



Simon Kaufmann - Schweizermeister!

Im August 2012 hat Simon Kaufmann den Schweizermeister Titel in der Kategorie Recurve Herren auf der Berner Allmed geholt. In der Qualifikationsrunde gehörte er noch nicht zu den Besten. Aber in den Finalrunden steigerte er sich von Runde zu Runde bis er schliesslich auch die letzte Finalpaarung für sich entschied und so zum ersten Mal in seiner jungen Bogenschützenkarriere Schweizer Meister wurde. Wie kam es soweit? *Text Jacques Voland*



Simon Kaufmann wurde 1980 als Sohn eines Veterinärs und einer Tierpraxisassistentin in Sumiswald geboren. Er wuchs mit seinen zwei Brüdern im Emmental und in Meiringen auf. Während seiner Kindergartenzeit hatte er wie viele andere Kinder in einem Indianerlager den ersten Kontakt mit einem Bogen. Der Schweizermeistertitel und die Vorstellung davon waren für Simon noch weit weg. Nach dem Besuch der Steinerschule hat Simon eine Schreinerlehre begonnen, welche er in diesem Jahr abschliessen wird. Im 2005 absolvierte er beim BVB den uns allen bekannten Schnupperkurs um im

nächsten Jahr diesen auch bereits mitzuleiten. Seither leitet Simon regelmässig Club- und Jugend- und Sport Trainings in unserem Bogenschützenverein. Während diesen Jahren trainierte er aber auch regelmässig und verfeinerte so seine Technik, die es ihm ermöglichte den Schweizermeister Titel in der Kategorie Recurve Herren zu holen. Seine Stärke liegt im mentalen Bereich, wo er seine Gelassenheit mit einem guten immer wiederkehren gleichen Schiessstil verbinden kann. Als amtierender Schweizermeister möchte er nicht nur natürlich seinen Titel verteidigen, sondern auch den Sprung in das Nationalkader schaffen. Als Fernziel hat er sich die Teilnahme an einer Olympiade als Bogenschütze gesetzt.

Der BVB trägt seine Farben mit erhobenem Haupt

Text Thomas Rufer

Die Mannschaft des BVB tritt an den Turnieren in einheitlichem Outfit auf. Stolz dürfen so die Podestplätze und die Siege gefeiert werden! Die Shirts (Polo und T) haben sich bewährt und sind beim Schiessen angenehm zu tragen. Auch



das Gilet hat sich bewährt: Sei es als Warmhalter zwischen den Pansen oder sogar als Schiessbekleidung während dem Turnier: Die Wahl war gut. Eine einzige Anmerkung möchte ich aber noch machen: Da unser Outfit nur aus Oberteilen besteht, sind die Hosen weiterhin den normalen Reglemen-

ten von Swissarchery unterworfen: Sie müssen in unserem Falle somit weiss sein. Eine Verwarnung / ein Turnierausschluss wäre ansonsten möglich und dann nicht mehr zu diskutieren.

Inhalt Newsletter 1/13:

Seite 1: Simon Kaufmann - Schweizermeister!



Seite 2 bis Seite 7: Offizielle Mitteilungen:

Trainingsplan BVB

Platzputzete und HV 2013

Trainings- und Turnieraktivitäten

SM FITA 2012

BVB FITA 2013

BVB organisiert SM Indoor 2013

Neue Event-Managerin

Neues Scheibenmaterial u. v. a.



Seite 8: Trainers Corner: Nockpunkt - Der oft ignorierte Faktor



Die letzte Seite:

Sporttag Engehalsinsel 15. Juni 2013

Diverse Steckbriefe unserer neuen Mitglieder!

Auflage Newsletter Nr. 1/13:

Ca. 50 elektronische Versionen und mehrere Papierexemplare an die Mitglieder, sowie auf der Webseite des BVBs publiziert.

Offizielle Mitteilungen!

„Platzputzete“ Frühling und Herbst 2013

Die Platzputzete fand am Samstag den 22. März 2013 mit reger Beteiligung statt. Der Platz ist nun vorbereitet und bezogen, die Halle geräumt und gereinigt. Jetzt warten wir nur noch auf das tolle Frühlingswetter.

Im Herbst 2013 am Samstag den 20.10.2013 werden wir wieder ins Winterquartier ziehen.

Hauptversammlung BVB 2013

Vielen Dank für die zahlreichen An- und Abmeldungen und die Teilnahme!

