



LEITFADEN FÜR DEN BLASROHR- SPORT

Blasrohr-Sportverband Deutschland e.V.
www.bsdv.de

Michel Speth
sportwart@bsvd.de

Stand: März 2021

Vorwort

Warum Blasrohr schießen

Das ist eine gute Frage. Ich schieße seit meinem 12. Lebensjahr, habe den „klassischen“ Weg beschrieben, Luftpistole, Kleinkaliber, usw. Aber schon vorher hatte ich immer so etwas wie ein Blasrohr oder einen Bogen in der Nähe. Mit Bogen gab es immer so viele Kollateralschäden in der Wohnung und Fliegen lassen sich mit dem Blasrohr auch besser vertreiben.

Mann wurde „erwachsen“ und so verblasste die Erinnerung, bis zu jenem Tag, an dem ich mir Munition kaufen wollte und mit einem Blasrohr nach Hause kam.

Die Genialität einer Sache liegt für mich in seiner Einfachheit. Ob Schleuder, Speerschleuder, Bogen oder Blasrohr, immer sind es nur zwei Komponenten, mehr bedarf es nicht. Jeder kann es sich selbst bauen und jeder kann es schießen. Das Treffen ist bei Schleuder oder Speerschleuder etwas anspruchsvoller, denn dazu sind wir in der Masse doch zu weit von der Steinzeit entfernt.

Auf den nachfolgenden Seiten werdet Ihr vieles finden, das Ihr schon kennt, einiges ggf. noch nicht. In erster Linie soll Euch ein Werkzeug an die Hand gegeben werden, mit dem von Zeit zu Zeit der aktuelle Stand von Technik und Material der Trainingsteilnehmer und der eigenen Person hinterfragt werden kann.

Die Faszination liegt für mich darin, mit einfachsten Mittel die größte mögliche Präzision zu erreichen. Mit vernünftigen Material ist ein schlechter Schuss nur die Aufforderung an sich selbst mehr zu arbeiten.

Euer Michel

Inhalt

Theoretischer Bereich

<u>Zehn Regeln</u>	S. 4
<u>Rohre und Pfeile</u>	S. 5
Rohre	S. 5
Rohrdurchmesser	S. 5
Pfeile	S. 6
Pfeilgewicht	S. 6
CoG / Schwerpunkt	S. 6
<u>Was ist eigentlich die beste Rohr-Pfeil-Kombination für mich?</u>	S. 7
<u>Atmung und Schussaufbau</u>	S. 8
<u>Der Stand</u>	S. 10
<u>Das Auge beim Schießen</u>	S. 11
<u>Zielen...und was ist eigentlich ein dominantes Auge?</u>	S. 11
Bestimmung des dominanten Auges	S. 12
<u>Zielen und instinktives Schießen</u>	S. 13
Was ist Zielen?	S. 13
Was ist instinktives Schießen?	S. 13
<u>Die Tücken des Objekts, das Target</u>	S. 15



Inhalt

Praxis Bereich

<u>Training</u>	S. 16
Trainingsvorbereitung	S. 16
Ausdauer	S. 16
Technik	S. 16
Wettkampfvorbereitung	S. 16
Trainingsablauf	S. 17

<u>Spiele</u>	S. 18
----------------------	--------------

<u>Trickshots</u>	S. 21
--------------------------	--------------

<u>Wettkampf</u>	S. 22
-------------------------	--------------

Hardware Bereich

<u>Material</u>	S. 24
Mundstück	S. 24
Rohr	S. 24
Pfeil	S. 25

<u>Gesundheit und Inklusion</u>	S. 25
--	--------------

<u>Blasrohr eine Chance für den Schießsport</u>	S. 25
--	--------------

<u>Sicherheit</u>	S. 27
--------------------------	--------------

<u>Sportordnung light</u>	S. 28
----------------------------------	--------------

Zehn Regeln

1. Das ist ein Leitfaden, keine Bibel und erhebt keinen Anspruch auf der Weisheit letzten Schluss.
2. Jeder Mensch ist anders, deshalb unterscheiden sich auch die Techniken von Person zu Person.
3. **DIE** perfekte Technik gibt es nicht!
4. Was bei dem einen gut funktioniert kann bei dem anderen zu schlechten Ergebnissen führen.
5. 100% Erfolg = 35% Schütze + 20% Rohr + 45% Pfeil.
6. Bei allem Ehrgeiz sollte der Spaß nicht zu kurz kommen.
7. Bei allem Spaß sollte man Ziele haben.
8. Wenn Euch jemand erzählt was Ihr tun **müsst**, vergesst es am besten. Wenn Euch jemand ermuntert etwas auszuprobieren und dazu auch noch eine gute Begründung hat ist meist auch was dran.
9. Das Gehirn ist eine großartige Sache, wenn man es benutzt. Das gilt für Analyse und das Material.
10. Es zu machen wie im echten Leben, einfach nicht denken. Das gilt für den Schuss. Mentale Stärke und das Vertrauen in das eigene Können sind **ein** Schlüssel zum Erfolg.

Rohre und Pfeile

Rohre

Der zu wählende Rohrdurchmesser ist in erster Linie von der Schusstechnik abhängig, die max. Länge vom Luftvolumen beim Schuss. Generell kann behauptet werden:

1. bei hohem Anfangsvolumen und -Druck (Lippen- und Zungentechnik) → größerer Durchmesser
2. bei ansteigendem Druck und Volumen (Fukiya- und Native-Technik) → kleinerer Durchmesser
3. kleines Volumen (z. B. Kinder) → kürzeres Rohr
4. großes Volumen → langes Rohr (kann, muss aber nicht)

Rohrdurchmesser

- | | |
|-------------------|----------|
| - vernünftig | 10-16 mm |
| - zu empfehlen | 12-16 mm |
| - nativ / indigen | 8-12 mm |

Rohrlängen mit gängigen Darts 100-200 cm in Abhängigkeit von Durchmesser und Lungenvolumen.

