

Schießspiele im Bogentraining



Bogenschießen muss gerade für Anfänger immer wieder anders gestaltet werden. Der übliche Ablauf mit Gymnastik (wenn überhaupt), Bewegungstraining, blindem Schießen und wettkampfmäßigem Schießen auf die Auflagen wird in der Regel nach wenigen Wochen doch recht eintönig. Bogenschießspiele sind da eine willkommene Alternative. Die Scheiben sollten dafür in Entfernungen von 5 bis 15 Metern aufgestellt werden oder bei Fortgeschrittenen in der jeweiligen Wettkampfdistanz.

Spiele ohne jede Auflage Klappern

Ziel: Gezieltes Schießen auf einen oder mehrere bereits steckende Pfeile.

Es kann beim Wettkampf häufig auftreten, dass das Zielen ins Gold durch bereits steckende Pfeile "gestört" ist.

Ablauf: Drei oder vier Schützen pro Scheibe. Es soll versucht werden, mit dem eigenen Pfeil so nahe an einen anderen zu kommen, dass es "klappert". Es wird nacheinander geschossen. Derjenige, der beginnt, muss im nächsten Versuch als letzter schießen, damit die Chancen, was zum "Klappern" zu bringen, gleichmäßig verteilt sind. Jeder Pfeil, der zu einem "Klappern" führt, bringt einen Punkt.

Spiele mit FITA-Auflagen Ja-Nein

Ziel: Wechselweises Schießen mit unterschiedlichen Zielpunkten: Gold, kein Gold. Dieses Spiel bereitet darauf vor, dass gegebenenfalls mit Haltepunkt außerhalb der Auflage geschossen werden muss.

Ablauf: Mit sechs Pfeilen soll im Wechsel jeweils einmal die Auflage (oder das Gold) und einmal der freie Bereich (oder Rot) der Scheibe getroffen werden. Jeder Auflagentreffer bringt seine Ringzahl. Ein Pfeil, der das gesetzte Ziel nicht trifft, wird entsprechend seiner Ringzahl abgezogen.

Spiele mit quadratischen Zielfeldern - jedem Pfeil sein Quadrat

Ziel: Lernen, dass die Haltung bei dieser Übung von den Füßen aufwärts bei jedem Schuss immer wieder anders aufgebaut werden muss.

Ablauf: Die Scheibe wird durch Kreidestriche wie ein Schachbrettmuster aufgeteilt. Bei vier Schützen vier mal drei Quadrate, bei drei Schützen drei mal drei Quadrate. Aufgabe ist es, jeweils durch einen gelungenen Schuss auf ein beliebiges Quadrat, dieses für die folgenden Mitspieler zu sperren. Wer schon ein "belegtes" Quadrat trifft, bekommt für seinen Pfeil keinen Punkt. Jeder sonstige Treffer bringt einen Punkt.

Tick-Tack-Toe

Ablauf: Für zwei Spieler. Wie beim bekannten Spiel geht es darum, mit den Pfeilen eine Waagerechte, Senkrechte oder Diagonale von drei mal drei Quadraten durch seine Treffer zu belegen. Hier heißt es mitdenken und gut zielen. Der Gewinner erhält drei Punkte. Abwechselnd anfangen.

Spiele mit selbstgestalteten Auflagen

Ablauf: Hier sind der eigenen Phantasie keine Grenzen gesetzt. Denke daran, dass die Auflagen dabei nicht zu sehr an die FITA-Auflagen erinnern, damit es nicht nur wieder ein "Geballere" wird.