

# Bogeninfos

## Standhöhen:

		Mittelwert:
64 inch Bogen	20,50 cm – 22,00 cm	21,25 cm
66 inch Bogen	21,27 cm – 21,91 cm	21,59 cm
68 inch Bogen	21,59 cm – 22,23 cm	21,90 cm
70 inch Bogen	21,91 cm – 22,54 cm	22,23 cm

Zu niedrige Standhöhe, der Pfeil wird schneller und weicher

Zu hohe Standhöhe, der Pfeil wird langsamer und steifer

## Sehnen für Holzbögen (Gummi-Sehne)

Bogen	Länge	Strangzahl
66,68,70	120	4

## Sehnen für Holzbögen (Dracon-Sehne)

Bogen	Länge	Strangzahl
48	115	8
54	130	8
62	147	10
64	152	10
66	157	10
68	162	10
70	167	10

## Sehnen für Metallbögen (Fast Flight Sehne)

Bogen	Länge	Strangzahl
66	159	nach Zuggewicht
68	154	nach Zuggewicht
70	169	nach

## Zuggewicht

Die Mittelwicklung sollte ungefähr 7 cm (4 Finger) unten, und 3,5 cm (2 Finger) oben über dem Nockpunkt sitzen. Je kürzer die Mittelwicklung ist, desto sauberer wirft die Sehne.

Schütze Rechtshand à Mittelwicklung rechts herum.

Schütze Linkshand à Mittelwicklung links herum.

### Die Sehne

#### **Zuggewicht:**

16 – 20 Pfund 12 Strang

20 – 24 Pfund 14 Strang

24 – 36 Pfund 16 Strang

36 – 46 Pfund 18 Strang (auch 16 Strang)

Man kann für jeden Bereich eine dünnere Sehne nehmen, eine dickere empfiehlt sich aus Erfahrung nicht.

Ein hohes Zuggewicht und eine dünne Sehne führen schneller zum Verschleiß, manchmal ist es ratsam, dies in Kauf zu nehmen. Jeder Schütze sollte allerdings selbst darauf achten, welche Strangzahl für ihn am Besten ist.

Eine Sehne mit niedriger Strangzahl ist schneller, als eine Sehne mit höherer Strangzahl.

Eine Sehne mit niedriger Strangzahl ist unruhiger, als eine Sehne mit höherer Strangzahl.

Eine Sehne mit niedriger Strangzahl wirft weiter, als eine Sehne mit höherer Strangzahl.

Eine Sehne mit niedriger Strangzahl verschleißt schneller, als eine Sehne mit höherer Strangzahl.

Wird die Standhöhe erhöht, wird der Pfeil langsamer und steifer. Er bricht nach links aus.

Ist die Standhöhe niedriger, wird der Pfeil schneller und weicher. Er bricht nach rechts aus.

Wenn man die Strangzahl erhöht, wird der Pfeil langsamer und steifer.

Ist die Strangzahl niedriger, wird der Pfeil schneller und weicher.

Es empfiehlt sich ab und zu die Sehne zu wachsen, damit sie wasserabweisend ist und die einzelnen Kardeelen keiner zusätzlichen Reibung ausgesetzt werden.

## **Die optimale Standhöhe für deinen Bogen**

### **Definition**

Die Stand- oder Spannhöhe ist der Abstand zwischen dem tiefsten Punkt im Griff (Pivot-Punkt) und der Sehne. Der tiefste Punkt liegt meist genau auf der Senkrechte Linie zum Button.

### **Auswirkungen der Standhöhe**

Die optimale Standhöhe macht den Bogen ruhiger und bringt vor allen Dingen enge Pfeilgruppierungen. Die Standhöhe legt fest, wann der Pfeil die Sehne verlässt.

– Wenn die Sehne zu weit eingedreht oder zu kurz ist, wird deine Standhöhe zu groß. Daraus resultiert oft ein Streifen der Sehne nahe des Ellbogens, was auch ein weiteres Zeichen für ein falsches Set-up des Bogens ist.

– Eine zu flache Standhöhe resultiert aus einer Sehne, die zu lang ist oder nicht genug eingedreht wurde. Die Sehne kann in diesem Fall des Öfteren im Bereich des Handgelenks streifen.