Rohrlängen mit nativen Darts 150-300 cm hier mit spezieller Schusstechnik.

Auf die Native-Technik wird hier, wenn überhaupt, nur am Rande eingegangen, da sie, was Material und Technik angeht, aus der Jagd stammt und im Wettkampf nur schwer Verwendung findet.

Nun sagt Ihr zu Recht: Hey, 3-D ist eine Jagdsimulation!!!
Richtig, aber es geht um höchstmögliche Präzision, den Innenkill, nicht um den fast senkrechten Schuss in eine Baumkrone und da liegt modernes Material vorne.

Pfeile

Pfeilgewicht

Pauschal gilt: Kleiner Durchmesser leichtere, großer Durchmesser schwerer Pfeil.

Das Pfeilgewicht hängt in erster Linie von subjektiven Empfindungen ab, folgende Konstellationen haben sich bewährt:

1. Rohrdurchmesser 10-12 mm
Gewicht 0,8-1,4g / Länge 80-140 mm
2. Rohrdurchmesser 13-16 mm
Gewicht 1,2-2,8g / Länge 120-200 mm
3. gilt nicht für Bambus-, Fukiya- und Needledarts

CoG / Schwerpunkt

Was ist der CoG (Center of Gravity) / Schwerpunkt?

Der CoG ist der Punkt am Pfeil, an welchem man ihn in der Waage aufhängen kann.

Berechnung:

$l_s : l_g \times 100 = \text{CoG in \%}$

für

l_g ist die Gesamtlänge des Pfeils

l_s ist die Länge von der Spitze bis zum Schwerpunkt

Was bewirkt der CoG und welcher Wert ist optimal?

1. kleiner CoG → Pfeil fliegt stabiler / präziser und kürzer
2. großer CoG → Pfeil fliegt instabiler aber weiter
3. optimaler CoG 30-40% für Scheibe und 3D
4. optimaler CoG 50-60% für Weitschusspfeile

Bei Bambus-, Fukiya- und Needledarts passt das alles nicht. Gerade bei Bambus muss darauf geachtet werden das sie sehr gerade sind, da sie sonst beim Unterschreiten der Geschwindigkeit von ca. 20m/s zum unkontrollierten Abdriften neigen.

Was ist die beste Rohr-Pfeil-Kombination für mich?

Nun eine eher schwierige Frage. Es ist eine sehr subjektive, emotionale Entscheidung.

Hier einige Tipps zur Entscheidungsfindung:

1. der Durchmesser sollte so groß gewählt werden, dass nicht ein Teil des Luftvolumens seitlich am Mundstück entweicht. Wenn das passiert ist der Durchmesser zu klein und die Wiederholgenauigkeit gering. Kinder ruhig mit größeren Durchmessern schießen lassen, in den meisten Fällen werden die Ergebnisse besser.
2. die max. Länge ist erreicht, wenn das Luftvolumen den Pfeil nicht weiter beschleunigt.
3. das Pfeilgewicht sollte so gewählt werden, dass man eine Rückmeldung beim Schuss erhält. Durch diese Rückmeldung erhöht man die Konstanz des Schussaufbaus und somit die Wiederholgenauigkeit. Hat man das Gefühl ins Leere zu pusten ist der Pfeil zu leicht. Verspürt man nach wenigen Schüssen ein unangenehmes Gefühl im Bereich der Kiefergelenke, ist meist das Gewicht zu hoch.
4. man entwickelt sich weiter, deswegen von Zeit zu Zeit das Material überprüfen, ob es noch zum Schießstiel passt.
5. alle Theorie nutzt nichts, wenn man sich mit seinem Material nicht wohl fühlt.

Atmung und Schussaufbau

Die Atmung ist fester Bestandteil des Schussaufbaus. Es sollte gleichmäßig und ruhig geatmet werden. Das gilt schon auf dem Weg zur Schießlinie oder Pflock.

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Arten der Atmung:

1. Die Zwerchfellatmung
Hier wird der Luftaustausch durch Heben und Senken des Zwerchfells erreicht.
2. Brustkorbatmung
Hier erledigt der Brustkorb die Arbeit.
Die eine kann nie ganz ohne die andere, aber das ist ok.

Es gibt auch zwei Schusstechniken:

1. Lippen- und Zungentechnik
Hier verschließen die Lippen oder die Zunge das Rohr. Die Lunge wird gefüllt und das Zwerchfell wird angespannt und somit die Luft angestaut. Das Rohr wird frei gegen und das Zwerchfell schlagartig zusammengezogen. Die Luft wird „explosionsartig“ in das Rohr gepresst → vorwiegend Zwerchfellatmung
2. Native-Technik
das Rohr wird nicht verschlossen. Die Lunge wird gefüllt und die Luft mit steigender Strömungsgeschwindigkeit in das Rohr geblasen → vorwiegend Brustatmung

Die Schusstechniken sind in erster Linie vom Pfeilgewicht und Rohrdurchmesser abhängig. Folgende Kombinationen haben sich bewährt:

1. Lippen- oder Zungentechnik / schwerere Pfeile / größere Durchmesser / Zwerchfellatmung / modernes Material.
2. Native Technik / leichte Pfeile / kleiner Durchmesser / Brustkorbatmung / natives Material und Fukiya-Darts.

