seitenstabilisatoren	<p>In der Regel handelt es sich hierbei um einen Stab aus Carbon, der mit Gewichten am Stangenende versehen ist.</p> <p>Die Seitenstabilisatoren absorbieren die Schwingungen, die beim lösen durch die Wurfarne auf das Mittelstück übertragen werden. Speziell bei den Seitenstabilisatoren werden die Schwingungen nach links unten nach rechts horizontal absorbiert</p>
Spannhöhe / Aufspannhöhe / Standhöhe	So bezeichnet man den Abstand der Sehne bis zur tiefsten Stelle des Griffstückes. Jeder Hersteller gibt speziell für seinen Bogen bestimmte Spannhöhe vor

Spannschnur / Spannriemen	Ein Hilfsmittel, welches das anbringen der Sehne auf den Bogen, sprich Wurfarme, erleichtern soll, ohne die Wurfarme selber zu verformen
Spine Wert	mit Spinewert wird die Steifheit des Pfeils bezeichnet (lbs)  der Spinewert wird ermittelt, indem man einen Druck von 2 lbs mittig auf den Schaft ausgeübt. Die sich daraus ergebende Durchbiegung ergibt den Spinewert in 1000/Zoll (inch).  Ein Pfeil mit einem Spinewert von 850 biegt sich also $(2,54\text{cm}/1000)*850 = 2,159\text{cm}$ durch
Spinne	Ein, in der Regel an der Vorderseite des Bogens angebrachtes V-förmiges Element, welches das Verbindungselement zwischen Hauptstabilisator und Seitenstabilisatoren darstellt

#### Sportmedizin des Bogenschiessens

Der Bogensport und die Gesundheit sind zwei sehr gut kombinierbare Elemente, die sich gegenseitig nicht ausschließen, sondern eher harmonisch zusammenfügen.

Bogenschießen ist ein gesunder Sport, Verletzungsrisiken sind nahezu unbekannt. Orthopäden bestätigen, dass bei Bogenschützen in der Regel kaum Probleme mit dem Rücken auftreten, da die Rückenmuskulatur stark ausgeprägt wird und dabei Schäden entgegenwirkt.

Auch nach langen Büroarbeitstagen dient das Bogenschießen neben der geistigen Entspannung auch zu einer Lockerung der Rücken- und Schultermuskulatur. Speziell für Behinderte stellt der Bogensport eine ideale Möglichkeit dar, sich sportlich zu betätigen und wird oft als Therapie vorgeschlagen.

Jeder Fußballbegeistert wird sich erinnern, dass unsere Nationalmannschaft 2006 zur WM ebenfalls den Bogen zu Trainingsübungen benutzt hat...

Natürlich kann man mit Kraft alleine keinen Pfeil ins Gold (Scheibenmitte) bringen. Bogensport ist auch durch mentale Entspannung geprägt. Nur ein ruhiger, entspannter und konzentrierter Geist ist zu guten Leistungen fähig.

Ich selber habe immer nach einem Sport zum geistigen Ausgleich meines harten und in der Hauptsache durch Kopfarbeit geprägten Berufs gesucht und in dem Bogensport einen idealen Ausgleich gefunden.

Fragt man sich, was denn ein FITA - Schütze während eines Turniers leistet, so wird einem schnell klar, dass nicht nur 144 Pfeile mit höchster Konzentration geschossen werden, sondern auch eine Strecke von über 3000 m nur zum holen der Pfeile zurückgelegt wird.

Beim Jagd- und Feldbogenschießen legt man teilweise noch erheblich längere Wegstrecken in abwechslungsreichem Gelände, zumeist mit Steigungen und Senkungen, zurück. Die zurückzulegenden Wegstrecken bilden neben den eigentlichen Schießbelastungen eine nützliche und für den Gesamtorganismus förderliche Bewegung

Ein Bogenschütze muss bei jedem Schuss eine starke körperliche Belastung aushalten. Hierbei bedient er sich einem besonders tiefen Ein- und Ausatmen Rhythmus, der von nahezu sämtlichen Atemmuskeln volle Aktion erfordert. Dies und die zurückzulegenden Wege können so nicht nur Herz und Lunge sondern auch das gesamte Muskelsystem des Oberkörpers positiv beeinflussen. Insbesondere bei Jugendlichen im Wachstum sind derartige Bewegungen außerordentlich förderlich

Stabilisator (Schwingungsdämpfer)

siehe Seitenstabilisator  
siehe Monostabilisator  
siehe Spinne

Standhöhe

siehe Spannhöhe

String walking

Technik des Blankbogenschießens bei der die Position der Zughand auf der Sehne als Zielhilfe benutzt wird