

# RECURVEBÖGEN 3-TEILIG

## MONTAGEANLEITUNG / NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig, bevor Sie damit beginnen, Ihren Bogen einzustellen oder mit ihm zu schießen. Bedenken Sie, dass viele Einstellungen fachgerecht und mit den korrekten Hilfsmitteln, z.B. einer Bogenpresse, vorgenommen werden müssen. Kontaktieren Sie im Zweifelsfall den Bogensporthändler Ihres Vertrauens. Wann immer Sie Ihren Bogen nutzen, sollten Sie stets Ihr Ziel sowie den Bereich dahinter genau überprüfen, damit keine Gefahr für Dritte entsteht. Bei sorgfältigem Umgang werden Sie viele Jahre Freude an Ihrem Bogen haben.

Manufacturers guarantee, that all bows correspond to their attributive function, considering the enclosed instructions. If you can not find an instruction in english language do not use this bow. First get in contact with us to prevent wrong handling and losing warranty claim (reduced warranty for 2 years). Accessories like strings, arrows, etc. are excluded from this claim. Before using, check the bow and all components. Only use the material if the material is without any faults. If there are any problems, get in contact with a specialist store. There is no claim when changing sth. arbitrary.

### OBERER WURFARM (1)

#### OBERE WURFARMSCHRAUBE

Wenn der Wurfarm aufgesetzt wurde und sicheren Halt findet, kann die Wurfarmschraube handfest angezogen werden.

#### BOGENFENSTER

Rechtshänder halten den Bogen mit der linken Hand. Das Bogenfenster befindet sich in dem Fall ebenfalls links.

#### PFEILAUFLEGE

Der auf die Sehne aufgenockte Pfeil wird auf der Pfeilauflege aufgelegt. Der Bogen wird senkrecht gehalten.

#### GRIFF

#### UNTERE WURFARMSCHRAUBE

#### UNTERER WURFARM

Der untere Wurfarm trägt auf der Bogeninnenseite die Bogendaten und verweist u.a. auf:

- die Bogenlänge in Zoll
- das Zuggewicht des Bogens in lbs
- und den Produktionszeitpunkt.

Die maximale Auszugslänge für diesen Bogen beträgt 29" (ca. 74 cm). Diese ist aus Sicherheitsgründen nicht zu überschreiten.

### OBERER WURFARMTIPP

#### SEHNE

Am oberen und unteren Ende der Sehne befinden sich die Sehnenösen. Die kleinere der beiden Ösen wird über den unteren Wurfarmtipp gezogen. Somit kann während dem Spannvorang die größere Sehnenöse einfacher über den oberen Wurfarmtipp gezogen und dort sorgsam platziert werden.

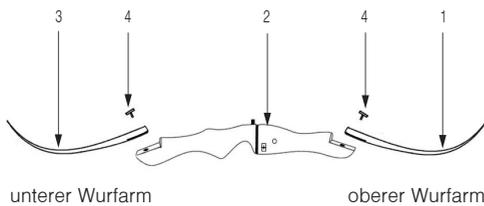
#### NOCKPUNKT

Dieses Hilfsmittel soll der gleichmäßigen Positionierung des Pfeils auf der Sehne dienen. Der Pfeil wird mit der Nockkerbe unterhalb des Nockpunktes in die Sehne gedrückt, bis er am Anschlag hörbar einrastet. Wurde die Sehne wie beschrieben aufgebracht, befindet sich auch der an der Sehne angebrachte Metall-Nockpunkt in passender Höhe. Pfeil und Sehne stehen dann rein optisch ca. im rechten Winkel zueinander. Ist dies nicht der Fall, spannen Sie die Sehne neu auf. Man kann auch 2 Nockpunkte aufbringen, um den Pfeil dazwischen zu platzieren.

#### SEHNENABSTAND

Der Abstand zwischen Griff und Sehne sollte 19-20 cm betragen.

