

# Blue



# Arrow

## 10 AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „BLAUER PFEIL“

### 10.1 Leistung:

Schiessdistanz: 18 Meter

Minimale Punktzahl: 115 Punkte (Visierschützen)  
105 Punkte Intuitivschützen)

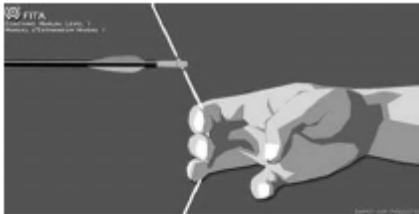
### 10.2 Fähigkeiten:

Dein Schiessablauf umfasst folgende Punkte:

#### Sehnenhand, Fassen der Sehne

##### Ziel:

Immer gleiche Positionierung der Finger an der Sehne und zum den Pfeil

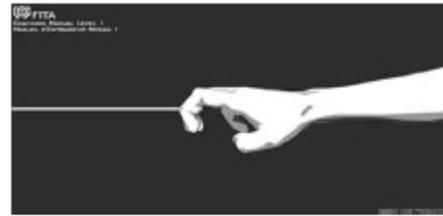


The three fingers share the workload equally. Afterwards, the back of the hand remains as vertical as possible, not curled-up, with the wrist as flat as possible. The interior of the forearm remains relaxed. Consequently, the hand is in the same axis, or vertical plan as the forearm and arrow.

##### Begründung:

Ein „tiefer“ Griff erlaubt den Muskeln der Zughand und des ganzen Zugarmes sich zu entspannen. Je entspannter die Muskeln sind, umso weniger Rückwirkungen auf die Sehne gibt es und die Sehne löst sich sauber von den Fingern.

Mit einem sauberen „Hakengriff“ bleiben Handrücken und Handgelenk flach.

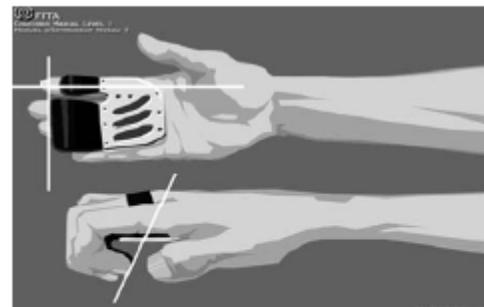


In most of the unsighted methods, three fingers are used and positioned beneath the arrow. In the shaft aiming method (straight line), the space between the nock and the forefinger is about two to three fingers, depending on facial bone structure & size of string fingers.

##### Ausführung:

##### Die Finger

greifen die Sehne an der Zentrumswicklung, ein Finger oberhalb, zwei Finger unterhalb der Pfeilnocke. Die Handfläche bleibt entspannt, der Handrücken ist flach. Beim intuitiven Schiessen werden üblicherweise alle drei Finger unterhalb des Pfeils platziert. Wird der Pfeil als Zielhilfe verwendet, ist der Abstand zwischen Nocke und Zeigefinger ungefähr zwei bis drei Fingerbreit (abhängig von den körperlichen Gegebenheiten). Die drei Finger übernehmen die Last gleichmässig. Der Handrücken bleibt vertikal, nicht verdreht, das Handgelenk so flach wie möglich. Die Innenseite des Unterarms bleibt entspannt. Unterarm, Hand und Pfeil liegen in der gleichen Achse.

