



Blasrohrsport Handbuch für Einsteiger



Zusammengestellt von

Dipl.-Ing. Martin Ptacnik

Staatlich geprüfter Trainer

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Grundlagen.....	3
Allgemeines	3
Kaliber (Cal.)	3
Kosten	3
Körperhaltung / Schusstechnik / Training	4
Die Körperhaltung	4
Der richtige Stand	4
Der richtige Griff	6
Die Armhaltung	6
Das Zielen	8
Okulare Dominanz	8
Der Zielvorgang	9
Die Schusstechnik	10
Blas-Techniken	10
Das "Stützen"	11
Das Training.....	12
Trainings Fallen.....	12
Methoden.....	12
Turniervorbereitungstraining	14
Einsteiger Fehler.....	14
Das "Schieben"	14
Das "Verreißen"	15
Regelwerke.....	15
Scheiben-Bewerbe (Auf Grundlage des BRSNÖ, Version 2 vom 03. März 2017)	15
3D-Bewerbe (Auf Grundlage des BRSNÖ, Version 03: 01. Mai 2017)	16
Anhang	19
Literatur.....	19
Pananandata Guide to Sport Blowguns	19
Quellen:.....	19
Blasrohr – Auflage	20
Webseiten	21
Blasrohr (Blow pipe) Shops.....	21
Webseiten (Blowpipe Homepages)	21
Diskussions-Foren (Message Boards)	21
Verschiedenes: (Misc)	21
Tier-Betäubung (Animal Immobilization).....	21
Zeitungsartikel.....	22

Blasrohrsport - Handbuch für Einsteiger

Die Trendsportart Blasrohrschießen ist noch nicht sehr lange in Österreich verbreitet, doch findet sie immer mehr Anhänger jeden Alters. Es wird dabei nicht nur auf Scheiben sondern auch auf Tierbilder und 3D-Ziele geschossen. Das Schöne an diesem Sport ist, dass vor allem Einsteiger schnell Erfolgserlebnisse haben können.

Grundlagen

Allgemeines

Das Schießen mit dem Blasrohr ist in unserem Sprachraum eine noch recht unbekannte und junge Sportart, die nicht dem Waffenrecht unterliegt!

Das Blasrohrschießen ähnelt Teilbereichen des Bogenschießens oder Armbrustschießens, wie z.B. die nötige Hand-Auge Koordinationsfähigkeit, Aufmerksamkeitssteuerung und Konzentration, welche man zum Schießen benötigt, die Gleichmäßigkeit bei der Schussabgabe, so wie auch das Fehlen von Visiereinrichtungen.

Das Schießen mit dem Blasrohr wird in vielerlei Form in der Halle (Indoor), so wie auch im freien Gelände (Outdoor) auf herkömmliche Zielscheiben oder auf Bogenparcours auf 3D-Tiernachbildungen ausgeübt. Es können handelsübliche Bogensport-Zielscheiben - oder elektronische Scheiben wie für Darts - verwendet werden. 3D-Ziele aus dem Bogensport sind dank geringerer Beschädigung durch die Treffer der Blasrohrpfeile gegenüber jenen von Bogensportpfeilen bedeutend länger qualitativ hochwertig benutzbar!

Grundlegende Informationen aller Art, sowie Bauanleitungen für Darts, Blasrohre, Regeln und alles andere findet man auf diversen Webseiten. (siehe Anhang)

Kaliber (Cal.)

- Kaliber .625 (0,625 Zoll = 15,875 mm, ca. 16mm) [z.B. von Hersteller Cold Steel]
- Kaliber .50 (0,5 Zoll = 12,7 mm, ca.13mm) [z.B. Paintball shooter von Hersteller Extreme Blowguns]
- Kaliber .40 (0,4 Zoll = 10,16 mm, ca.10mm) [z.B. von Hersteller Tornado]
- Kaliber .357 (0,357 Zoll = 9,0678 mm, ca. 9mm) [z.B. von Hersteller Cold Steel]



Beispiele für Pfeile (siehe Abbildung 1: Beispiele für Pfeile) von Kaliber .625 und Kaliber .40. Von oben nach unten ein Bambuspfeil (Kaliber .625), links darunter ein Stahlpfeil mit scharfer Spitze (Kaliber .625) und rechts daneben ein Blunt-Pfeil aus Kunststoff (Kaliber .625), darunter zwei selbstgefertigte Folienkonenpfeile mit Kaliber .40 (links mit 60mm Nadelspitze und rechts mit 40 mm Stahlnagel), sowie ganz unten ein Nadelpfeil mit Kunststoffkonus (Kaliber .40).