Der zweite wichtige Punkt ist „das Ritual“, also ein fester Handlungsablauf vor dem Schuss. Dieser Ablauf ist vergleichbar mit einer Checkliste. Er gibt Sicherheit und von Punkt zu Punkt fokussiert man sich stärker auf das finale Ereignis, den Schuss.

Es ist von Vorteil, wenn man seine Umgebung soweit ausblenden kann, so dass sich alles auf die eigene Person und das Ziel reduziert. In dieser „reduzierten Welt“ funktionieren Zielen oder instinktives Schießen am besten.

Im Idealfall ist das Umfeld, die „reale Welt“, nur noch latent vorhanden und bricht in die „reduzierte Welt“ nur ein, wenn dies direkte Auswirkungen auf den Schuss selbst hat. Dieses Verhalten wird letztlich durch unser Unterbewusstsein gesteuert und funktioniert ähnlich eines Instinkts oder Reflex und muss trainiert werden.

Als drittes ist der emotionale Zustand entscheidend. Eine positive Grundhaltung ist mit Sicherheit nicht schlecht. Negative Emotionen, z. B. ein vorangegangener Fehlschuss, sollten mit dem Start des „Rituals“ abgeschlossen sein. Man gewinnt oder verliert den Wettkampf meistens im Kopf, denn das Leben ist zu kurz, um sich über Dinge aufzuregen, die man nicht mehr ändern kann.

Viertens sollte man nicht bestrebt sein immer mit dem Maximum in das Rohr zu blasen, sondern gleichmäßig, so dass man sich nicht überanstrengt. Nach einigen Trainingseinheiten sollte man nach dem Training keinen „Muskelkater“ mehr an den Wangen und Kiefergelenken bekommen.

Der Stand

Der Stand ist im wahrsten Sinne des Wortes die Basis des Schusses. Man unterscheidet drei Beinstellungen.

1. Stand 90° zur Schießrichtung, Füße parallel

- Vorteile: Man muss sich keine Gedanken machen, welche Hand am Mundstück ist
- Nachteile: Schwanken beim Schießen mit dem ganzen Körper. Gefahr von Hohlkreuz und instabilem Stand. Höchster Kraftaufwand:

2. Stand parallel zur Schießrichtung, Füße parallel

- Vorteile: Der Stand gibt Schießrichtung vor. Das Schießen mit ganzem Körper wird minimiert. Geringer Kraftaufwand.
- Nachteile: Durch starkes verdrehen des Oberkörpers starke der Muskulatur und der Wirbelsäule. Die Atmung führt zu starker Auf- und Abbewegung des Rohrs.

3. Stand 30-45° zur Schießrichtung, Füße min. aufgedreht

- Vorteile: Stabiler Stand. Gute Ausrichtung zum Ziel ohne verdrehen des Oberkörpers. Geringe Tendenz zum Hohlkreuz, Muskeltonus und Kraftaufwand
- Nachteile: Nicht immer am Pflock machbar.

Zu 1. und 2. Die Hand am Mundstück ist derselben Seite wie der

Hintere Fuß

Empfehlung: Das sollte auch die Seite des dominanten Auges sein.

Das Auge beim Schießen

Eigentlich die falsche Überschrift denn es sollten beim Schießen beide Augen offen sein. Das hat folgende Gründe:

- wird ein Auge zugekniffen, verliert das offene Auge 20% und mehr seiner Leistungsfähigkeit,
- man ermüdet schneller,
- die Gefahr für Kopfschmerzen / Migräne steigt,
- man büßt das räumliche Sehen ein.

Ist man nicht in der Lage beim Schießen beide Augen offen zu lassen, kann man die ersten drei Punkte durch eine Augenklappe umgehen. Diese sollte hell und durchscheinend sein.

Zielen ... und was ist eigentlich ein dominantes Auge?

Als dominantes Auge bezeichnet man das vom Gehirn stärker gewichtete Auge. Die meisten Menschen haben ein dominantes Auge, selten sind beide Augen in etwa gleich stark (meist bei Kindern und Jugendliche), vergleichbar mit Rechts-, Links- und Beidhänder.

Dies hat erst mal nichts mit der Sehschärfe zu tun, sondern welchem Auge vom Gehirn in bestimmten Situationen, wie z. B. das Zielen, eine höhere Gewichtung der Informationen zugesprochen wird.

Bestimmung des dominanten Auges

Arme ausstrecken, Finger zusammen, Fingerspitzen zeigen nach oben und die Daumen abspreizen. Die Hände zusammenschieben bis aus den zwei Winkeln der abgespreizten Daumen eine etwa Tischtennisball große Öffnung entsteht.

Durch diese Öffnung beobachtet man einen entfernten Punkt mit beiden Augen. Nun bewegt man die Öffnung in Richtung des Gesichts und beobachtet weiterhin den Punkt.

Es gibt nun 3 Möglichkeiten mit entsprechenden Folgen für den Schützen.

1. Man bewegt die Öffnung vor das rechte Auge → rechts Dominant → beim Zielen sieht man eigentlich nur eine Mündung, welche sich links des Ziels befinden muss.
2. Man bewegt die Öffnung vor das linke Auge → links Dominant → beim Zielen sieht man eigentlich nur eine Mündung, welche sich rechts des Ziels befinden muss.
3. Man bewegt die Öffnung vor die Nase → Keine Dominanz → beim Zielen sieht man zwei Mündungen und das Ziel befindet sich dazwischen.

