



Trainingsunterlagen

Theo #03

Parcours: Tücken und Tricks V1.0

Bei Parcours sind einige Sachen zu beachten:

- Materialtechnisch
 - Kleidung
 - Kleider
 - Schuhwerk
 - Schutz
 - Verpflegung
 - Getränk
 - Essen
 - Ausrüstung
 - Schiessmaterial
 - Optisches Material
 - Hilfsmaterial
- Regeln
 - Erlaubte und nicht erlaubte Ausrüstung
 - Feldstecher
 - Hilfstabellen
 - Scoring
 - Abschussposition
- Problemstellungen im Gelände
 - Aufwärts / Abwärts
 - Hell / Dunkel
 - Distanzprobleme
 - Hell → Dunkel oder umgekehrt
 - Aufwärts / Abwärts
 - „Korridor“-Schuss
 - „Unsichtbares“ Gelände
- Methoden zum Distanz schätzen
 - Direkt
 - Halbieren und vergleichen
 - Gedanklich abschreiten

Kleidung:

Ihr seid in Feld, Wald und Wiese unterwegs! Kleidet euch danach. Turnschuhe sind vielleicht bequem, aber nach der ersten feuchten Wiese hoffnungslos durchnässt.

Kurze Hosen sind vor allem im Sommer angenehm... bis die erste Dornenhecke kommt...

Also:

- Solide Schuhe (Gute Wanderschuhe oder Armeestiefel sind da ein guter Tip)
- Stabile Hosen. Eigentlich gelten auch auf dem Parcours die Kleidervorschriften der FITA... Es ist allerdings schwierig, dem immer nachzukommen und wird eigentlich in der CH nicht sehr stark kontrolliert.
- Das Shirt sollte auch im dunklen Wald genügend warm geben. Lange Ärmel sind ev. angebracht (Kommt auf das Gelände an)
- Gamaschen haben sich vor allem in buschiger Umgebung als Schutz vor Kriechgetier und Ästchen in den Schuhen als Vorteilhaft erwiesen.
- Ein Sonnenhut, der direkte Sonneneinstrahlung ins Gesicht verhindert kann von Vorteil sein.

Verpflegung:

Normaerweise hat es einen Verpflegungsosten auf dem Parcours. Wenn ihr Pech habt, fangt ihr gleich bei ihm an oder hört dort auf. Als Folge davon habt ihr dann den ganzen Parcours (gut ½ Tag!) keine Nachfüllmöglichkeit von Essen und Getränken.

Also:

- Knabberzeugs für unterwegs (Nussstängeli und andere Kohlehydratspeicher)
- Genügend (geeignete) Getränke! Ihr seid je nach Parcours auf einer halben Wanderung. Wasser oder andere Getränke, die auch warm getrunken werden können sind hier gut. Mindestens 1-1.5 Liter! Rucksack mit Camelbag sind hier ein Geheimtip. Gibt's in jedem SportX der Migros oder anderen Sport- und Outdoorartikelläden.
- „Notfall“-Nahrung: Nein, ihr müsst nicht vorsorgen für eine eventuelle Verirrung... Aber nehmt auch einen schnellwirkenden Aufputscher mit wie einen Riegel Marzipan oder andere Energiebomben. Ihr seid dafür dankbar, wenn es „eifach nümme mag“.

Ausrüstung:

Nebst Bogen mit Pfeilen und allem Zubehör wie Fingerschutz, Handschlaufe usw usf sind auch hier die Lizenz nicht zu vergessen (Am einfachsten lagert ihr die eh im Bogenkoffer). Es kann mal sein, dass ihr Pfeile verliert oder einen Pfeildefekt erleidet. Wer nur mit 3 Pfeilen aufmarschiert sieht dort dann etwas alt aus.

Also:

- Schiessmaterial (Genügend Pfeile!)
- Lizenz
- Optisches Material (Feldstecher z.B.)
- Sonnencreme, Zeckenschutz nicht vergessen!

Erlaubte und nicht erlaubte Ausrüstung:

Hier gibt das Regelwerk der Organisationen (www.archery-fass.ch und www.astasbv.ch) genau Auskunft.