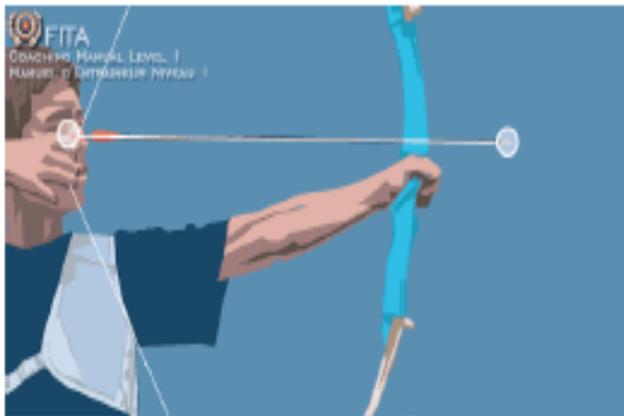


With a proper string hook, the back of the hand and the wrist are flat.  
(Example for sight use)

## Ankerpunkte im Gesicht:

Gerade Linie:

Vereinfachung der viereckigen Ebene zu einer einfachen Linie (siehe weiter unten in diesem Kapitel).



Kein:

- Zwang, die Ankerpunkte bei vollem Auszug zu finden (siehe Dreieck- und Viereckmethode weiter unten); ein einfaches optisches Ausrichten des Pfeils zur Mitte der Scheibe ist ausreichend.
- Positionieren des Auges in Referenz zur Schusslinie (kein Ausrichten der Sehne)
- Sorgen um eventuellen Druck der Finger auf den Pfeil (auf- oder abwärts) mit dem Zeigefinger.

Dreieckmethode:



Der Pfeil wird mit Hilfe von zwei Referenzpunkten positioniert:

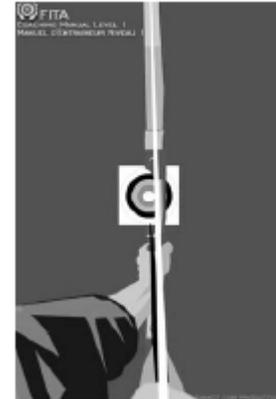
- Pfeilspitze, optisch auf die Scheibe platziert
- Pfeilnocke, via Kontakt mit der Zughand im Ankerpunkt



Zur einwandfreien Reproduktion des Dreiecks muss der Schütze:

- einen konstanten Auszug einhalten
- das Auge mit der Sehne ausrichten

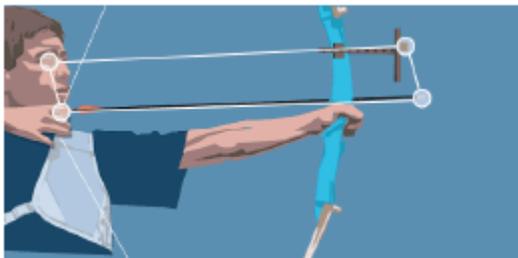
Bei der Dreiecksmethode ist die korrekte Platzierung des Zielauges unbedingt notwendig.



Viereckmethode:

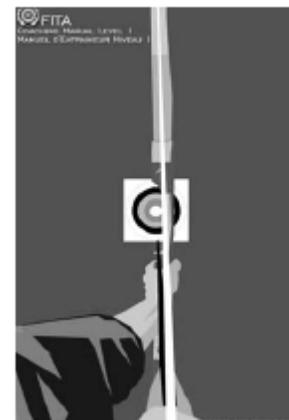
Der Pfeil wird mit Hilfe zweier Referenzpunkte positioniert:

- die Pfeilspitze, durch visuelle Platzierung des Visierpunktes auf der Scheibe, daher muss ein Visier eingeführt werden, wenn diese Methode geschult wird
- die Pfeilnocke, durch gefühlsmässiges Platzieren im Ankerpunkt



Weiter muss der Schütze zur sicheren Wiederholung der Viereckmethode folgende Punkte einhalten:

- den Bogen in der vertikalen Ebene oder immer um den gleichen Betrag gekippt halten
- eine konstanten Auszug einhalten
- genaue Ausrichtung von Auge und Sehne



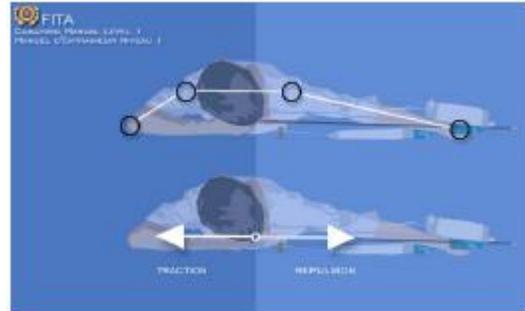
## Pfeil-Zugarmausrichtung:

### Ziel:

Herausfinden derjenigen Körperposition, die mit dem geringsten Aufwand ein Maximum an Stabilität während des vollen Auszugs bringt.