Den Versatz bei 1. und 2. nennt man Parallaxe und entsteht durch den seitlichen Abstand zwischen Auge und Mund. Schieß- und Sichtlinie sind fast parallel und treffen sich im Ziel.

Da sich die Mündung nahe am Auge befindet ist der Abstand beider Linien in etwa der seitliche Abstand zwischen Mund und Auge weshalb sich diese bei rechts Dominanz links, bei links Dominanz rechts vom Ziel zu befinden scheint.

Zielen und instinktives Schießen

Was ist Zielen?

Das bewusste Anhalten der Mündung zum Ziel in Abhängigkeit der Entfernung.

Was ist instinktives Schießen?

Das unbewusste Anhalten der Mündung zum Ziel in Abhängigkeit der Entfernung.

Böse Menschen wie ich würden nun behaupten, der Unterschied sind also nur zwei Buchstaben. So einfach ist es dann doch nicht.

Bei vielen Schüssen auf ein und dieselbe Entfernung, z. B. Scheibenturniere, macht zielen Sinn und bringt vermutlich das bessere Ergebnis.

Geht es dagegen um wechselnde und unbekannte Entfernungen mit wenig Pfeilen, z. B. 3-D, ist man mit instinktivem Schießen oft im Vorteil, gerade beim ersten Schuss. Diese Technik ist am Anfang trainingsintensiver, da das Gehirn Eckdaten sammeln muss, um diese später wieder abzurufen.

Woran liegt es also das instinktiv Vorteile bei 3-D und Nachteile bei Scheibe hat? Eigentlich geht es um Mathematik + Physik und Psychologie + Wahrnehmung.

Bei der Scheibe kann ich von Schuss zu Schuss durch bewusste Änderung des Haltepunktes die Trefferlage verändern bzw. beibehalten.

Bei nur einem Schuss, z. Bsp. Hünterrunde 3-D, muss ich mich beim Zielen bewusst für einen Haltepunkt entscheiden. Ich mache mir also Gedanken über Entfernung, Wind, Berg rauf, Berg runter. Dann ist da noch der Ast auf 10m... Je mehr Daten ich zu Rate ziehe, umso größer kann meine Fehlerquote werden.

Schieße ich instinktiv, gehe ich an den Pflock und ich habe zwei Möglichkeiten:

1. Super, passt schon → Die Entfernung liegt im trainierten Bereich
2. Upps! ist das weit → Ich habe keine Referenz, also viel Spaß beim Raten, kommt aber nicht so oft vor.

Was passiert aber bei dem Gedanken „passt schon“?

Unser Gehirn sucht nach Referenzen, welche beim Schießen gesammelt wurden. Viel schießen, viele Referenzen. Es wird also ein Schuss gesucht, der der aktuellen Situation gleicht oder nahekommt. Im Unterbewusstsein entsteht ein Bild aus Ziel und Mündung, des Weiteren ein Gefühl des Körpers eben bei diesem ursprünglichen Schuss. Der aktuelle Schuss versucht nun diese Eckdaten zu kopieren.

Ein anschaulicher Vergleich ist das Durchpausen einer Zeichnung. Man sucht also im Fundus nach einem passenden Schuss und kopiert diesen, anstatt bei jedem Schuss von neuen alle Einflüsse zu bewerten und neue Schlussfolgerungen zu ziehen.

Man kann also sagen, dass das instinktive Schießen gerade in der Anfangsphase zielen voraussetzt. Interessant ist nur wie diese Schüsse verbessert werden, denke ich bewusst „höher“, „tiefer“ oder schalte ich die Autokorrektur ein.

Ein Beispiel aus dem traditionellen Bogensport:

Der Sportler fehlt das Ziel nur knapp. Die Anwesenden sagen, er solle den Zweiten genauso schießen.

Der Sportler tut wie ihm geheißen und trifft. Fragt man ihn nun was bei diesem Schuss anders war, so wird die Antwort fast immer sein: „Nichts, ich habe nur getroffen“, da dem Sportler die Korrektur nicht bewusst war, sie wurde durch die Erfahrung des vorhergehenden Schusses unbewusst und automatisch ausgeführt.

Die Tücke des Objekts, das Target

Man kennt das Phänomen, kleines Target oder schon fast ein unmöglicher Schuss und.....Treffer. 5 Minuten später trifft man das sprichwörtliche Scheunentor jedoch nicht.

Was ist also die Tücke dieses Objekts? Nun es ist schlichtweg zu groß. Man ahnt es schon, es geht mal wieder um Psychologie. Die Grundhaltung bei einem schwierigen Schuss ist eine ganz andere wie bei einem vermeintlich leichten. Wir neigen nun einmal dazu schwierigen Aufgaben mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Da wir aber nur einen kleinen Einfluss auf unser Unterbewusstsein haben, besteht der Trick darin die Aufgabe schwieriger zu gestalten.

Der einfachste Weg, man sucht sich im Zentrum des Ziels einen möglichst kleinen Punkt und versucht diesen zu treffen.

Dasselbe Vorgehen hilft auch bei „Scheibenpanik“. Mit diesem Begriff beschreibt man, wenn im Wettkampf im Vergleich zum Training wesentlich schlechtere Ergebnisse erzielt werden. Der mentale Druck ist dann meist zu groß. Ein kleines Ziel hilft dabei sich besser zu fokussieren und die äußeren Umstände auszublenden.