### UNTERER WURFARMTIPP



### Vormontage

Legen Sie sich die Wurfarme (1) und das Bogenmittelstück (2) so hin, das dies der Skizze entspricht. Drehen Sie die Befestigungsschrauben (4) aus dem Bogenmittelstück (2). Befestigen Sie dann die beiden Wurfarme (1) nacheinander entsprechend der Skizze durch handfestes Anziehen der Wurfarme mit diesen Befestigungsschrauben am Mittelstück.

## IHRE SICHERHEIT und die SICHERHEIT DRITTER steht an ERSTER STELLE !

Führen Sie die Montage vorsichtig und korrekt nach Instruktion durch. Sofern Sie den Bogen nicht selbst sachgemäß montieren können, suchen Sie einen Fachhändler auf. Nur ein fachgerecht montierter Bogen darf genutzt werden.

Stellen Sie vor jeder Nutzung sicher, dass der Bogen mit deren Bauteilen unbeschädigt ist. Eine beschädigter Bogen darf nicht zum Einsatz kommen. Die Instandsetzung der Beschädigungen hat nur durch den Fachhandel zu erfolgen.

Gehen Sie sorgsam mit dem Bogen um und pflegen Sie diesen.

Kontinuierliche Sichtkontrollen hinsichtlich dem Abnutzungsgrad auf Sehne und Pfeilaufgabe sind erforderlich. Wachsen Sie die Sehne leicht und gleichmäßig, wenn die Fasern an Glanz verlieren. Das Einwachsen hat nur in dem Bereich außerhalb der Umwicklungen, insbesondere der Mittelwicklung, mit einem im Handel erhältlichen Sehnenwachs zu erfolgen. Lösen sich Fasern und/oder Wicklungen, ist die Sehne instand zu setzen oder auszutauschen, bevor eine weitere Nutzung erfolgen darf.

Wählen Sie die Platzierung der Zielscheibe mit Bedacht aus. Auch im Fall einer Ablenkung des Pfeiles durch einen Defekt oder durch Fehlnutzung muss sichergestellt sein, dass Sie selbst, andere Menschen oder Tiere keinesfalls zu Schaden kommen können. Kann dies nicht gewährleistet werden, darf der Bogen nicht zum Einsatz kommen.

Zielen Sie NIE mit dem Bogen, sei es gespannt oder ungespannt, in eine unsichere Richtung. Spannen Sie den Bogen nur, wenn Sie die für die Kraft des Bogens ausgelegte, handelsübliche Zielscheibe klar sehen können.

Gebrauchen Sie den Bogen nicht unter Drogen- oder Alkoholeinfluss sowie unter Schlafentzug.

Nutzen Sie nur für die Kraft und die Bauart (Material und Länge) des Bogens zugelassene handelsübliche Pfeile, die auch in der Länge den Bestimmungen entsprechen. (Siehe Sicherheitshinweise!)

Nur 1 Pfeil darf pro Nutzung eingelegt und geschossen werden. Auch Pfeile dürfen nur verwendet werden, wenn sie unbeschädigt sind.

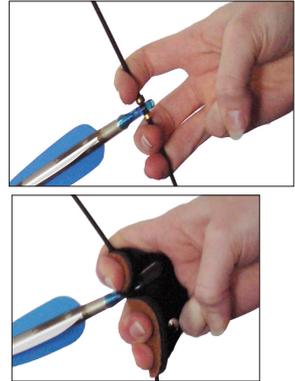
**Schießen Sie NIEMALS ohne Pfeil („Trockenschuss“) ! Verletzungsgefahr und die Gefahr der Bogenbeschädigung.**

Entspannen Sie den Bogen nach Beendigung Ihrer Trainingseinheit.

Verschließen Sie den Bogen vorsorglich nach der Benutzung an einem sicheren Platz, so dass ein Zugriff Dritter ausgeschlossen werden kann. Für eine erhöhte Sicherheit empfehlen wir, Bogen und Pfeile getrennt voneinander aufzubewahren.