Abbildung 1: Beispiele für Pfeile

Kosten

Vorteilhaft sind die Kosten der Ausrüstung. Ein sehr einfaches Blasrohr mit Zubehör ist ab ca. € 15 inkl. Versand erhältlich. Ein gutes Profi .625 Big-Bore Blasrohr, 5 Fuß kostet ca. € 52.- Ein selbst gebautes Rohr (Cal. 40 = 10mm) ist für weniger als € 20 hergestellt. Pfeile sind für wenige Euro (-Cent) und mit wenig Aufwand zu fertigen, welches für viele mit Sicherheit auch einen zusätzlicher Anreiz bietet. (Siehe Skriptum „Blasrohrsport - Herstellung von Ausrüstung“) Ein selbstgebautes Blasrohr aus eloxiertem Aluminium des Kalibers .40 mit 1200mm Länge kostet mit Pfeilhalter für 12 Nadelpfeile, Mundstück und Rohrschutz, so wie Zubehör ca. € 20.-, ein gekaufte ca. € 30.-.

Körperhaltung / Schusstechnik / Training

Nachfolgend sollen die wichtigsten Einsteigerfragen zu Haltung, Technik, und Training beantwortet werden.

Die Körperhaltung

Der richtige Stand

Der richtige Stand ist eine der wichtigsten Voraussetzung für Erfolge. Er sollte die ruhige, feste Basis sein, auf dem die Schießtechnik aufbaut und dem Schützen immer die Sicherheit von bestmöglicher Stabilität vermitteln! Bis auf Ausnahmen (sitzend, kniend, liegend) findet man folgende drei Varianten von Fußstellungen des Standes vor. Man unterscheidet zwischen neutralem Stand, offenem bzw. geschlossenem Stand, so wie Extrempositions-Varianten. Für Rechtsschützen ist das linke Bein das zielzugewandte Standbein, für Linksschützen das linke. Eine aufrechte Körperhaltung mit einem rechtwinkligen „T“ zwischen der Wirbelsäule und dem Schultergürtel liefert biomechanisch die bestmögliche Körperposition.

Neutraler Stand

Dies ist eine Aufstellungsform mit schulterbreiten, parallel zueinander platzierten Fußinnenkanten, welche dabei auch parallel zur Schießlinie stehen. Ohne eine Schrittstellung zeigt dabei die verlängerte Verbindung der Zehenspitzen (Zehenachse) ins Ziel. Auch die Hüftachse und die Schultergürtelachse stehen hier zur Schusslinie rechtwinklig.

Offener Stand

Diese Aufstellungsform gleicht dem neutralen Stand. Der Unterschied besteht darin, dass die Zehenachse hierbei einen Winkel zwischen 0° (Frontaler Stand) und 90° (Neutraler Stand) zur Schusslinie einnimmt. Die Hüftachse ist in natürlicher Haltung parallel zur Zehenachse platziert und der Körper ist dabei dem Ziel zugewandt. Die Schulterachse zeigt dabei aber möglichst ins Ziel um eine höhere Torsionsspannung der Rumpfmuskeln zu erreichen, welche die Körperstabilität verbessert. Hierbei ist je nach Ausprägung der Verdrehung zwischen Atemkomfort und erhöhter Rumpfspannung ein Kompromiss einzugehen. Jeder Schütze wird hierbei seinen eigenen Stil entwickeln.