Ein kleines Ziel ermöglicht einen engen „Tunnelblick“, in dem man sich den Pfeilflug bildlich gut vorstellen kann. Es wird nun versucht im Schuss diesen Tunnel aufrecht zu erhalten um den Pfeil darin, wie in einem Trichter, in das Ziel zu lenken.

Die Fähigkeit, sich diesen Tunnel/Trichter zu erschaffen, führt zur höheren Sicherheit beim Schuss und einer besseren Erfolgsquote. Nichts ist real, alles fiktiv aber es funktioniert.

Training

Trainingsvorbereitung

Im Vorfeld eines Trainings sollte man sich Gedanken machen auf was der Schwerpunkt liegen soll. Grob kann man drei Bereiche nennen.

1. Ausdauer

Im Ausdauertraining sollten im Schnitt 30-50 % mehr geschossen werden wie im Wettkampf. Auch können belastende Zusatzaufgaben wie Liegestützen, das Stehen auf dicken Rundhölzer, das Lösen von Mathe- oder Denksportaufgaben, usw. beim Schießen eingebaut werden.

2. Technik

Das Techniktraining beinhaltet immer eine Bestandsaufnahme → ein Individuelles Training für jeden einzelnen Teilnehmer und / oder einzelne Bereiche des Schusses mit der gesamten Gruppe. Das Benutzen einer Videokamera veranschaulicht den Teilnehmern wesentlich besser die eigenen Fehler wie die reine verbale Beschreibung. Des Weiteren ist ein Videoanalyse sehr gut für das persönliche Training.

3. Wettkampfvorbereitung

Hier sollte grundsätzlich im Wettkampfmodus geschossen werden. Für Scheibenturniere empfiehlt es sich die Anzahl der Schüsse, um ca. 10% zu erhöhen und / oder die erlaubte Zeit zu verkürzen.

Im 3-D Bereich sollten die gängigen Entfernungen über- und unterschritten werden. Auch sollte ein und derselbe Schuss variiert werden.

Trainingsablauf

Ein Training kann abwechslungsreich gestaltet werden und sollte mit einer positiven Erfahrung enden, so die Theorie.

Ein Training ist, gut gemacht, Zielführend wenn es auf den Sportler oder die Gruppe abgestimmt ist. Nichts des zum Trotz muss man klar zwischen Einzel- und Gruppentraining trennen.

- Im Gruppentraining werden die Grundlagen erarbeitet und ein Rahmen geschaffen.
- Das Einzeltraining bestimmt das Bild, das eben diesen Rahmen ausfüllt und ist sehr individuell gestaltet.

Trainingseinheiten im Wettkampfmodus sind wichtig, da die Trainingsteilnehmer so an die reale Wettkampfsituation heran geführt werden. Hier wäre es wichtig nach Erreichen einer gewissen Routine alles real durchzuspielen bis hin zu ungültigen Schüssen oder der Disqualifikation eines Teilnehmers.

In das normale Training werden Aufgaben wie Schießspiele / Trickshots / Luftballonschießen usw. eingebaut. Das Alles lockert das Training auf und kann, so gut gewählt, gerade das Techniktraining unterstützen.

Bei solchen Zwischenaufgaben schießt jeder gegen jeden oder es werden Gruppen gebildet, in denen immer abwechselnd geschossen wird.

Es folgen einige Beispiele für Schießspiele und Trickshots.

Spiele

Der Erdnuss-, Gummibärchen-, Apfel- oder Schokoriegelpokal

Es werden z. B. 2-3 Gummibärchen oder Bilder von Schokoriegel auf unterschiedliche Entfernungen aufgehängt. Diese müssen nach dem Start in einer festgelegten Reihenfolge getroffen werden. Wer zuerst diese Aufgabe erfüllt, hat gewonnen und bekommt einen Schokoriegel, Apfel oder Gummibärchen oder lasst Euch was einfallen.

Luftballonduell

Hier benötigt man Luftballons in zwei unterschiedlichen Farben. Es wird je ein Paar auf unterschiedliche Entfernungen aufgehängt. Nun müssen alle Ballons der eigenen Farbe in der vorgegebenen Reihenfolge beschossen werden. Die Ballons hängen nah beieinander, trifft man den Falschen, Pech.

Blasrohrdarts

Man nimmt 2 Dartscheiben oder Scheiben mit nummerierten Felder (Ziffernblattscheibe o.ä.).

Nun muss auf Zeit ein bestimmter Wert geschossen werden, der nur mit mehreren Felder zu erreichen ist.

Will man das Spiel schwieriger gestalten, so gibt man vor, dass jedes Feld nur einmal beschossen werden darf. Durch Variation der Feldgröße bzw. der Scheiben können Leistungsunterschiede ausgeglichen werden. Je besser umso kleiner die Scheibe.

Uhrzeitschießen

Es wird eine Scheibe in beliebig viele Segmente, wie ein Zifferblatt unterteilt. Diese Segmente werden nummeriert oder farblich gestaltet. Je zwei Teilnehmer stehen an der Schießlinie und haben einen Pfeil. Das Startkommando ist das Rufen einer Segmentzahl / -Farbe / -Symbol.

Wird das Segment mit dem

- schnellsten Schuss getroffen 2 Punkte
- trifft man es als Zweiter 1 Punkt
- wird das falsche Segment getroffen -1 Punkt.