Als (nicht komplettete!) Übersicht seien hier mal folgende Hilfsmittel aufgeführt:

- Feldstecher oder andere optische Sehhilfen sind nur erlaubt, solange sie **keinerlei** Markierungen aufweisen („Strichplatte“).
- Erlaubt sind Tabellen, welche die Einstellungen auf dem Visier für eine gegebene Distanz wiedergeben.
- Nicht erlaubt sind Tabellen, die anzeigen, bei welchen Winkeln (hoch + Tief) auf welche Distanz welche Korrekturen gemacht werden müssen.
- Nicht erlaubt sind Tabellen, die aussagen, bei welchen Distanzen eine Scheibe wie gross gegenüber zB dem Visier erscheint.

Diese Liste ist weder vollständig noch erhebt sie Anspruch auf Fehlerlosigkeit.

Scoring:

Bei der FAAS und dem SBV herrschen leicht andere Regeln in Bezug auf Punkte zählen. Informiert euch bei den Organisationen (www.archery-fass.ch und www.astasbv.ch) über die Reglemente betreffend Punkte zählen.

Als Beispiel sei hier angeführt, dass bei der FAAS eine Linie komplett durchbrochen sein muss, um höherwertig gezählt zu werden (Linie = tiefere Wertung). Beim SBV reicht eine Berührung des Pfeiles an der Linie für die höhere Punktzahl (Linie = höhere Wertung).

Abschussposition:

Erkundigt euch vorgängig ab welchem Pflock ihr schießen müsst. Dies kann entweder bei den Organisationen FAAS oder SBV gemacht werden (Reglemente) oder beim Organisator unter Angabe der Bogenklasse und Kategorie nachgefragt werden.

Bei der FAAS muss der vordere Fuss den Pflock berühren, beim SBV darf sich der vordere Fuss in einem halbmetrigen Halbkreis hinter dem Pflock mit dem Pflock als Mittelpunkt befinden.

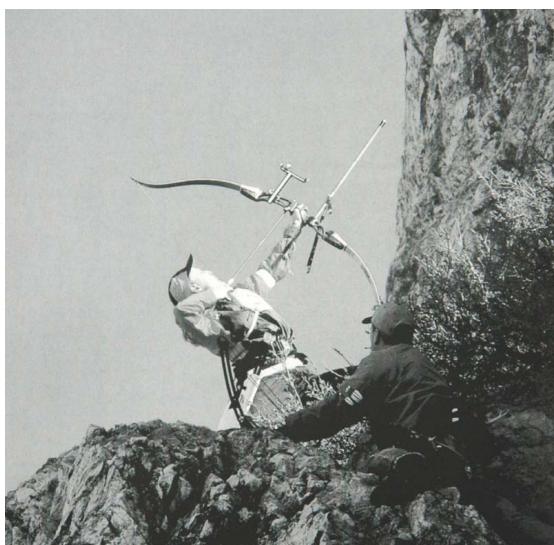
Problemstellungen im Gelände

Ah... Der Kitzel bei einem Parcours.

„Wie weit ist das Ziel?“ Eine Frage, die sich jeder Schütze viele Male pro Parcours stellt. Was auf den ersten Gedanken hin einfach tönt, entpuppt sich auf den zweiten Blick oftmals als grosse Herausforderung!

Ein Parcours ist eigentlich immer so gestellt, dass er das Gelände ausnutzt, um die Distanzen schlecht schätzen zu können und/oder es dem Schützen anderweitig erschwert, wie gewöhnt zu schießen. Dieser Ablenkungen / Erschwernisse sind vielerlei und es wird hier nur eine kleine (häufige) Auswahl genauer erklärt:

Aufwärts / Abwärts



In einem Parcours sind die Zeile oft (meist) nicht auf der gleichen Höhe wie der Schütze und Schüsse in die Höhe/Tiefe sind wohlbekannt.

Beachtet, dass die Haltung des Oberkörpers korrekt sein muss! Der Oberkörper ist immer der Bogenrichtung auszurichten. Beugen in der Hüfte.

Hell / Dunkel

Bei Parcours sind die Lichtverhältnisse nicht immer optimal. Oftmals wird dieses Element sogar bewusst eingesetzt, um Schützen die Sache etwas schwerer zu machen. Schüsse ins Dunkel hinein oder aus dem Dunkeln hinaus sind schwer einzuschätzende Distanzen.



Distanzprobleme

Hell → Dunkel oder umgekehrt

Vorsicht ist walten zu lassen wenn ihr aus dem Dunkeln hinaus oder ins Dunkle hinein schätzt! Die Distanzen erscheinen anders als sie sind.