Variante des offenen Standes mit ausgedrehter Fußposition

Das zielnähere Bein wird in dieser standvariante des offenen Standes leicht zum Ziel ausgedreht. Der Oberkörper wird (beim Rechtsschützen) mit der linken Schulter leicht dem Ziel entgegen gedreht. Man steht nicht mehr ganz so frontal wie beim Frontalen Stand.

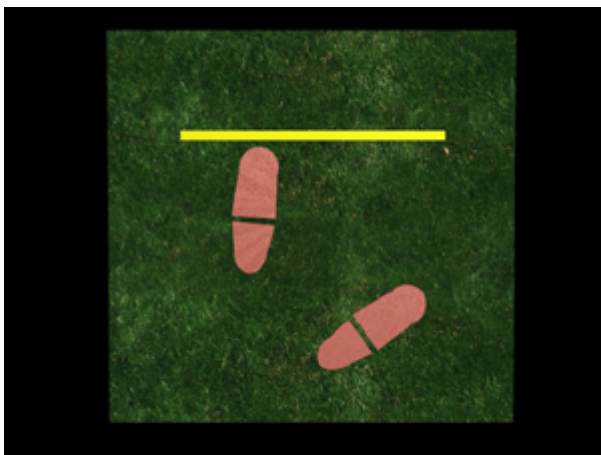


Abbildung 3: Offener, ausgedrehter Stand für Rechtsschützen

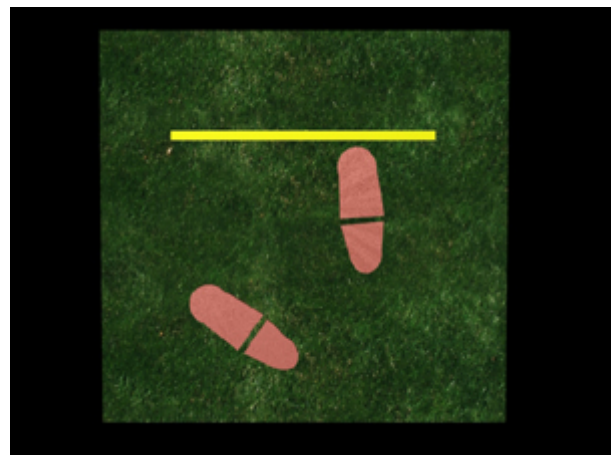


Abbildung 2: Offener, ausgedrehter Stand für Linksschützen

Die Haltung des Oberkörpers sollte dabei möglichst aufrecht sein, mit entsprechend leicht eingedrehtem Schultergürtel, damit eine gewisse Körper-Torsionsspannung aufgebaut werden kann.

Geschlossener Stand

Diese Aufstellungsform gleicht dem offenen Stand mit dem Unterschied, dass hier die Zehenachse einen Winkel zwischen 90° (Neutraler Stand) und 180° (Abgewandter Stand) zur Schusslinie einnimmt. Die Körpervorderseite ist dem Ziel hiermit abgewandt.

Frontaler Stand

Hierbei handelt es sich um eine Extrempositions-Variante des offenen Standes. Es ist eine aufrechte Körperhaltung mit schulterbreiten, parallel zueinander platzierten Füßen. Die Körpervorderseite ist dabei der Scheibe frontal zugewandt.

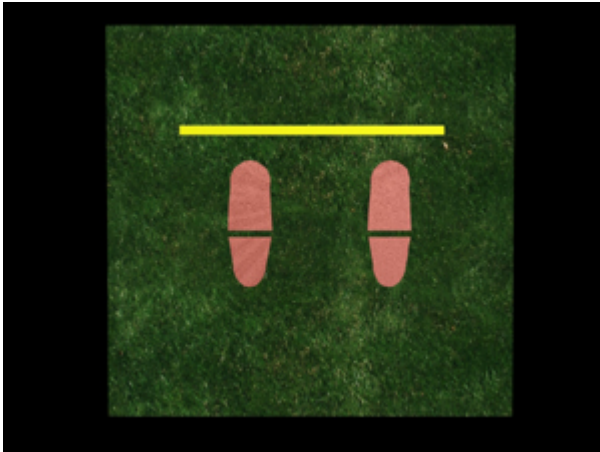


Abbildung 4: Frontaler Stand

Der richtige Griff

Eine Hand sollte das Rohr möglichst dicht am Mundstück fassen, um dieses mit ausreichend Druck auf den Mund pressen zu können.