## Fingerposition an der Sehne

Auf den Bildern haben wir Ihnen die Position des Zeige-, Mittel- und Ringfingers mit und ohne Tab dargestellt. Wichtig ist, dass zwischen Nock und den Fingern ein ausreichender aber nicht übertriebener Abstand besteht. Hiermit kann ein den Pfeil beeinflussender Druck auf die Pfeilnocke vermieden werden, der durch den beim "Ankern" entstandenen Winkel der Sehne und der sich daraus ergebenden Stellung der Finger entsteht. Häufige Fehlreaktionen durch das "Klemmen" der Nocke wie z.B. das Abheben des Pfeils von der Pfeilaufgabe können somit verhindert werden. Je nach Körperbau kann das "Ankern" zentral (= Kontakt der Sehne mit Nasenspitze und Kinnmitte) oder verlagert (= Kontakt der Sehne mit Nasenspitze und einer individuell zu ermittelnden Position mit dem Unterkiefer) erfolgen.



## Allgemeine Informationen zum Pfeil Mod. Jazz in der Abbildung

Nutzen Sie nur Pfeile, die in Material und Pfeildurchmesser für die Art des Bogens (lbs/Bauart) zugelassen sind und achten Sie auf die korrekte Pfeillänge (Siehe Sicherheitshinweise)  
Beachten Sie: Pfeile sind ausgestattet mit Pfeilspitzen. Lassen Sie Kinder NIE in direkten Kontakt mit den Pfeilspitzen kommen, um Verletzungen vorzubeugen. **Betreuen Sie ein Kind beim Bogensport durchgängig** und helfen Sie dem Kind bei der korrekten Platzierung



des Pfeils auf der Sehne (hörbar durch ein Klick) und das korrekte und sichere Ziehen der Pfeile aus der Scheibe.

Sollte die Nocke keinen Halt auf der Sehne finden, darf der Pfeil aus Sicherheitsgründen nicht geschossen werden. Sollte der Pfeil sehr stark klemmen, darf ebenfalls nicht geschossen werden.

Die ideale Nock-Sehnenverbindung existiert, wenn sich der eingeklickte Pfeil sich beim Schlagen auf die Sehne mittels dem Finger in einer Intensität, die die Sehne ca. 1 cm durchbiegen lässt, von der Sehne löst.

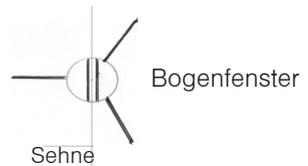
Pfeilmaterial ist Verbrauchsmaterial, welches ständig auf Funktionsfähigkeit und Unversehrtheit geprüft werden muss. Nur unbeschädigtes Material darf genutzt werden.

Nutzungshinweis. Zum vereinfachten Ziehen der Pfeile aus der Zielscheibe empfiehlt sich eine Pfeilziehhilfe, die im Handel als nützliches Zubehör erworben werden kann.

## Festlegung der Nockstellung des Pfeiles

Nock- / Federstellung für Bögen, die ohne mechanische Hilfen durch Fingerauslösung abgeschossen werden und mit einer Recurvepfeilaufgabe ausgestattet sind.

Hinweis. Abbildung aus Sicht von der Sehne Richtung Ziel bei einem RH-Bogen. (Bogen wird mit der linken Hand gehalten und die Sehne mit der rechten Hand geführt.) Bei einem LH-Bogen bitte die Abbildung spielverkehrt betrachten.



# BOGENSPANNEN

Beim Bogenspannen ist große Sorgfalt geboten. Eltern haben den Bogen für Kinder zu spannen, da Kinder u.a. die für den Spannvorgang erforderliche Gleichmäßigkeit und Kraft nicht erbringen können.