Trainingsplan BVB

Der Winter verabschiedet sich hoffentlich bald. Das Training findet wieder auf dem Platz statt. Siehe auch den Kalender auf der Website des BVB (www.bv-bern.ch): Wie im letzten Jahr sind folgende gemeinsame Trainingszeiten vorgesehen:

- **Mittwoch 18.30 – 21.00 h:** Wettkampftraining Turniergruppe
- **Donnerstag 18.30 – 21.00 h:** Instinktivtraining Gianni Bernasconi
- **Samstag 15.00 – 17.00 h:** Simon Kaufmann, Heiner Widmer (Thomas Rufer)
 - allgemeines Schiessen (alle Mitglieder)
 - Training Recurve (Turniergruppe)

Trainingsaktivitäten für den Vorstand Heiner Widmer

Das Training wurde auch im Winter rege besucht. Dies gilt sowohl für die Gruppe der Instinktivschützen am Donnerstagabend, wie auch für die Turniergruppe, welche an einer Vielzahl von Turnieren teilgenommen und gute Resultate erzielt hat. Die Trainer sind vor allem auch besonders erfreut über die Tatsache, dass die Gruppe der Jugendmitglieder ausdauernd und konzentriert weiterarbeitet und dabei auch erste Erfolge an Turnieren feiern kann. Mittlerweile erhalten wir sogar Zulauf von Jungmitgliedern aus anderen Vereinen...Das Training des BVB scheint bis über die Kantonsgrenzen hinweg einen sehr guten Ruf und Bekanntheit zu besitzen. Dies ist ein schönes Lob an die Trainer, welche viel unentgeltliche Arbeit in das Training stecken!

J+S für den Vorstand Heiner Widmer

Im laufenden Jahr werden wir voraussichtlich auf die Durchführung von J+S-Kursen verzichten. Einige Leiter beabsichtigen, mit einem Weiterbildungskurs Ihr J+S-Leiterlizenz zu behalten.

Turnieraktivitäten und Medallenspiegel 2012

Wie dem Turnierkalender 2012 entnommen werden kann, haben die Schützen des BVB insgesamt 46 Medaillen bei 89 Turnierteilnahmen ergattert! An den Schweizermeisterschaften resultierten insgesamt 11 Medaillen und 5 Schweizermeistertitel!



Steckbrief Emilie



Name: Hirt

Vorname: Emilie

Geburtsdatum: 08.12.1997

Beruf: Schülerin

Hobbies:

zeichnen, schwimmen, Ski fahren

Was ich mag:

Fantasy Bücher, Schokolade, freie Natur

Was mir nicht gefällt:

Die rosa Farbe, unfreundliche Leute

Was mir Bogenschiessen

bedeutet:

Viel Spass!

Mein Ziel 2013:

Verbesserung meiner Schiess-technik und Schwiizerdütsch z'lernä!



SM FITA 2012 für den Vorstand Heiner Widmer

Zum dritten Mal in Serie hat der BVB am 26. August 2012 die Schweizermeisterschaft auf der Allmend durchgeführt. Mit 157 Schützinnen und Schützen in 36 Kategorien konnte ein neuer Teilnehmerrekord verzeichnet werden. Damit verbunden ist natürlich auch ein entsprechender Aufwand für Vorbereitung und Durchführung. Der Anlass spülte insgesamt immerhin etwa CHF 3'000.- in die Kasse des BVB. Insgesamt waren über 25 BVB - Mitglieder als Helfer engagiert, wofür sich das OK herzlich bedankt.

FITA des BVB am 7./8. September 2013

Etwas unangenehmer sind da schon seit einigen Jahren die Rahmenbedingungen für die Durchführung des Turniers auf der Allmend. Da der Kanton eine Reduktion der Unterstützungsbeiträge in Aussicht gestellt hat und sich die Kosten für die Durchführung auf der Allmend nun etwa auf 3'500.- CHF belaufen, wird bei reduzierter Teilnehmerzahl (da keine Schweizermeisterschaft mehr) und bei Finanzierung der Medaillen über das Turnierbudget (anstatt wie bei einer SM durch den Verband) ein selbsttragende Finanzierung nicht mehr möglich sein. Das OK hat deshalb auch eine Durchführung ausserhalb der Stadt erwogen und gleichzeitig mit einem Schreiben an den Stadtpräsidenten auf die schwierigen Verhältnisse auf der Allmend hingewiesen. Die Stadtbehörden, d.h. die Orts- und Gewerbebehörde hat darauf reagiert: Das Sportamt verzichtet auf die Platzmiete, und die Miete des Hyspa-Platzes wird teilweise übernommen. Damit wurde beschlossen, am **8. September 2013** ein 4-Distanzen-FITA durchzuführen. Leider sind aber die Finanzen immer noch nicht ganz gesichert, weil die Kantonsbeiträge der Sportförderung massiv gekürzt werden dürften.

Der BVB organisierte die SM Indoor 2013 in Magglingen

Am 16./17. März fanden die Schweizermeisterschaften Indoor statt. Da bereits zwei Vereine (einer davon der bisherige Organisator) die Durchführung abgesagt hatte, hat sich das OK des BVBern nach einigem hin und her auf Anfrage bereit erklärt, dieses Turnier notfallmässig als Organisator und verantwortlicher Verein zu übernehmen. Die Mitglieder des Klubs wurden davon nur am Rand betroffen sein, die Hauptarbeit lag beim OK.

