

Arbeitsblatt/Checkliste „Grundeinstellung Recurvebogen mit Zubehör“

A) Bogen

Was tun?	Warum und Wie?	Persönl. Werte
Kontrolle der Wurfarmausrichtung	zentrische Wurfarm- und Mittelstückausrichtung – Frage: „Ist der Bogen gerade?“	
Spannhöhe richtig einstellen	Richtwerte (je nach Bogenlänge): 64“ ca. 20,5-22,0cm / 66“ ca. 21,0-22,5cm 68“ ca. 21,5-23,0cm / 70“ ca. 22,0-23,5cm besser: Herstellerangaben lt. Beschreibung	
„Tiller“-Abstand einstellen	Abstand oberer Wurfarm/Sehne ./ Abstand unterer Wurfarm/Sehne = positiver „Tiller“-Wert siehe Herstellerangaben oder ca. +2-6 mm	
Nockpunktgrundeinstellung	Unterkante des oberen Nockpunkts bei z.B. +6 bis +8 mm	
Pfeilauflage in richtiger Höhe	Pfeil liegt mittig-leicht unter Mitte Pfeilanlage Auflagefinger nicht überstehend leichte Höhenneigung des Auflagefingers	
Pfeilanlage richtig einstellen	Pfeil liegt mit Spitze mittig-max.Pfeilbreite links(RH) oder rechts(LH) von der Sehne	
Visierkorn mittig stellen	Gerade Stellung der Visierschiene Visierkorn mittig über Pfeil einstellen (auch ok: mittig hinter der Sehne)	
Überprüfen der Freiräume	Pfeil kann den Bogen ohne Berührung von z.B. Visier, Visierschlitten, Bogenfenster, Auflage oder Klicker verlassen	

B) Zubehör und Sonstiges

Was tun?	Warum und Wie?	Persönl. Werte
Zug-/Wurfgewicht passend	Merke: Technik steht vor Zuggewicht! Dem Schützen angepasst, Richtwerte: <u>Klasse / Jugend / Damen / Jun-Herren</u> Anfänge r / 14-18lbs / 16-20lbs / 18-24 lbs Fortgesch / 22-28lbs / 24-30lbs / 28-34 lbs Leistung / 28-34 lbs / 30-38lbs / 36-46 lbs	
Bogenlänge	Abhängig von der Auszugslänge, Richtwerte >25“ Auszug: 64-66“ / >27“ Auszug: 66-68“ >29“ Auszug: 68/70“ / >31“ Auszug: 70-72“	
Strangzahl der Sehne passend	Abhängig von Zuggewicht + Sehnenmaterial Richtwerte: 10-18 lbs: 12 Strang / 19-27 lbs: 14 Strang 28-36 lbs: 16 Strang / > 37 lbs: 18 Strang	
„Leichtes“ Pfeilelösen von der Sehne	Finger- oder Zugtest in Flugrichtung Der Nockpunkt klemmt den Pfeil nicht ein: etwas „Spiel“ der Nocke zwischen -punkten	
Pfeilcode/-länge richtig?	Siehe aktuelle Pfeilcodetabelle neueste Ausgabe: Easton 2010	
Spitzen/Insert, Kombination passend	Schwerpunkt des Pfeils, Richtwert: 6-15 % vor dem Mittelpunkt der Pfeillänge Reaktionsmöglichkeiten: Spitzen-, Federn-, Nockengewicht	