VOR JEDEM Spannvorgang ist sowohl die Sehne, der Bogen und Hilfsmittel, wie z.B. die Spannschnur, auf mögliche Beschädigungen zu prüfen. Ein Spannvorgang mittels defekten Materialien darf unter keinen Umständen erfolgen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, einen Bogen dieser Art zu spannen. Zwei davon sollen hier ausgeführt werden:

## A) Konventionelles Spannen

Es handelt sich für ungeübte Nutzer um den kompliziertesten Spannvorgang und ist vorsichtig sowie nach vorherigem Lesen und Beachten der Anleitung durchzuführen. **\*\*\*Anmerkung: Der Spannvorgang mittels Spannschnur ist die einfachere Lösung. Siehe Punkt B. Sofern möglich, erwerben Sie Modell 65701.\*\*\***

### VO RBREITUNG:

Entnehmen Sie die Sehne vom ungespannten Bogen. Die Sehne wird mit der kleineren Öse über den unteren Wurfarmtipp in die Ausparungen eingehängt und straff gehalten.

**Achten Sie unbedingt darauf, dass die gebogenen Wurfarmenden nach a u ß e n zeigen.**

### SPANNEN SIE WIE FOLGT:

1. Halten Sie die Sehne in der rechten Hand und den oberen Wurfarm mit der linken Hand.
2. Steigen Sie mit dem linken Bein zwischen Wurfarm und Sehne wie auf dem Bild F1 dargestellt.
3. Legen Sie den unteren Wurfarm im Bereich der Biegung über das Schienbein des rechten Beines.
4. Bringen Sie den Körper in eine leicht gekrümmte, standsichere Position. (Bild 1/2)
5. Pressen Sie den Griffbereich des Bogens in den Übergang Gesäß/Oberschenkel des linken Beines.
6. Üben Sie leichten Druck mit dem Bogen auf das Schienbein aus, so dass der untere Wurfarm nicht verrutschen kann. (Bild 2) Beachten Sie, dass der untere Wurfarmtipp keinesfalls am Boden aufsteht.
7. Halten Sie die Sehne unterhalb der oberen Öse und ziehen Sie diese parallel zum Bogen straff.
8. Achten Sie im Spannvorgang kontinuierlich ->

8. (Fortsetzung) darauf, dass sich die Sehne in den Ausparungen des unteren Wurfarmtipp befindet und nahezu zentriert auf der Innenseite des unteren Wurfarms verläuft. (Bild 2)
9. Üben Sie mit der Haltehand auf den oberen Wurfarm vorsichtig und gleichmäßig Kraft aus, so dass die Sehnenöse über den oberen Wurfarmtipp geleitet werden kann. Achten Sie darauf, dass die Hand nicht wegrutscht. (Bild 2-4)

Der Vorgang sollte keinesfalls ruckartig erfolgen.

Achten Sie darauf, dass sich der untere Wurfarm nicht verdreht und die Sehne aus der Ösenführung gleitet.

**-> Reicht die eigene Kraft nicht aus, um den Bogen mit dieser Technik zu spannen, ist der Spannvorgang sofort zu unterbrechen, um Verletzungen zu vermeiden.**

Nutzen Sie GRUNDSÄTZLICH bevorzugt eine Spannschnur. (Siehe Punkt B)

10. Nachdem Sie das rechte Bein wieder zwischen Sehne und Bogen herausgezogen haben, ist der Spannvorgang beendet.

**Nach jedem Spannvorgang ist eine Nachkontrolle der richtigen Sehnenposition unbedingt erforderlich.**

11. Die Sehnenösen müssen präzise in den Einkerbungen des Wurfarmes liegen. Die Sehne und die Wurfarme müssen in einer Flucht übereinander liegen. (Bild 4)
  12. Eine Sichtkontrolle über den parallelen Verlauf von Wurfarmen und Sehne ist durchzuführen. (Bild 5)
- Stimmt die Sehnenposition nicht, entspannen Sie den Bogen unter größter Vorsicht und beginnen Sie den Spannvorgang erneut. Sollten Sie den Spannvorgang nicht selbst durchführen können, wenden Sie sich unbedingt an ein Fachgeschäft.