Neues Turnier - Reglement Swiss Archery

An der Delegiertenversammlung von Swiss Archery im Herbst soll über ein neues Schweizer Turnierreglement abgestimmt werden, welches an der Präsidentenkonferenz im April 2013 erstmals vorgestellt werden wird. Interessierte finden das Reglement auch auf der Website von Swiss Archery. An der PK möchten wir die grundsätzliche Zustimmung der Präsidenten zum Entwurf im Hinblick auf die DV vom Herbst erhalten. Danach soll eine Vernehmlassung bis zum 31. Mai laufen. Während dieser Frist können die Clubs weitere Ergänzungs- und Verbesserungsvorschläge machen. Der fertige Entwurf wird den Clubs dann mit der Einladung zur DV zugestellt. Was waren die Gründe für die Überarbeitung?

- Die zahlreichen Verweise auf Vorschriften der World Archery stimmen nicht mehr.
- Die Bestimmungen über die Parcours 3D befinden sich zurzeit in einem separaten Reglement, welches aber nicht mehr für jedermann zugänglich ist.
- Einzelne Bestimmungen sind überholt oder unklar.
- Einige Bereiche sind nicht geregelt oder gefasste Beschlüsse wurden im bestehenden Reglement noch nicht umgesetzt.

Ein Punkt, der sicher auch uns betreffen wird ist die leidige Tenue-Frage.

Steckbrief Stephan



Name: Textor

Vorname: Stephan

Geburtsdatum: 3.1.1961

Beruf: Dipl. Ing. ETH

Hobbies: Bergtouren, Bogenschiessen

Was ich mag: Integrität, Offenheit, Toleranz, Alpwiesen, Meer, Team, Hosenlupf

Was mir nicht gefällt:

Egozentriker

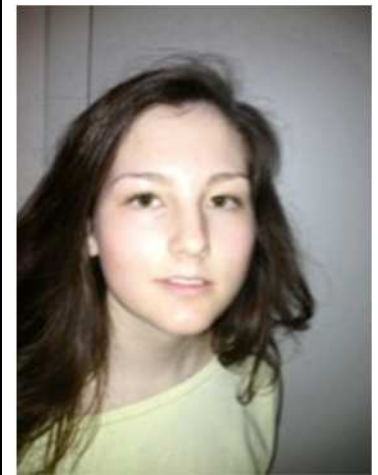
Was mir Bogenschiessen

bedeutet: Vereinigung von Körper, Seele und Geist, Technik

Mein Ziel 2013:

Arbeiten an der Gelassenheit

Steckbrief Adriana



Name: Salvi

Vorname: Adriana

Geburtsdatum: 03.06.1997

Beruf: Schülerin (später Podologin)

Hobbies: Glasritzen, Lesen, Schwimmen, Bogenschiessen.

Was ich mag: Freunde, Shoppen, Ferien, Hobbies

Was mir nicht gefällt:

Prüfungen, Stress

Was mir Bogenschiessen

bedeutet: Eine gute Abwechslung.

Mein Ziel 2013:

Ein guter Start in meine Lehrstelle.

Material und Infrastruktur *für den Vorstand Heiner Widmer*

Ein immer wiederkehrendes Thema ist die Nachrüstung des Scheibenmaterials. Immer wieder muss im Newsletter auf Probleme bei der Benützung der Scheiben hingewiesen werden, weil es Schützen gibt, die richtiggehend Löcher ins Zentrum schießen oder schlecht angeschraubte Spitzen im Scheibenmaterial stecken lassen, was zu kaputten Pfeilen bei anderen Schützen führen kann. Der Vorstand wird sich mit der Anschaffung des optimalen Materials für diese Art Nutzung auseinandersetzen müssen, sind diese doch kostenrelevant und die Lebensdauer sowie Benutzerfreundlichkeit der verschiedenen Scheibentypen unterschiedlich.

Last but not least hat der Mitgliederzuwachs wie auch der Zahn der Zeit Folgen für die Platzverhältnisse und des Zustands unseres Bogenraums im Hoselupf. Nachdem 2012 das Dach in der Mitte repariert wurde, steht nun noch die Instandsetzung des Bereiches des Bogenraumes sowie seines Daches bevor. Dabei wird über die Wintersaison 2013/14 auch der Bogenraum erweitert werden.

Andrea Burri-Müller, die neue Event - Managerin

Daniel Aeschlimann, der in den letzten Jahren als Eventmanager die Events im BVB koordiniert hat, hat einen guten Job gemacht, obschon nicht jede aufwendige Suche nach Helfern von Erfolg gekrönt war. Er hat sein Amt nun aber ziemlich abrupt abgegeben, nicht etwa aus Überdruß, sondern weil er ziemlich kurzfristig unser Land verlassen hat und nach Amerika ausgewandert ist. Dort wird er als Fluglehrer arbeiten und zusammen mit seiner Frau eine neue Existenz aufzubauen. Wir wünschen ihm dabei viel Glück!