Spielkarten Memory 1

Es werden zwei identische Kartensets (mind. 12 Karten) benötigt. Das eine Set wird auf die Scheibe gehängt, die Symbole sind zu erkennen. Das zweite Set wird gemischt und jeder Mannschaft / Teilnehmer 3 oder mehr Karten verdeckt gegeben. Nach dem Startsignal wird die oberste Karte gewendet.

Wird die entsprechende Karte auf der Scheibe getroffen wird die Nächste gewendet, usw...

Möchte man die Schwierigkeit erhöhen deponiert man die Kartenstapel einige Meter von der Schießlinie entfernt.

Spielkarten Memory 2

Es werden zwei identische Kartensets (mind. 12 Karten) benötigt. Das eine Set wird in beliebiger Reihenfolge auf die Scheibe gehängt, die Symbole sind verdeckt. Das Zweite wird gemischt. Aus diesem Stapel ziehen die Gruppen abwechselnd eine Karte. Die gezogene Karte muss auf der Scheibe getroffen werden.

Wird die Richtige getroffen, wird ein Punkt vergeben und die Karte aus beiden Sets entfernt, wenn nicht kommen beide Karten wieder zurück, wie beim richtigen Memory.

3D mal anders 1

Nimm einen Würfel mit einer Kantenlänge von ca. 20cm aus beschieß barm Material. Er sollte die Punkte wie ein Spielwürfel besitzen, ca. 2-3 cm im Durchmesser. In einigen Spielwarengeschäfte bekommt man sie aus Schaumstoff für kleines Geld, der Bastler baut selbst.

Der Würfel wird geworfen (3-15 m). Die Seite, welche

am besten zum Schützen steht wie folgt beschossen:
Der Schütze wählt einen der Punkte aus und schießt

- wird der Punkt getroffen gibt es die Punkte auf der Seite
- wird die Seite getroffen 1 Punkt
- wird der Würfel getroffen 0 Punkte
- schießt man daneben -1 Punkt

Gewonnen hat wer nach einer festgelegten Schusszahl die meisten Punkte hat, oder wer zuerst eine bestimmte Punktzahl erreicht.

Biathlon

Auf zwei Bahnen wird die gleiche Anzahl von Würfeln aufgebaut (Material: Styropor, Moosgummi, o.ä.). Wer zuerst alle getroffen hat gewinnt. Will man das Spiel schwerer machen, dürfen die Würfel nicht mehr auf der Unterlage, zum Beispiel eine Holzlatte, liegen.

Zeit vs. Punkte

In diesem Spiel sollte man sich gut einschätzen können und strategisch agieren.

Es werden 4 oder mehr Pflöcke gesetzt mit mindestens 10 m Abstand zueinander. Auf jeder Bahn werden 3 Ziele aufgestellt.

Entweder sind diese Ziele gleich groß und werden auf unterschiedlichen Entfernungen aufgebaut oder unterschiedlich groß und stehen auf selben Entfernung zum Pflöck mit einem seitlichen Abstand von mindestens 50 cm.

- für das größte / nächste Ziel 10 Punkte
- das Mittlere 20 Punkte
- das Kleinste / Entfernteste 30 Punkte
- ein Fehlschuss -5 Punkte

Nach einem Signal startet der Teilnehmer und beschießt nacheinander alle Bahnen mit je einem Pfeil. Nach überqueren einer Ziellinie wird die Zeit gestoppt. Von den erreichten Trefferpunkten wird die Gesamtzeit abgezogen. Jede Sekunde ergibt ein minus Punkt.

Trickshots

3D mal anders 2

Schießen auf dasselbe Target stehend, kniend und sitzend. Oder ein kleiner Parcours wir jäh in einer Stellung durchgeschossen. Danach in einer anderen.

Ring

Ein Ziel muss getroffen werden. Damit der Treffer gilt, muss der Schuss durch einen Ring gehen, welcher in einigem Abstand vor dem Ziel hängt. Die Ringgröße ist variable, auch die Höhe zum Ziel. Hier kann man je nach Aufgabenstellung den Schweregrad variieren. Um einen Ausgleich zwischen erfahrene und unerfahrene Teilnehmer zu schaffen, hängt man ein Seil von ca. 50 cm unten an den Pflock. Die alten Hasen müssen den Pflock, die Neulinge das Seil, welches nach Belieben gelegt werden darf, berühren.

Das unsichtbare Ziel

Hier wird ein Ziel, z. B. Ein 3-D-Tier so von einem Hindernis verdeckt, das es gerade noch zu erkennen ist. Der Abstand zwischen Ziel und Hindernis ist so zu wählen, dass man das Ziel trifft, wenn das Hindernis knapp überschossen wird.

Such die Lücke

Ein Ziel, es bietet sich auch hier ein 3-D-Tier an, wird so von Hindernissen rechts und links eingerahmt, dass ein Korridor zum Ziel entsteht. Die Hindernisse sollten auch in der Tiefe variiert und / oder gestaffelt werden. Durch Versetzen des Pflocks lässt sich der Anspruch ändern.

Das Pendel

Ein Ziel aus einem gut zu beschießenden Material, es sollte auch etwas Gewicht mitbringen, wird an eine mind. 1 m lange Schnur gebunden und angestoßen oder durch Beschuss in Bewegung versetzt. Als Pfeilfang im Hintergrund empfiehlt sich ein entsprechendes Netz oder locker aufgehängter Stoff, z. B. Ein altes Leintuch.