Eine falsche Standhöhe verursacht fast immer ein Streifen des Pfeils im Bereich des Bogenfensters oder der Pfeilauflage, Tuningprobleme bei den anderen Komponenten und nicht zu Letzt schlechte Ergebnisse auf der Scheibe.

### **Grob-Tuning**

Die optimale Standhöhe liegt so gut wie immer innerhalb der vom Hersteller angegebenen Empfehlungen, wie bei folgendem Beispiel:

*66 inch Bogen = 8.375 bis 8.625 inches, oder 21,27 cm bis 21,91 cm*

*68 inch Bogen = 8.5 bis 8.750 inches, oder 21,59 cm bis 22,23 cm*

*70 inch Bogen = 8.625 bis 8.875 inches, oder 21,91 cm bis 22,54 cm*

Aber jede Pfeil- und Bogenkonfiguration reagiert unterschiedlich und deshalb ist es wichtig, dass du die optimale Standhöhereinstellung für dein Bogen und Pfeil-Material findest. Für die Anfangseinstellung empfehle ich mit einer flacheren Standhöhe zu beginnen und dann graduell die Sehne einzudrehen, bis sich der Bogen beim Abschuss gut anfühlt / anhört.

## Fein-Tuning

Anfänger sollten sich jetzt erst einmal um ihre Form und ihren korrekten, wiederholbaren Bewegungsablauf kümmern, bevor sie sich um das folgende Feintuning kümmern. Erfahrene Schützen mit konstanter Form können allerdings von einem weiteren Tuning der Standhöhe profitieren. Um die auf das Material abgestimmte optimale Standhöhe heraus zu finden, geht man wie folgt vor:

1. Beginne am unteren Ende der Herstellerempfehlung, also mit einer flacheren Standhöhe.
2. Für das Feintuning beginnt man am besten auf 30 und auf 50 Metern. Dazu braucht man verschiedene unbenutzte Scheibenauflagen.
3. Schieße drei Pfeile auf die gewählte Scheibenaufgabe. Ziehe die Pfeile, vermerke die verwendete Standhöhe direkt auf der Auflage und tausche die Scheibenaufgabe gegen eine neue aus.
4. Drehe die Sehne drei bis vier Umdrehungen ein, überprüfe den Nockpunkt (gegebenenfalls korrigieren) und schieße wieder drei Pfeile. Vermerke die neue Standhöhe auf der Auflage und tausche sie wieder aus.
5. Wiederhole diese Schritte, bis die Pfeilgruppierung schlechter wird d.h. sich ausdehnt.
6. Vergleiche die Gruppierungen auf den verschiedenen Scheibenaufgaben und bestimme die engste Pfeilgruppierung. Die auf der Auflage vermerkte Standhöhe ist im Folgenden die Ausgangsposition für das Feintuning.
7. Vor dem Feintuning wird die Sehne von der Ausgangsposition aus, etwa zwei bis drei Umdrehungen aufgedreht. Diesmal wird von 70 und 90 Metern geschossen. Solltest Du noch nicht ganz sicher auf diesen Entfernungen sein, dann wähle eine Entfernung, die du dir zutraust und auf der du noch gut gruppieren kannst.

Der Vorgang ist genau der Gleiche, wie vorher, also drei Pfeile schießen, Standhöhe aufschreiben und Auflage austauschen. Diesmal drehst du die Sehne aber nur eine Umdrehung pro Durchgang ein. Eine Umdrehung der Sehne entspricht etwa 1/16 inch oder 0,16 cm, abhängig von der Sehnendicke. Dies ist zwar eine langwierige aber funktionale Methode die optimale Standhöhe herauszufinden. Ist sie ermittelt, solltest du dir diese Einstellung notieren oder auf dem Checker einzeichnen, damit du deinen Bogen recht schnell überprüfen kannst.

### Hinweis:

Beim Wechsel von Komponenten an Bogen oder Pfeilen sollte den Feintuning-Prozess auf jeden Fall wiederholen werden, um auch für das neu verwendete Material die optimale Standhöhe einzustellen.