Andrea Burri-Müller hat sich bereit erklärt, für diesen Sommer das Event-Management zu übernehmen. Konkret heisst das, dass sie die Anlaufstelle für Event-Anfragen ist und für solche Anlässe im Club Helfer suchen wird. Zum Saisonstart wird der Vorstand mit ihr zusammen die Rahmenbedingungen für die Durchführung von BVB-Events wieder einmal definieren und schriftlich festlegen.

Steckbrief Andrea



Name: Burri-Müller

Vorname: Andrea

Geburtsdatum: 10.06.1968

Beruf: Dipl. Pflegefachfrau

Hobbies: Lesen, Stricken, „im Garte umgrübele“ und jetzt natürlich Bogenschiessen

Was ich mag:

Summende Bienen an einem warmen Sommerabend, „ir Aare schwimme“, schnorcheln auf Sardinien, Schottland und seinen Whisky, Bier aus kleinen Brauereien und das Leben an und für sich...

Was mir nicht gefällt:

Winter, früh aus den Federn zu müssen ☹, engstirnige, unflexible Menschen, schwarz - weiss Denker und noch so einiges mehr

Was mir Bogenschiessen bedeutet:

Die Kombination zwischen Anspannung und Entspannung an einem wunderschönen Ort mit ganz vielen unterschiedlichen Menschen...

Mein Ziel 2013: Ist kein Ziel zu haben...

Steckbrief Marlis



Name: KURT

Vorname: Marlis

Geburtsdatum: 25.10.1942

Beruf: -

Hobbies: Lesen

Was ich mag:

Das „Rentner-Sein“ genießen

Was mir nicht gefällt:

Unfreiheit

Was mir Bogenschiessen bedeutet:

Ruhe und Konzentration mit dem Sport verbinden.

Mein Ziel 2013:

Immer öfter ins Gelbe treffen.

Steckbrief Martin



Name: Eberhart

Vorname: Martin

Geburtsdatum: 22.02.1973

Beruf:

Projektleiter Gebäudeautomation

Hobbies:

Kochen, lesen, Bogenschiessen, mein Haus, Reisen, usw.

Was ich mag:

gute Gesellschaft, gesund sein

Was mir nicht gefällt:

siehe oben, nur umgekehrt

Was mir Bogenschiessen bedeutet: Fokussierung

Mein Ziel 2013:

Wieder konsequent am Training teilnehmen zu können und mich zu verbessern.

Neues Scheibenmaterial für den Vorstand Thomas Rufer

Es ist unter anderem die Aufgabe des BVB, seinen Mitgliedern gutes Scheibenmaterial zur Verfügung zu stellen und dabei den Kostenfaktor nicht aus den Augen zu verlieren.

Leider ist es mit der beobachteten Scheibennutzung in der Halle nicht möglich, dies mit dem aktuellen Danage-System „Domino“ zu gewährleisten: Trotz mehrmaliger Hinweise (z.B. im Newsletter) werden sehr grosse Pfeilmengen auf denselben Punkt geschossen, ohne die Scheibenaufgabe umzuhängen.

Resultat davon: Scheiben, die Ende August 2012 mit einem neuen Zentrum befüllt wurden, weisen Mitte Oktober 2012 bereits ein handtellergrosses Loch auf. Der Rest des Centers ist noch gut, aber durch das Loch ist das Mittelstück nicht mehr zu gebrauchen. Schade, dass man hier nicht die Scheibenaufgabe regelmässig umgehängt hat und dadurch ein und denselben Punkt der Scheibe überbelastet hat. Denn mit einer regelmässigen Umhängung würde das Center, wie man es auch in der Vergangenheit gesehen hat, mehr als nur ca. 3 Monate leben und sollte für fast 2 Saisons (ca. 10 Monate, Faktor 3!) halten.

Da es anscheinend nicht möglich ist, die Nutzung des Scheibenmaterials unter gesundem Menschenverstand zu erwarten, muss der BVB somit einen anderen Weg beschreiten. Wir werden deshalb das Scheibensystem wechseln und vom Domino-System von Danage sukzessive auf eine härtere, gefleckte Unterlage wechseln. Von diesem System sind bereits 2 Stück in der Halle: Die weiss-schwarz-gesprenkelten Scheiben. Diese Scheiben sind intern anders aufgebaut (Stückchenweise und nicht Plattenweise) und wesentlich stabiler als das Material des Domino-Systems.



Ob wir dasselbe auch auf dem Platz machen müssen, wird sich zeigen und ist noch nicht entschieden.

Wir hoffen, dass die neuen Scheiben länger brauchbar bleiben als die alten und uns ein vertretbares Kosten-zu-Nutzungsdauerverhältnis geben. Bitte helft mit, mit regelmässiger Umhängung der Scheibenbilder die Nutzbarkeit der Scheiben zu erhalten. Danke!



Steckbrief Flavia



Name: Lüthi

Vorname: Flavia Brooke Cecilia

Geburtsdatum: 1.11.1996

Beruf: Gymnasiastin

Hobbies: Lesen, Fotografie, Serien schauen. Für mehr bleibt wegen der Schule nicht viel Zeit.