Wettkampf

Im Idealfall wird im Wettkampf das im Training erlernte perfekt umgesetzt **aber** in der Regel gibt es drei Arten von Sportler:

1. Vom Ersten wird die Wettkampfsituation als mental belastend empfunden. Hier sind Dinge wie Schussvorbereitung und „das Ritual“ wichtig, da sie helfen können sich von diesem Druck zu lösen. Die gründliche Überprüfung des Materials vor dem Wettkampf gibt Sicherheit und Ruhe.

Oft wächst der Druck bei schlechten Schüssen, in diesem Augenblick ist es wichtig damit abzuschließen, bevor der nächste Schuss ansteht. Besonders hier gilt: Nicht über Dinge aufregen, die nicht mehr zu ändern sind.

2. Der Zweite im Bunde ist **DER** Wettkämpfer. Er braucht den Druck um 100% abzuliefern. Im Training eher gute Mittelmaß, blüht er hier richtig auf. Er ist nur durch eins zu stoppen, durch sich selbst. In dem Augenblick, an dem er anfängt, an sich selbst zu zweifeln ist der Wettkampf meist gelaufen. Eine Reihe Fehlschüsse oder **die** eine negative Bemerkung eines Mitstreiters können Auslöser dafür sein. Hier ist der Trainer oder eine Begleitperson gefordert, um die Zweifel im Keim zu ersticken.
3. Zuletzt kommt der Alptraum eines jeden Trainers. Er ist ein Köhner in seinem Fach und er bekommt eigentlich alles hin, löst jedes Problem und ist durch wenig aus der Ruhe zu bringen. Er ist gut drauf, hilft den anderen Teilnehmer und es fehlt ihm der Killerinstinkt, das letzte Stückchen, um wirklich gewinnen zu wollen.

Es fallen Sätze wie: „Was ein super Tag“.....“ich finde die Leute hier toll“.....“ich genieße das Turnier“.

Das Einzige das 150 % herauskitzelt ist ein „Feindbild“, ein Teilnehmer, der seines Erachtens den Sieg nicht verdient hat. Diese Person gilt es zu finden.

Das ist eine sehr grobe Einteilung, aber auch nur als Anhaltspunkt gedacht. Ein guter Trainer erkennt den Typ seines Schützlings, erkennt dessen Schwächen und Stärken und versucht regulierend einzuwirken.

Für den Wettkämpfer gilt: Ein Wettkampf wird im Kopf gewonnen oder verloren.

Deswegen sollte ich in der Lage sein:

- mich zu motivieren
- mein Umfeld auszublenden
- mich zu fokussieren
- Rückschläge weg zu stecken
- mich auf meine Stärken zu konzentrieren
- mir meiner Schwächen bewusst sein
- Pausen zur Regeneration zu nutzen
- den Wettkampf nicht vor dem letzten Schuss zu beenden / verloren zu geben
- zu wissen das jeden Tag jemand aufsteht der besser ist als man selbst
- gewinnen zu wollen
- mit Niederlagen umzugehen

Material

Über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten. Von daher möchte ich auf die Gestaltung von Mundstück, Rohr und Pfeil nur so weit eingehen: Es obliegt der gesunde Menschenverstand und meiner Meinung nach sollten diese Teile folgende Punkte erfüllen.

Mundstück

- Material leicht zu reinigen
- es sollte keine Luft seitlich entweichen
- feuchtigkeitsresistent
- ein Inhalationsschutz ist zu empfehlen
- gut zu desinfizieren
- geschmacksneutral

Rohr

- leicht zu reinigen
- feuchtigkeitsresistent
- geschmacksneutral (kein Kupfer)
- nicht zu leicht
- ein durchgängiger Durchmesser

Pfeil

- alle die Gleichen Maße
- alle das gleiche Gewicht und CoG
- Spitze aus Metall
- Schaft aus Glasfiber oder Karbon
- Konus feuchtigkeitsresistent und wechselbar
- CoG < 50%

Gesundheit und Inklusion

Prinzipiell kann das Blasrohr von jedem geschossen werden. Trotzdem sollten alle welche unter Atemwegs- und / oder Lungenerkrankungen leiden dies vorher durch ihren Facharzt abklären lassen.

Nach Untersuchungen japanischer Ärzte stärkt das Blasrohrschießen die Lungen- und Herz-Kreislauffunktion. Ursprünglich suchte man dort Ende der 60er Jahre nach einer Tätigkeit / Sport, der den damals weit verbreiteten Atemwegserkrankungen entgegenwirken würde. Dies war der Ursprung des Blasrohrsports.

Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist der Blasrohrsport gut geeignet und selbst 3-D ist mit etwas Hilfe und Engagement machbar. Je nach Behinderung können einfache Hilfsmittel die Ausübung des Sports ermöglichen.

Blasrohr eine Chance für den Schießsport

Für den „klassischen“ Schützen ist das Blasrohr ein Spielzeug und wird nicht ernst genommen, für viele Bogenschützen eine Konkurrenzerscheinung, die Menschen vom Bogenschießen abhält oder abwirbt. Nun ja, nichts ist schwerer zu bekämpfen wie Vorurteile.

Allgemein benötigt man für den Schießsport, egal für welche Disziplin:

- Ausdauer
- Konzentration über einen längeren Zeitraum
- die Fähigkeit sich zu fokussieren
- die Fähigkeit Rückschläge weg zu stecken
- Verantwortungsbewusstsein
- innere Ruhe
- das Einhalten von Regeln (z. B. Sicherheit)

Wenn man nun den Schießsport mit Waffen im Sinne des Waffengesetzes betrachtet, so findet man sehr schnell heraus, dass es eine Unmenge von Auflagen gibt.