Beim Rechtsschützen ist die Mundstückhand üblicherweise die Rechte.

Auch bei der Haltung der Halte-Hand gibt es zwei bevorzugte Varianten:

1. Die erste Haltung findet man häufig bei Schützen der großen Rohrklassen, oder auch bei Besitzern von Turnierrohren mit Mantelrohr, und/oder Liebhabern von schweren Rohren. Sie nennt sich "Palm up", was so viel bedeutet wie, "mit dem Handballen nach oben zeigend". Dies sieht so aus:



Abbildung 5: Palm up

2. Die zweite Variante nennt sich entsprechend "Palm down". Bei diesen Handhaltungen zeigt der Handballen nach unten.



Abbildung 6: Palm down

Manche Schützen legen das Rohr gar nur noch auf dem Handrücken auf,- jeder Schütze hat da so seinen eigenen Stil, und nicht zuletzt ist dies auch eine Frage der Rohr-Beschaffenheit!

Die Armhaltung

Ein Arm, bzw. eine Hand sollte, wie ja bereits erwähnt, das Rohr direkt am Mundstück fassen, um das Mundstück ausreichend fest an den Mund drücken zu können. Der andere Arm stützt das Rohr mit zuvor beschriebener Handhaltung.

Auch hier lassen sich die Schützen grob in zwei Gruppen unterteilen. Beide Varianten haben Vor- u. Nachteile.

1. Die erste Gruppe bevorzugt die Haltung mit fast ausgestrecktem Haltearm: Diese Haltung ähnelt in Grundzügen dem Zeigen auf eine Person und wird daher häufig von Anfängern als einfacher empfunden. In Verbindung mit dem gestreckten Zeigefinger, wie beim "Deutschießen" (siehe. "Das Zielen") können Anfänger meist recht schnell ihre Trainings- Ergebnisse mit dieser Haltung verbessern. Nachteil dieser Haltung ist, dass sie ermüdender ist als die zweite Variante. Besonders bei schweren Rohren und langen Matches, macht sich der lange Hebel dieser weiten Griff-Distanz irgendwann ermüdend bemerkbar.

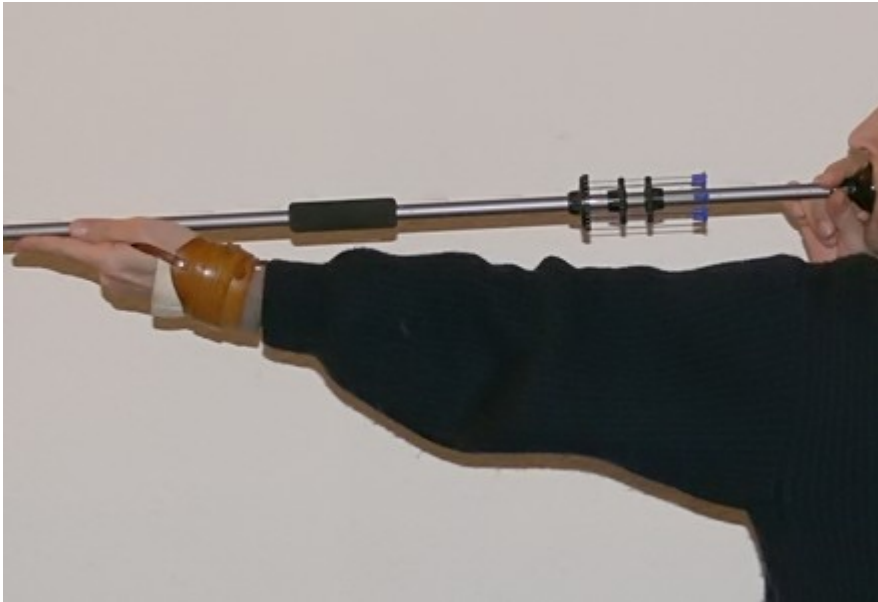


Abbildung 8: Gestreckte Stützarmhaltung

2. Die zweite Gruppe greift kurz.
Die Schützen dieser Gruppe greifen kürzer und winkeln den Haltearm dabei an:



Abbildung 7: Gebeugte Stützarmhaltung

Diese Haltung ist weniger ermüdend aber dafür ist es schwerer das Rohr im Ruhepunkt zu halten. Dies gilt insbesondere, je schwerer, bzw. länger das Rohr ist!