Was ich mag:

Tiere (auch solche wie Schlangen oder Spinnen), Animes, The Big Bang Theory, Reisen in Länder ausserhalb Europas.

Was mir nicht gefällt:

Rassismus, Menschen ohne Humor,

Was mir Bogenschiessen bedeutet:

Beim Bogenschiessen kann ich mich vom Alltagsstress erholen und meine Konzentration verbessern.

Mein Ziel 2013:

Im Bogenschiessen Fortschritte erzielen und mir einen eigenen Bogen zu kaufen und mich aufs Gymnasium zu konzentrieren.



BVB Jahresprogramm 2013

| | |
|---|---|
| 16./17. Februar 2013 | KBM Indoor in Lyss |
| 22. Februar 2013 19:30 Uhr | HV BV Bern Bären Bremgarten, Säli |
| 16./17. März 2013 | SM Indoor Magglingen (organisiert vom BVB) |
| 22. März 2013 Start 09:00 Auf dem Platz | Hallenzüglete Ittigen + Platzputzete Hoselupf Bei jeder Witterung! Auszahlung des Solidaritätsbeitrags auf Platz! |
| 18. / 25 Mai / 1. Juni.2013 13-15 Uhr | Schnupperkurs 1/2013 |
| 26. Mai 2013 | KBM 3D in Lyssach |
| 31. Juli / 1. August 2013 Nachmittags bis Openend | Nationalfeier auf dem Hoselupf Bräteln mit Nacht-(Fackel)-Schiessen und Feuer Familien und Freunde herzlich willkommen |
| 13. / 20. / 27. Juli 2013 13-15 Uhr | Schnupperkurs 2/2013 |
| 25. August 2013 | SM FITA 70m in Nottwil |
| 1. September 2013 | SM Field in Montheron |
| 7. September 2013 (Aufbau) 8. September 2013 (Turnier) | FITA – Turnier des BVB Bern Auszahlung des Solidaritätsbeitrags auf Platz! |
| 21. – 28. September 2013 | Berner Feriensportlager Fiesch Am 21.9. & 28.9. sind keine Clubbögen, Pfeile und Material auf Platz! |
| 19. Oktober 2013 Start 09:00, Auf dem Platz | Platzputzete Hosenlupf / Hallenzüglete Bei jeder Witterung! Auszahlung des Solidaritätsbeitrags auf Platz! |
| 31. Dezember 2013 Start 19:00, Halle Ittigen | Silvesterschiessen Halle Ittigen |

Weitere Aktivitäten auf Ankündigung möglich!

Ende der offizielle Mitteilungen!



Trainers Corner: Nockpunkt - Der oft ignorierte Faktor *Text Thomas Rufer*

Heute möchte ich im Trainers Corner ein einfaches Thema ansprechen: Der Nockpunkt. Einfaches Thema? Sicher! ...Oder etwa doch nicht?

Vorab: Die hier beschriebenen Vorgehensweisen sind vor allem für Recurve-Bögen gedacht und sind allenfalls nur abgewandelt auf andere Bögen (Ohne Button oder Compound) anzuwenden.

Ich möchte zuerst einmal beginnen mit der Definition, was am Nockpunkt stimmen muss, damit „es gut kommt“. Auf der einen Seite ist es sicherlich die Nockpunktüberhöhung, zum Anderem aber auch die Machart und Material des Nockpunkts selber. Denn diese Faktoren sind diejenigen, die direkt mit dem Nockpunkt was zu tun haben und beeinflussbar sind.

Also zuerst mal die Nockpunktüberhöhung angeschaut. Ich kann mir nun vorstellen, dass bei den ersten Lesern jetzt bereits erste Fragen auftauchen: „Ich habe [X] mm und das ist gut. Aber warum eigentlich?? Habe ich mir nie wirklich überlegt.“. Genau solche Fragen muss sich ein Schütze stellen wenn er Verbesserungen am Material erreichen will! Und auf solche Fragen möchte ich hier eingehen.

Also: Warum ist die Nockpunktüberhöhung so wie sie ist oder sein sollte?

Die Antwort darauf ist scheinbar simpel: Damit der Pfeil (in der Horizontalen) gerade und frei fliegt und nicht in der Luft „reitet“.

Was heisst das nun? Wenn der Nockpunkt in der korrekten Höhe ist, so gewährt er dem Pfeil die nötige Freiheit auf der Pfeilaufgabe und sorgt dafür, dass der Pfeil nicht mit der Nocke nach unten oder oben aus dem Bogen fliegt. Hier muss man aber ganz klar zwischen Ziel und Mittel zum Ziel unterscheiden. Denn es ist unter Umständen schlecht, einfach den Nockpunkt auf der Sehne solange rumschieben, bis der Pfeil den Flug wie oben beschrieben erreicht. Man will ja nicht einen Fehler mit einem anderen egalisieren, oder? „Den Teufel mit dem Beelzebub austreiben“ ist ein bekannter Spruch dazu, der genau solch eine Aktion beschreiben würde...