### Ausführung:

Der Unterarm des Zugarmes sollte so gut wie möglich in der vertikalen Ebene sein, welche durch den Pfeil geht



### Begründung:

Eine Stellung, die wenig Kraft braucht, ist aus physischen Gründen empfehlenswert. Weiter erlaubt sie, die Muskeln von Zugarm, Unterarm und Handgelenk entspannt zu halten. Diese Entspannung der oberen Extremitäten erleichtert den Gebrauch der Muskeln im Rücken und hinter der Zugschulter.

### Aufmerksamkeit:

Zur Verbesserung der physischen (oder kinästhetischen) Wahrnehmung in Bezug auf die erworbenen Fähigkeiten wird empfohlen, auf ganz kurze Distanz (ungefähr 3 m) mit geschlossenen Augen zu schießen. Ebenso kann Schiessen auf eine leere Scheibe die physische Wahrnehmung erleichtern.

## 10.3 Kenntnisse und Wissen

### Bogenkenntnisse:

Du sollst in der Lage sein, eine allgemeine Beschreibung von 3 Bogentypen zu geben. Im Folgenden ist eine allgemeine Beschreibung des Recurve-, Compound- und Standardbogen gegeben.

**Recurve:** Ein beliebiger Bogen wird gemäss den allgemein gültigen Grundzügen und dem Verständnis des Wortes Bogen im Bogenschiesssport als ein Instrument bezeichnet, welches aus einem Griffstück mit Griff und zwei Wurfarmen, welche in den Spitzen enden, wo die Sehnen eingehängt wird. Der Bogen ist durch eine Sehne, die an den beiden Wurfarmspitzen eingehängt ist, vorgespannt. Bei Gebrauch wird der Bogen mit einer Hand am Griff gefasst, während die Finger der Zughand die Sehne ausziehen, halten und lösen.

**Compound:** Ein Compoundbogen ist ein Bogen, bei dem der Auszug mit einem System von Umlenkrollen oder Cam's verändert werden kann. Bei diesem Bogen ist die Sehne üblicherweise an einem Kabel, das über die Umlenkrollen führt, eingehängt (abhängig vom Bogendesign).

**Standardbogen:** Dieser Bogen hat ein einfaches Design, entweder ein sogenannter Takedown-Typ (mit Griffstück und demontierbaren Wurfarmen) oder aus einem Stück hergestellt. In beiden Fällen können die Wurfarme aus Holz und/oder aus Fiberglas gebaut sein.

## Pfeilreparatur: Pfeilnocke - Reparatur

1. Entferne alle noch verbliebenen Reste der gebrochenen Nocke. Damit dies leichter geht, kannst Du die verbliebenen Teile vorsichtig wärmen (Föhn, Vorsicht mit offener Flamme).
2. Reinige die Stelle, wo die neue Nocke angebracht wird mit Reinigungsalkohol (91% Isopropylalkohol). Vorher kannst Du die Stelle mit feinem Schleifpapier abreiben
3. Bringe einen Tropfen Leim auf die Stelle, wo die Nocke montiert wird (siehe Bild)
4. Bringe die Nocke auf den Schaft und drehe sie, damit sich der Leim gleichmässig verteilt
5. Drehe die Nocke so, dass der Schlitz quer zur Leitfahne gerichtet ist (siehe Bild)