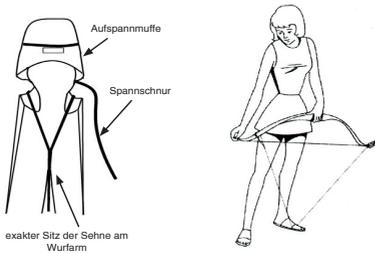
## Der Vorgang des Entspannens erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.

Entspannen Sie den Bogen nach jedem Training und lagern Sie das Material nicht in feuchten oder überheizten Räumen.



## B) Spannen mittels einer handelsüblichen Spannschnur

Der Erwerb einer Spannschnur ist unbedingt empfehlenswert, da es denn Spannvorgang erheblich vereinfacht. Es ist materialschonender und nutzerfreundlicher. Die Nutzungserläuterung ist hier erläuternd mit aufgeführt. Die Spannschnur kann über die Fa. FRANKONIA oder in einem anderen Fachgeschäft bezogen werden. Empfehlenswert ist das Modell „SA“ #65701.



### Spannen der Sehne mittels Spannschnur

1. Hängen Sie die Sehne auf einer Seite des Wurfarms ein.
2. Ziehen Sie anschließend die Aufspannmuffe über das selbe Ende.
3. Das andere Ende der Spannschnur (Schleife mit Gummiteiler) über den zweiten Wurfarm legen.
4. Stellen Sie nun den Fuß auf die Spannschnur und ziehen Sie das andere Ende der Sehne durch die Schlinge und treten Sie mit dem Fuß auf die Spannschnur. (Siehe Abb.)
5. Fassen Sie mit einer Hand fest in den Griff des Mittelstücks und ziehen Sie den Bogen nach oben. (Sollte die Spannschnur für Sie zu lang sein, stellen Sie diese durch feste Verknotung individuell ein und beginnen Sie wieder bei 1.)
6. Hängen Sie mit der anderen Hand die Sehne am zweiten Wurfarm ein und entfernen Sie anschließend die Spannschnur komplett vom Bogen.
7. Führen Sie die Nachkontrolle durch.

### Fingerposition

Nocken Sie den Pfeil unterhalb des aufgebrachtten Nockpunktes ein. Positionieren Sie den Zeigefinger oberhalb des Nockpunktes. Den Mittelfinger platzieren Sie unterhalb der Nocke. Vermeiden Sie unbedingt, dass die Nocke durch eine zu enge Fingerstellung geklemmt wird.



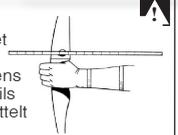
## SICHERHEITSHINWEISE

Bogenschießen ist unter Beachtung strenger Sicherheitsmaßnahmen auf geeigneten\* Privatgrundstücken oder auf zugelassenen Bogensportanlagen durchführbar. Ein Pfeil kann weit fliegen:

\* Wählen Sie die Platzierung der Zielscheibe und den Ort der Nutzung mit Bedacht aus. Auch im Fall einer Ablenkung des Pfeiles durch einen Defekt oder durch Fehlnutzung muss sichergestellt sein, dass Sie selbst, andere Menschen oder Tiere keinesfalls zu Schaden kommen. **Kann dies nicht gewährleistet werden, darf die Schussausführung / Bogennutzung nicht erfolgen!**

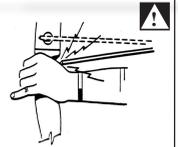
### Pfeilbestimmung:

Es darf nur Pfeilmaterial verwendet werden, das für die Kraft und die Bauart (Material/Länge) des Bogens zugelassen ist. Die Länge des Pfeils kann über einen Messpfeiles ermittelt werden.



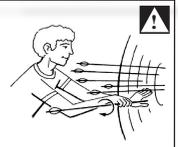
### Pfeillängenbestimmung:

Schießen Sie niemals mit zu kurzen und mit beschädigten Pfeilen, um Verletzungen vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass die Pfeile gleichlang sind.