Also: Was muss um den Nockpunkt herum noch angeschaut werden oder „was sind die Einflussfaktoren auf den Nockpunkt?“.

Je nach Wurfarmmodell ist der Tiller ein gigantischer Einflussfaktor! Auch die Höhe der Pfeilaufgabe ist wichtig, da sie den zweiten Auflagepunkt des Pfeiles nebst der Sehne darstellt. Das Spiel des Nockpunktes ist ebenfalls wichtig, dazu aber später mehr. Nicht zu vergessen ist der Griff der Hand an der Sehne: Je mehr die Kraft auf die Finger unter der Sehne verlagert wird (aus der korrekten 33%-Verteilung), desto mehr reagiert der Bogen wie auf einen höheren Nockpunkt. Da dieses Thema aber mehr in die Form- und Ablauf-Geschichte gehört, möchte ich hier in diesem Materiallastigen Text nicht gross darauf eingehen.

Hier eine kurze Übersicht mit einer von mir gegebenen Bewertung des Einflusses auf die Nockpunktüberhöhung:

| Merkmal: | Auswirkung: |
|------------------------|----------------------|
| Tiller | Stark bis sehr stark |
| Höhe der Pfeilaufgabe | Normal |
| Nockpunktüberhöhung | Normal |
| Kraftverteilung Finger | Normal |
| Spiel des Nockpunktes | Gering bis normal |

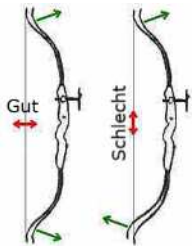
Was auffallen sollte, ist, dass der Tiller das absolute Killerkriterium ist in Sachen Nockpunktüberhöhung! Dieser muss also vor allen anderen Faktoren eingestellt werden und stimmen.

Wie aber findet man den korrekten Tiller? Auch das ist eigentlich einfach, in der Durchführung aber durchaus herausfordernd: Die Wurfarme sollten sich symmetrisch biegen damit sie die Sehne mit dem Nockpunkt und somit den Pfeil auf einer geraden und horizontalen Linie beschleunigen.



Am einfachsten ist dies am Auslenken eines Stabilisators zu sehen: Wenn der Bogen genau gerade gezogen wird (z.B. mit Hilfe eines Tischblattes als Ausrichthilfe) sollte sich der Centraliser während des Ausziehens des Bogens nicht in der Höhe bewegen.

Oftmals liegt der Tiller um 1-6mm Differenz (Delta des oberen und unteren Wurfarmes, Gemessen Sehne → Wurfarm-Sattel) wobei der untere Wurfarm immer eine kleinere Distanz aufweisen sollte.



Eine einfache Kontrolle während des Schiessens ist die Betrachtung des Nockpunktes nach dem Schuss: Zittert dieser hoch und runter, so zieht der Bogen nicht symmetrisch und der Tiller muss angepasst werden. Ein guter Tiller sorgt dafür, dass der Nockpunkt während der Schussabgabe sich immer nur in der horizontalen Ebene und nicht in der Höhe bewegt.

Achtung: Die Nockpunkthöhe hat auf dieses Verhalten auch einen Einfluss und sollte in etwa stimmen. Diese Betrachtung ist also vor allem als Kontrolle am Schluss gedacht und nicht als Tuning-Methode.

Wenn der Tiller eingestellt ist, so sollte als nächstes die Pfeilauflage justiert werden: Die Pfeilauflage muss so eingestellt werden, dass der Pfeil genau mittig des Buttons zu liegen kommt und die Auflage nicht über den Pfeil hinaus-schaut. Die Pfeilauflage hat dabei nur folgende Aufgaben und Eigenschaften zu erfüllen:

- Muss in der Höhe exakt eingestellt werden können
- Muss seitlich in der Länge der Auflage definiert werden können.

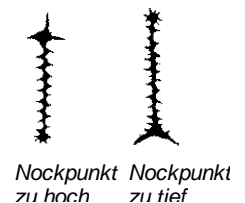
Ein Wegklappen der Auflage ist zwar nett, aber leider oft kontraproduktiv: Ein gut eingestellter Bogen (inkl. Sehnenabstand und Button) benötigt keine Wegklappauflage. Wegklappaufgaben verhindern teils das Erkennen von Fehlern in diesen Setups (Nockpunktüberhöhung, Tiller, Button, Sehnenabstand).

Als guter Startpunkt der Nockpunktüberhöhung haben sich 7-10mm ergeben. Man sollte aber nicht verwundert sein, wenn es Bögen mit 15-17mm gibt als korrekte Nockpunktüberhöhung. Mein eigener W&W 72" CXT mit ExPower-Armen ist z.B. auf 16mm perfekt. Auf dem Internet werden die Formula von Hoyt oft mit 12-17mm als gut eingestellt vermerkt.