(Abhängig vom Pfeildesign)



| Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Blauer Pfeil“ |   |                |                      | Blatt 1v1  |
|---|---|----------------|----------------------|------------|
| Name, Vorname:                                      |   |                |                      |            |
| Datum: ____.  |   | Erfüllt: ____. |                      |            |
| Leistung  | Mindesttreffer  | Erreicht:      | Noch nicht erreicht: | Bemerkung: |
| Distanz 18 m  | 115 Punkte (Visier)<br>105 Punkte (Intuitiv)                      |                |                      |            |
| Fähigkeiten   | Schlüsselemente   |                |                      |            |
| Zughand   | Flacher Handrücken  |                |                      |            |
|   | Die Sehne wird mit 3 Fingern gefasst                              |                |                      |            |
|   | Handrücken senkrecht  |                |                      |            |
|   | Gleich bleibender Griff   |                |                      |            |
| Ankerpunkt  | Gleichbleibend  |                |                      |            |
|   | Sorgt für angemessene Ausrichtung von Pfeil und Unterarm (Zugarm) |                |                      |            |
|   | Ausrichtung der Sehne   |                |                      |            |
| Wahrnehmung   | Kann mit geschlossenen Augen schießen                             |                |                      |            |
| Kenntnisse / Wissen                                 | Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen                   |                |                      |            |
| Bogenkenntnisse                                     | Kann die drei Typen allgemein beschreiben                         |                |                      |            |
| Pfeilreparatur                                      | Weiss, wie eine Nocke ersetzt wird                                |                |                      |            |
| <b>TOTAL</b>  | <b>Mindestanforderung 11 Punkte</b>                               |                |                      |            |

Unterschrift des Trainers: \_\_\_\_\_



## FITA BEGINNERS MANUAL

### EVALUATION FORM FOR BLUE ARROW CANDIDATES

Name of the beginner: \_\_\_\_\_ Form E

Date: \_\_\_ / \_\_\_ / 200\_\_

Make up date: \_\_\_ / \_\_\_ / 200\_\_

| Shooting distance for score evaluation | Required minimum score  | Achieved * | *Not yet achieved | Final number of hits.                          |
|--|---|------------|-------------------|--|
| 18 meters                              | 115 points  |            |                   |  |
| SKILLS                                 | Key elements (What should be done)                                  | Achieved * | *Not yet achieved | References to the FITA Level 1 Coaching manual |
| String hand                            | Flat back of hand (no knuckles pointed out)                         |            |                   | #7.1.2.3.a                                     |
|  | 3 fingers are used for gripping the string                          |            |                   | #7.1.2.3.a                                     |
|  | Vertical back of hand   |            |                   | #7.1.2.3.a                                     |
|  | Consistent grip   |            |                   | #7.1.2.3.a                                     |
| Facial marks                           | <i>Are consistent</i>   |            |                   | #7.1.2.8                                       |
|  | <i>Provide "decent" alignment between arrow and string forearm.</i> |            |                   | #7.1.2.8                                       |
|  | <i>Can align the string.</i>  |            |                   | #7.1.2.8                                       |
| Feeling attention                      | Can shoot with eyes closed  |            |                   | #9.5 third step                                |
| Subjects 3 evaluations                 | Required knowledge or know-how's                                    | Achieved * | *Not yet achieved | Comments & 7or references                      |
| Bows knowledge                         | Can give the overall description of 3 types of bow.                 |            |                   | C&R #4.3 related book and articles             |
| Arrow reparation                       | <i>Know how to replace a nock</i>                                   |            |                   | #11.4.2  |
| <b>TOTAL</b>                           | <i>11 positive evaluations are required</i>                         |            |                   | ** Awarded ___ or Not awarded yet              |

\* Checkmark if the score / skill / knowledge is positively evaluated (Achieved) or not (Not yet achieved). Write in the TOTAL row of these two columns the accumulated number of checkmarks.

\*\* Just checkmark the final result of this evaluation.

Name and signature of the evaluator: \_\_\_\_\_



Blue Arrow Award