### Herausziehen der Pfeile:

Drücken Sie mit der Hand gegen die Scheibe und ziehen Sie mit der anderen Hand den Pfeil vorsichtig heraus, ohne dabei sich und andere zu gefährden. Eine Pfeilziehilfe ist ein gutes Hilfsmittel.

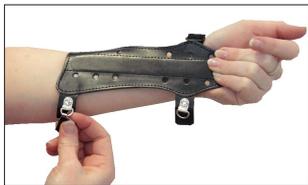


### Schießbetrieb:

Halten Sie sich auch im Falle eines Materialverlustes immer hinter der Schusslinie auf, bis der Schießbetrieb eingestellt ist.



## ARMSCHUTZ - Bsp. Modell Standard LA



Sofern Sie ein Bogenset erworben haben, liegen Ihnen Schutzartikel wie Armschutz und Fingerschutz bei. Nutzen Sie diese zwingend, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Die Verschlüsse lassen sich mit einer Hand gut schließen. Im Anschluss daran kann man die Einstellung der Gummibänder noch nachkorrigieren, so dass ein angenehmes Tragegefühl entsteht.

Stellen Sie zunächst die Gummibänder individuell ein. Im Anschluss daran ist der Armschutz erneut auf den Unterarm aufzulegen und festzuhalten. Der Armschutz wird am Bogenarm getragen als Schutz vor der Sehne bei Schussabgabe.

## TAB / Fingerschutz - Beispiel: Modell No Pinch



Darstellung für RH-Schützen:  
Halten Sie den Tab in der durch die Darstellung beschriebenen Weise. Stecken Sie den Mittelfinger durch die Fingeröffnung, so dass der Fingertrenner zwischen Zeigefinger und Mittelfinger positioniert ist. Die Fingerspitzen müssen vom Material des Tabs geschützt sein und der Tab muss Ihnen von der Größe und Form passen, um einen sicheren Schussablauf zu gewährleisten.



## Montage des Nockpunktes \* Hilfreiches Zubehör: Nockpunktzange, Sehnenmaßstab .



1. Nocken Sie den Pfeil auf den aufgespannten Bogen, so dass rein optisch ein 90 Grad Winkel zwischen Pfeil und Sehne entsteht. Sollte kein Sehnenmaßstab zur Hand sein, legen Sie ein langes Linial auf den Pfeil.



2. Mittels Hilfsmittel (Dreieck) bilden Sie nun einen rechten Winkel von 90° Grad an der Sehne und richten Sie den Pfeil exakt nach diesem Winkel aus. Markieren Sie die Stelle, an dem der rechte Winkel an der Sehne liegt.



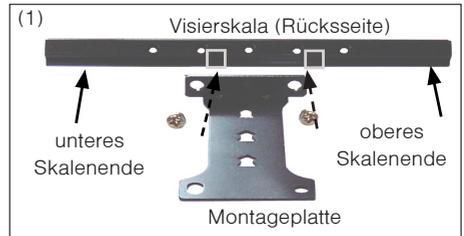
3. Exakt über dem Nock des Pfeils platzieren Sie den Nockpunkt. Mit Hilfe einer Nockpunktzange klemmen Sie den ersten Nock an der Sehne fest. Bei Bedarf kann auch ein zweiter Nockpunkt unterhalb des Pfeiles gesetzt werden. Achten Sie darauf, dass der Pfeil ca. 2 mm Freiraum zwischen den beiden Nockpunkten hat.

\* Der Nockpunkt muss auch nach der Montage unbeschädigt sein. Nockpunkt, die in der Oberfläche kaputt sind, können zu Verletzungen im Gesicht führen und dürfen nicht genutzt werden.