Aber beginnen wir mit 7mm (z.B. für 66" oder 68"-Bögen) bis 10mm (für 70" und 72"-Bögen) und Schiessen einige Pfeile während ein Kollege von hinten den Pfeilflug direkt nach dem Abschuss betrachtet. Zeigt das Ende des Pfeiles / der Nocken nach oben, so ist der Nockpunkt zu hoch, zeigt er nach unten, ist der Nockpunkt zu tief angebracht. Bei einer zu tiefen Einstellung ist es auch so, dass der Pfeil oftmals die Pfeilauflage touchiert und dort (mit Weichkustoffedern) Spuren oder Abrieb hinterlässt. Der Nockpunkt sollte in der Höhe so eingestellt werden, dass der Pfeil-schaft die Pfeilauflage ohne Berührung verlässt. Eine Highspeed-Kamera hilft dabei sehr.

Ohne Highspeed kann es im Zweifelsfall schwer sein zu unterscheiden, ob der Pfeil in der Höhe oder in der Seite nicht gut ist. Wenn der Pfeil aber schön gerade und stabil aus dem Bogenfliegt, kann davon ausgegangen werden, die Seite und die Höhe des Schaftes beim Verlassen des Bogens nicht schlecht sind. Die Pfeile und das Bogenfenster sollten regelmässig auf gummiartige Abriebe kontrolliert werden. Ein Vorhandensein solcher Abriebspuren zeigt immer an, dass die Pfeilfreiheit im Bogenfenster ungenügend ist.

Der Papiertest ist für diese Art des Setups sehr gut und sollte unbedingt als Tuninghilfe genutzt werden wenn keine Highspeed-Kamera die Pfeillage gut ersehen kann: Indem ihr den Pfeil auf ca. 2 Meter Distanz durch ein Papier schießt, seht ihr sehr einfach und deutlich, ob der Pfeil eine Höhenkomponente im Flug hat der nicht.



Das Ziel ist ein einzelnes Loch (Perfekt) oder wenn schon ein horizontaler Riss (was Button- und/oder Sehnenabstand-Einstellung bedeutet).

Es ist zu beachten, dass ein System mit so vielen sich gegenseitig beeinflussenden Faktoren fast nur iterativ eingestellt werden kann! Erwartet also nicht, dass ihr ihm ersten Durchgang bereits eine perfekte Einstellung für alle Komponenten findet. Selbst wenn ihr ein Setup gefunden habt, das scheinbar gut ist, lohnt es sich, diese Einstellungs-setups solange zu repetieren, bis keine Verbesserung mehr erlangt werden kann. Es ist erstaunlich, wie viel ein scheinbar gutes System verbessert werden kann wenn man den Mut hat, weiterzumachen.

So! Wir haben nun betrachtet, was der Job der Nockpunktüberhöhung ist, was die Einflussfaktoren darauf sind und was man wie in welcher Reihenfolge einstellen sollte und wie man die einzelnen Faktoren kontrollieren kann. Damit sollte jeder in der Lage sein mit einem gewissen Aufwand seine Nockpunktüberhöhung (und damit auch den Tiller) einzustellen.

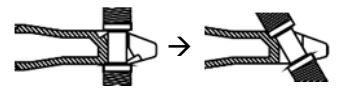
Was sollte man sich nun aufschreiben? Mindestens folgende Punkte, welche einen guten Überblick ergeben:

- Abstand oben
- Abstand unten
- Unterscheid (der „Tiller“)
- Position des Nockpunktes (Unterkante oberer Nockpunkt). Dies wird gemessen vom Schnittpunkt 90° der Sehne auf die Pfeilauflage.



Nun ist es aber so, dass die perfekte Nockpunktüberhöhung nicht lange etwas bringt, wenn der Nockpunkt zu viel Spiel hat oder sich sogar (Oh Horror!) verschiebt oder sich abnutzt.

Der Nockpunkt muss nicht dick sein. Oft sind bereits weniger als 1mm Dicke mehr als ausreichend! Bei dickeren Nockpunkten sollte darauf geachtet werden, dass die verwendete Nocke sogenannte Nockpunktvertiefungen aufweist, in die der Nockpunkt sich ergeben kann wenn er beim Ziehen schräge gegenüber dem Pfeil zu liegen kommt.



Der dünne Nockpunkt sollte so gestaltet werden, dass er nur wenig Spiel des Nocks auf der Sehne zulässt. Rein rechnerisch (Pythagoras) sollte ein Spiel von ca. 15% vorhanden sein, was bei einem Nockpunkt mit einer Länge von 4mm lediglich einem Spiel von 0.6mm entspricht.

Auch ist zu beachten, dass der Nockpunkt Wetterfest sein sollte.