Aufwärts / Abwärts



Das Problem mit Schüssen in die Höhe und in die Tiefe ist, dass sich die zu schiessende Distanz ändert. Die gerade Linie Bogen → Ziel ist näher an der Parabelkurve des Pfeilfluges. Somit kommt der Pfeil weiter als auf der Horizontalen! Dies gilt sowohl für Hoch- wie auch für Tiefschüsse!
Als Faustregel gilt:
Horizontaldistanz -10% ist nicht schlecht

Hochschüsse werden oftmals als viel zu weit eingeschätzt, da man viel Boden sieht, der sich auftürmt.

Viel Boden = weite Distanz für unser Hirn.

Tips:

- Tiefschüsse: Einen Baum beim Ziel suchen. Diesen Baum auf der Höhe des Schützen schätzen und rund 10% abziehen.
- Hochschüsse: Vorsichtig schätzen. Wird oft als zu weit geschätzt!

„Korridor“-Schuss

In einer Tannenforstung oder sonst zwischen Bäumen durch sind solche Schüsse oftmals ausgelegt.

Hier spielt uns wieder unser Hirn einen Streich und sagt uns, dass die Distanz weiter ist, als sie wirklich wäre.

Tips:

Versucht euch nur auf den Boden und das Ziel zu achten ohne euch durch die Bäume links und rechts beeinflussen zu lassen.

„Unsichtbares“ Gelände

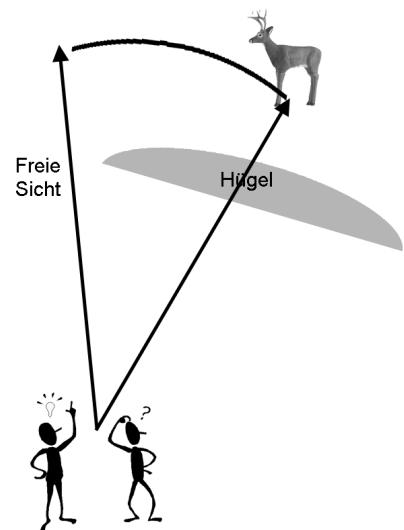
Eines der viel genutzten Problemstellungen in einem Parcours sind sogenannte unsichtbare Gelände. Dies sind Stellen im Gelände zwischen Schützen und Ziel, die vom Schützen nicht eingesehen werden können von der Schiessposition:



Es ist für den Schützen schwierig, die grau hinterlegte Distanz einzuschätzen.

Tips:

Versucht, das Ziel in Gedanken so zu verschieben, dass ihr den gesamten Boden seht und schätzt dann diese Distanz.



Methoden zum Distanz schätzen

In jedem Parcours steht der Schütze vor dem Problem, dass er möglichst genau eine ihm unbekannte Distanz ohne Hilfsmittel schätzen muss. Es gibt viele Methoden. Drei seien hier mal etwas genauer erläutert:

Direkt

Einfach hinstehen und Schätzen. Sehr anfällig für Irritationen und Geländeeinflüssen.

Halbieren und vergleichen

Ihr alle habt Distanzen im Bereich 10-15m, die ihr kennt und „im Blut“ habt. Findet heraus, welche das sind... 12m? 8m?
Halbiert die Distanz zum Ziel in Gedanken und merkt euch den Punkt im Gelände. Legt nun euren gedanklichen Massstock (Es seien hier mal 12m) aus und schaut, wo er aufhört. Nun schätzt die Distanz vom Ende der „bekannten“ Distanz zur Mitte Schütze → Ziel. Sind das ca 5 Meter, so wäre das Ziel in 34 Metern angesiedelt [(12m + 5m) x 2 = 34m]

Gedanklich abschreiten

Eine gute Methode, die aber VIEL Übung braucht. Gedanklich wird die Strecke Schütze → Ziel in kleine Teile unterteilt. Da diese Teile optisch in der Ferne aber immer kleiner werden und sich Fehler im gedanklichen „Massstock“ kummulieren, ist einiges an Übung nötig, um hier gute Resultate zu erzielen.

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, die jeder Schütze selber entwickeln und ausprobieren sollte. Jeder Schütze hat seine eigenen Tricks und Tips.
Redet miteinander. ☺