Die Hersteller garantieren, dass die Bögen ihrer zugeschriebenen Funktion als Sportgerät unter Beachtung der beigefügten Instruktionen in ihrer Nutzung entsprechen. Sollten Ihnen die Instruktionen nicht vorliegen, treten Sie bitte mit uns in Verbindung, um wegen fehlerhafter Handhabung die Gewährleistungsansprüche nicht zu verlieren. Die Bögen unterliegen einer eingeschränkten 2-jährigen Gewährleistung. Verschleißteile wie Sehnen, Pfeilauflagen, Button, Pfeile, Fingerschutz, Köcher, Visiere und eventuell anderweitig gelieferte Accessoireteile sind nach Gebrauch von dieser Gewährleistung ausgeschlossen. Bitte prüfen Sie Bögen und deren Komponenten immer unverzüglich auf Gewährleistungsansprüche und kontrollieren Sie die Materialien vor jedem Gebrauch sorgfältig, so dass von einer fehlerfreien Nutzung ausgegangen werden kann. Liegen Defekte vor, wenden Sie sich bitte ausschließlich an den Fachhandel. Sollten eigenmächtig Veränderungen am Material ohne das entsprechende Fachwissen durchgeführt werden, so entfällt die Gewährleistung und eventuelle Schadensersatzansprüche.

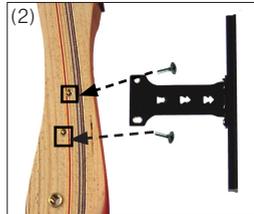
# Montageanleitung für Montageset Juniorvisier

1. Montieren Sie die Montageplatte mit Hilfe eines Kreuzschlitzschraubenziehers und den beiden kürzeren Schrauben mittig auf die Rückseite der Visierskala. (2. und 4. Bohrung in der Skala)



2. Die Montageplatte wird nun mittels der beiden längeren Schrauben in Verbindung mit den beiden dafür vorgesehenen Buchsen am Bogen befestigt. Die Verbindung muss fest sein, aber die Schrauben dürfen nicht überdreht werden.

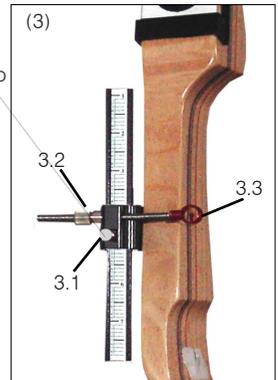
Beachten Sie, dass der Visierschlitten bei LH-Gebrauch entgegen der Abb. um 180 Grad gedreht auf der Visierskala angebracht werden



3. Lösen Sie danach leicht die Schraube (3.1) des Visierschlittens und schieben Sie den Visierschlitten von unten auf die Visierskala.

Ziehen Sie die silberne Schraube (3.1) des Visierschlittens wieder per Hand an, so dass eine stabile Einheit entsteht, die aber im Bedarfsfall der Visierverstellung wieder gelöst werden kann.

Der Visierpin (3.3.) kann über die seitliche Rändelschraube locker verstellbar werden.



## zusätzliche Tipps:

Zur Nutzung des Visiers folgender Tipp:

- Treffen Ihre Pfeile oberhalb der Scheibenmitte auf, verstellen Sie das Visier nach oben indem Sie die Schraube (3.1.) des Visierschlittens lösen und den Visierschlitten verschieben.
- Treffen Ihre Pfeile unterhalb der Scheibenmitte auf, verstellen Sie das Visier nach unten indem Sie die Schraube (3.1.) des Visierschlittens lösen und den Visierschlitten verschieben.
- Treffen Ihre Pfeile rechts von der Scheibenmitte auf, so lockern Sie die Rändelschraube (3.2.) und drehen Sie das Visierpin (3.3.) nach rechts außen. (Bei Linkshandschützen erfolgt dies nach links.)
- Treffen Ihre Pfeile links von der Scheibenmitte auf, so lockern Sie die Rändelschraube (3.2.) und drehen Sie das Visierpin nach links außen. (Bei Linkshandschützen erfolgt dies nach rechts.)

Entsprechende Visierkorrekturen können Sie beliebig durchführen bis Ihr Trefferbild sich in der Scheibenmitte befindet.