Da Bogen und Blasrohr Spielzeug oder Sportgerät sind gilt hier für die Ausübung des Schießsports:

- keine Waffe im Sinne des Gesetzes
- keine Altersbeschränkung
- Ausübung überall möglich
- keine Verwahrvorschriften
- gesellschaftliche Akzeptanz

Somit sind Bogen und Blasrohr bestens geeignet Menschen jeglichen Alters und solche die Waffen voreingenommen gegenüber stehen an den Schießsport heran zu führen.

Es soll hier aber nicht der Anschein erweckt werden, das Blasrohr sei Mittel zum Zweck. Im Gegenteil, wenn der Blasrohrsport Einzug im klassischen Schießsport hält fördert das beide Seiten, aber worin liegt nun die Chance?

Nun kommen wir zu den Alleinstellungsmerkmalen des Blasrohrs:

- einfache Absicherung (Pfeilfang)
- geringe Reichweite
- einfaches Erlernen der Grundtechnik
- bestens zur Öffentlichkeitsarbeit und Vorführungen geeignet
- günstige Ausstattung
- mit geringen Mitteln zum Eigenbau
- das Training kann mit einfachsten Mitteln sehr abwechslungsreich gestaltet werden
- schnelles Erfolgserlebnis

Die Chance besteht also darin Menschen an den Schießsport heranzuführen da Blasrohrsport nicht als solcher wahrgenommen wird. Das gilt für den klassischen Schieß- und Blasrohrsport. Es ist eine Möglichkeit Interessierte für das Schießen zu gewinnen oder das Training in den klassischen Disziplinen auflockern.

Sicherheit

Lange habe ich mir Gedanken gemacht, ob ich hier dieses Thema ansprechen soll. Es liegt wohl daran das ich von der Grundhaltung eher der Typ „Gesunder Menschenverstand“ bin.

Scheibe

Beim Schießen auf Scheiben ist darauf zu achten, dass sich während des Schießens niemand vor der Schießlinie befindet. Der seitliche Abstand von Zuschauern zur Schießbahn ist ausreichend zu wählen, empfohlen wir als Mindestabstand 50% der Schussentfernung zum Ziel, so die Schießbahn nicht seitlich durch z. B. eine Wand begrenzt wird. Hinter den Scheiben sollte sich ein Backstop oder eine ausreichend große Sicherheitszone befinden.

3-D

Vom Pflöck aus in Schussrichtung sollten sich im 45°-Winkel rechts und links dieser gedachten Linie zum Ziel keine Personen befinden. Vor der Schussabgabe ist zu prüfen, dass sich hinter dem Ziel niemand mehr befindet, bei unklarer Lage ist diese durch Rufen oder Nachsehen zu prüfen.

Allgemein

Egal ob Training, Wettkampf, Scheibe oder 3-D, vor dem Schießen sollten die Regeln angesprochen und ggf. vertieft werden. Räumlich gesehen sollte sich niemand hinter dem Ziel befinden (Querschläger). Das Sportgerät und dessen Zubehör müssen sicher sein, auch sollte kein Pfeil eingelegt werden, wenn sich noch Personen in der Bahn befinden. Der Konsum von Alkohol und Drogen während der Ausübung unseres Sports ist nicht statthaft. Zum Schluss und damit ist für mich alles gesagt: Denken hilft (oft) und der **Feind der Sicherheitsregeln ist die Routine.**

Sportordnung light

Das Blasrohr

Drei Klassen

- Klasse A max. 220 cm
- Klasse B max. 160 cm
- Klasse C max. 122 cm (international einheitlich)

pfeilführende Länge (Dartdurchmesser oder kleiner).

Maße und Design

- Kaliber, Material und Gewicht frei wählbar.
- Maximaler Durchmesser an der Mündung: 4 5mm
- Mundstück, Griff, Gewichte und Kompensator frei wählbar, solange diese nicht als Visierung genutzt werden können.
- Visierungen jeglicher Art verboten.

Der Pfeil / Dart

- Maximaler Spitzendurchmesser 5 mm.
- Länge, Gewicht, Konus und Materialien frei wählbar.
- Bei der Verwendung von Fukiya-Darts sind Wirering-Ziele vorgeschrieben.

Die Scheibe/en

- 3 konzentrische Kreise
- 6 cm / 12 cm / 18 cm
- 3 / 5 / 7 Punkte
- Waagrecht in 160 cm Höhe

Wettkampf Scheibe

- 5 Schuss in maximal 3 min ist eine Runde.
- 6 Runden (30 Schuss) ist ein Satz.
- 1-6 Sätze ist ein Match.
- Wird mit einem Pfeil die Trennlinie zunächst höheren Wertungsfläche berührt wird diese gewertet.

Wettkampf 3-D

Jagdsimulation auf 3-dimensionale Tierdarstellungen mit 3 Trefferzonen

- Innenkill
- Außenkill
- Körper

Der Wettkampf besteht aus zwei Durchgängen

- Drei-Pfeile-Rund, es wird geschossen, bis das Ziel getroffen wird, maximal 3 Schuss. Je mehr Schuss man benötigt um so weniger Punkte gibt es.
- Hunter-Rund, hier wird nur einmal geschossen, die Distanzen sind kürzer wie bei der Drei-Pfeile-Rund.
- Pro Runde sollten etwa +/- 24 Ziele gestellt werden

Berührt ein Pfeil die Trennlinie zur nächsthöhere Trefferfläche wird diese gewertet.