Die Griffweiten sind variabel. Extrem und daher selten anzutreffen ist z.B. die "Dayak" Haltung, mit der Haltehand direkt vor der Mundstück-Hand!

Das Zielen

Das Zielen ist für Anfänger häufig nicht ganz so einfach, da es sich von den Zielmethoden, wie sie z.B. beim Schieß-, oder auch beim Bogensport zum Einsatz kommen, unterscheidet.

Beim Zielen über Kimme und Korn, zielt der Schütze zumeist mit seinem dominanten Auge in einer geraden Linie über den Lauf, um sein Ziel anzuvisieren. Beim Bogenschießen ist es ähnlich, es werden immer beide Augen offen gehalten! Beim Blasrohr zielt man auch mit dem Rohrende. Da man aber mit beiden Augen in einer leichten Diagonale über das Rohr zielt, führt optisch dazu, dass man eigentlich immer zwei Rohrmündungen, bzw. zwei Zielpunkte sieht. Hierbei hilft das dominante Auge um diese Doppelbilder auszugleichen.

Okulare Dominanz

Beim Binokular sehen sind die Augen räumlich unterschiedlich positioniert; dadurch unterscheiden sich ihre retinalen Abbilder; die Netzhäute werden also von unterschiedlichen Lichtstrahlen getroffen. Wenn sich die beiden retinalen Abbilder hinreichend ähnlich sind (ansonsten kommt es zur binokularen Rivalität), kombiniert das Gehirn sie miteinander zu einem einheitlichen Bild, indem die visuelle Information des nicht-dominanten Auges auf die des dominanten Auges „verschoben“ wird. Dieser Vorgang wird Fusion genannt. Jeder hat, meist unabhängig davon ob er Rechts- oder Linkshänder ist, sein "dominantes" Auge! Liegen dominantes Auge und dominante Hand auf verschiedenen Körperseiten, so spricht man von Kreuzdominanz. Studien legen nahe, dass Kreuzdominanz positive Auswirkungen auf das Zielen hat.

Bei etwa 3/5 bis 2/3 der Bevölkerung ist die Augendominanz rechts! Das entscheidende Kriterium ist dabei anscheinend, auf welcher der beiden Netzhäute das Abbild des betrachteten Objekts größer ist. Bei anisometropher Kurzsichtigkeit, d.h., wenn die Sehstärke der Augen sich (deutlich) unterscheidet, dominiert hingegen zumeist das kurzsichtigere Auge.

Als Ursache der Augendominanz wird wie auch bei Rechts- oder Linkshändigkeit die Dominanz einer Hirnhemisphäre angenommen. In der Entwicklungsphase des Sehsinns entstehen im visuellen Cortex, dem Gehirneareal, in dem visuelle Eindrücke verarbeitet werden, sogenannte Augendominanzsäulen (englisch ocular dominance columns, ODC). Diese säulenförmigen Verbünde von Neuronen, die sich am freigelegten Gehirn als streifenförmiges Muster ausmachen lassen, schließen sich entweder an ein Axon des rechten oder linken Auges an und erstrecken sich über mehrere Neuronenschichten. Normalerweise sind die Augendominanzsäulen etwa gleichmäßig auf beide Augen verteilt; ist jedoch während der Entwicklungsphase ein Auge funktionsuntüchtig, so wachsen nur die Säulen des anderen Auges und nehmen den visuellen Cortex für sich ein.[19] Vermutlich ist die Ausbildung der Augendominanzsäulen für die Augendominanz verantwortlich, das binokulare Sehen und die Tiefenwahrnehmung.