Notieren Sie die Einstellung des Visierschlittens und des Visierpins für jede Entfernung, beginnend ab 2 Meter im systematischen Entfernungseinschießen. Stellen Sie sicher, dass Sie nie auf eine Entfernung schießen, bei dem Sie keine korrekte Visiereinstellung haben. Schießen Sie nie, wenn Sie nicht sicherstellen können, dass der Pfeil das Ziel erreicht und eine Sicherheitsgefährdung hinter oder neben der Scheibe entstehen könnte.

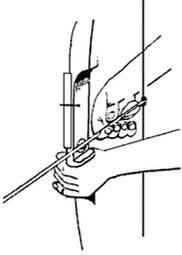
# In neun Schritten zu zehn Ringen

= Allgemeine Informationen zur Bogensportausübung und keine speziell auf dieses Bogenmodell zugeschnittenen Abläufe. Beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise auf den Innenseiten!



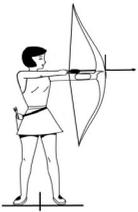
**1**

Füße gegrätscht – schulterbreit auseinander. Die Zehen berühren eine imaginäre Linie zur Scheibe. Knie sind entspannt und nicht nach hinten versteift.



**2**

Die Leitfeder (Einzelfarbe) zeigt weg vom Bogenfenster. Die Pfeilnocke ist auf der Sehne unter dem Nockpunkt und der Pfeil liegt auf der Pfeilaufgabe.



**3**

Die Sehne liegt in der ersten Fingerbeuge. Ein Finger ist über und zwei unter dem Pfeil. Die 2. Hand umfasst den Bogengriff wie eine Pistole. Der Bogenarm ist in Schulterhöhe ausgestreckt, die Ellenbeuge ist abwärts gerichtet. Die Schultern sind waagrecht.



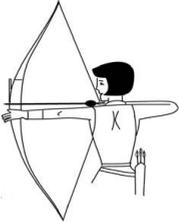
**4**

Die Muskeln des Zugarms, der Schulter und des Rückens werden in dieser Reihenfolge des Zuges eingesetzt. Der rechte Ellenbogen bewegt sich um den Körper herum parallel zum Boden. Während des Zuges bewegt sich die Sehne knapp am Bogenarm vorbei.



**5**

Die Bogensehne berührt die Mitte der Nase und des Kinns. Der Zeigefinger berührt die Mitte des Kinns.



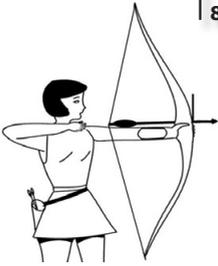
**6**

Die Muskeln zwischen den Schultern sind gespannt. Der Zugarm liegt parallel zum Boden. Ellenbogen und Schulter befinden sich damit in der richtigen Position.



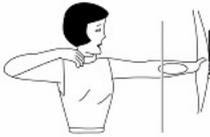
**7**

Das Visierkorn deckt das Scheibenzentrum (\*). Die Sehne verläuft längs der Bogenmittellinie, rechts neben dem Visierkorn.



**8**

Während die Finger aufgemacht werden, sind die Rückenmuskeln gespannt. Nach dem Auslassen bewegt sich die entspannte Zughand zum Nacken.



**9**

Die Zughand ruht mit entspannten Fingern neben dem Nacken. Der Bogenarm bleibt ausgestreckt in der Zielrichtung, bis der Pfeil in die Scheibe einschlägt.

(\* ) Bevor ein Visier zum Zielen genutzt werden kann, ist sicherzustellen, dass man die Visiereinstellungen für die gewählte Entfernung sorgsam und schrittweise (beginnend in Schritten ab 2 Meter/per Meter) ermittelt wurde. Die individuelle Visiereinstellung muss korrekt zum jeweiligen Nutzer/ dem Bogen/Pfeilen/der gewählten Entfernung und örtlichen Gegebenheiten passen, um ein Sicheres Nutzen des Visiers zu gewährleisten.