Die Nockpunkte aus Malerband sind zwar schnell gesetzt und zum kurzen Gebrauch im Tuning einigermaßen brauchbar aber auf längere Zeit ungenügend da:

- In der Wärme sie stark zur Verflüssigung tendieren
- Keine Kantenstärke haben und deshalb relativ schnell stark vom Nocken zerdrückt und abgenutzt werden
- Sehr schwer sein können wenn das normalbreite Band verwendet wird
- Immer zu einer leichten Verschiebung tendieren, da der Klebstoff nicht für eine permanente Verbindung ausgelegt ist



Als eine sehr einfache und schnelle Methode für sehr gute Nockpunkte hat sich dabei ein Vorgehen ergeben, welches ich ursprünglich von Thomas Hardmeier bekam:

Papier (bevorzugt Kartenpapier) und Cyanoacrylat (= Sekundenkleber)! Vom Papier einen geraden, ca. 2mm breiten Streifen abschneiden und dann mit dem Sekundenkleber auf die (vorher entfettete!) Sehne kleben. Wenn die richtige Menge Sekundenkleber verwendet wird, so resultiert dabei ein Nockpunkt, der:

- Schnell gemacht ist
- Sich nicht mehr löst und bombenfest auf der Sehne hält
- Wasserfest ist
- Sehr hart ist und dadurch quasi kein Verschleiss aufweist



Damit hätten wir das Thema des Nockpunktes relativ umfassend angerissen. Es ist klar, dass man aus jedem der hier angesprochenen Teilaspekte Bücher schreiben könnte. Dennoch hoffe ich, dass es mir gelang, dem Thema des Nockpunktes etwas mehr „Pepp“ zu geben und ihn als wichtigen Teil des Bogensetups aufzuzeigen, der vieles beeinflusst aber auch von vielen Faktoren beeinflusst werden kann und wird.

Vermutlich (und hoffentlich) denken nun einige Leser nicht mehr vom Nockpunkt als das einfache Ding, das „einfach da ist“ sondern mehr vom komplexen System des Nockpunktes, mit dem vieles stehen und fallen kann.

Platzputzete Herbst 2012 *Foto Rene Furrer*

Platzputzete Frühling 2013 *Foto Martin Gyga*



Die letzte Seite



Steckbrief Eugen:

Name: Burri
Vorname: Eugen
Geburtsdatum: 18.02.1965
Beruf: Buchhalter
Hobbies: Restauration historischer Fahrzeuge
Was ich mag: Bikes, Beer, R'n'R
Was mir nicht gefällt: schlechte Laune, Mundgeruch, Castingshows, Rauchverbote
Was mir Bogenschiessen bedeutet: Faszination der Verbindung von Kopf, Herz und Hand mit den ertümlichen Instinkten
Mein Ziel 2013: einen eigenen Langbogen herstellen, Achtsamkeit



Steckbrief Ralph

Name: Maier
Vorname: Ralph
Geburtsdatum: 17.06.1978
Beruf: Dipl.-Bibliothekar (FH)
Hobbies: Velofahren, Internet, Reisen
Was ich mag: gutes Wetter, neue Städte/Länder erleben, nette, aufgeschlossene Menschen
Was mir nicht gefällt: schlechtes Wetter, schlechte Laune, negative Einstellung
Was mir Bogenschiessen bedeutet: meine erste, richtige, Sportart. Ich lasse mich überraschen, wie umfangreich sich das alles entwickelt ☺
Mein Ziel 2013: Durchhalten bis zum Sommer.

Worte des Redaktors

Die Indoor Saison ist vorbei. Es gab viele Begegnungen. Erlebnisse finden jederzeit statt. Beiträge darüber sind jederzeit willkommen. Die Texte sollten nicht zu lang sein und am besten noch 1 bis 2 Fotos enthalten.

Senden an:

j.voland@bluewin.ch



Da freut sich der Redaktor!

**Redaktionsschluss
nächster Newsletter
2/13:**

6. Oktober 2013!!!!!!!!!!

Sporttag Engehalbinsel 15. Juni 2013

Zum 111. Geburtstag des Leists der Engehalbinsel hat sich der Vorstand des Leists einiges einfallen lassen. Tragt doch schon jetzt den Sporttag, in eure Agenda ein – es lohnt sich. Mehr Details erfahrt ihr demnächst.

Viel Sport auf der Engehalbinsel: Wer weiss, was es alles für Sportangebote gibt auf der Engehalbinsel? Erstaunlich viele. Einige könnt ihr am Samstag den 15. Juni kennenlernen. Über den ganzen Tag werden in Blöcken verschiedene Sportarten für jung und alt vorgestellt und Tipps und Tricks verraten.

Der BVB macht bei diesem Anlass auch mit. Im Hosenliupf stellen wir nebst einem Infostand zwei Scheiben zum „Ausprobieren“ unter Aufsicht auf. Um ca. 11 Uhr, 12 Uhr und 15 Uhr werden Interessierte uns auf dem Platz besuchen. An diesem Samstag ist der Platz selbstverständlich für alle Clubmitglieder zugänglich und es findet ein normales Training statt. Vielleicht ergeben sich dabei gute und interessante Gespräche, neue Begegnungen. Jacques wird den Infostand und die 2 Scheiben organisieren und betreiben. Wer ihn dabei unterstützen möchte melde sich doch bei ihm.

Diese offizielle Publikation findet sich auch auf
der Homepage des Bogenschützenvereins Bern: <http://www.bv-bern.ch>