Bestimmung des dominanten Auges

Man stellt sich in einiger Entfernung (5m bis 10m) vor einer Zielaufgabe auf. Hier kann alternativ auch ein Partner oder das Spiegelbild eine zusätzliche Hilfestellung bei der sicheren Bestimmung sein. Man fokussiert das Ziel (bzw. die Nasenspitze des Partners) mit beiden Augen und versucht sich von der folgenden

Bildwahrnehmungsveränderung nicht ablenken zu lassen! Hierbei muss ein intuitives Sehen sichergestellt bleiben, das keinesfalls durch das Schließen eines Auges gestört wird! Nun streckt man die Arme zum Ziel auf Augenhöhe so aus, dass dabei die Handflächen mindestens 30cm voneinander entfernt sind, sodass der Blick mit beiden Augen uneingeschränkt auf das Ziel erfolgen kann. Dabei zeigen die Daumen zueinander und die anderen Finger gestreckt



Abbildung 9: Ansicht mit beiden Augen

bleiben und 45° nach innen weisen. Nun nähert man die Hände einander an bis sich ein Fingerring bildet. Damit ergibt sich folgende Ansicht mit beiden Augen.

Nun verkleinert man das Loch, das der Fingerring bildet, soweit, dass die Finger einander überdecken. Bei diesem Prozess kann die Bildwahrnehmung bei Verkleinerung des Bildfensters nicht mehr stetig binokular erfolgen und das dominante Auge übernimmt intuitiv die Führung in der Objektwahrnehmung. Dies ist der entscheidende Augenblick, welcher unbedingt unbeeinflusst erfolgen muss, denn Beeinträchtigungen der Sehkraft des dominanten Auges werden sehr viel deutlicher wahrgenommen als Beeinträchtigungen des untergeordneten Auges. Es erscheint so, als ob man das Objekt noch immer mit beiden Augen durch das Fingerdreieck sehen könnte.

Um nun die persönliche okulare Dominanz zu erkennen kann man folgendermaßen vorgehen:

1. Man versucht unter Aufrechterhaltung der Bildwahrnehmung die Hände an den Kopf anzunähern und gelangt mit dem Lochdreieck genau vor das dominante Auge.
2. Man schließt abwechselnd ein Auge und für "rechtsdominante" ergibt sich bei schließen des linken Auges keine Veränderung des Seheindrucks (siehe Abbildung 10: Rechte okulare Dominanz). Für "linksdominante" ergibt sich bei schließen des rechten Auges eine deutliche Veränderung des Seheindrucks. (siehe Abbildung 11: Linke okulare Dominanz)



Abbildung 10: Rechte okulare Dominanz



Abbildung 11: Linke okulare Dominanz

Dies hat dann zur Folge, dass eher dazu geneigt wird nach rechts, also dem "D-Eye" folgend, zu Fehlzielverhalten. Weiß man jedoch um diese leichte "Schlagseite" seiner Wahrnehmung, lässt sich das relativ einfach weg trainieren.

Der Zielvorgang

Grundsätzlich muss man sich mit folgendem Phänomen auseinandersetzen:

Zielt man mit beiden Augen (so wie es beim natürlichen Sehvorgang sein sollte), kann es eventuell dazu kommen, dass man die Rohrmündung doppelt sieht! Das ist völlig normal, denn man kann das Rohrende immer mit beiden Augen sehen, aber wir nehmen es beim intuitiven Sehvorgang nicht wahr, damit sich eben diese Doppelbilder bei der Objektwahrnehmung nicht störend auswirken!

Im Fall der Doppelbildwahrnehmung könnte man auch das Ziel dann genau zwischen die "zwei" Rohrmündungen platzieren!



Abbildung 12: Doppelbildwahrnehmung des Rohres bei Zielobjektfokus

Je nach Entfernung muss dabei etwas anders vorgehalten werden.

Es gibt Möglichkeiten den Effekt zu mindern:

Eine Methode wäre das Sehtraining. Hierzu kann man das nichtdominante Auge kurz vor dem Schuss schließen um die Bildwahrnehmung des Dominanten Auges in den Aufmerksamkeitsfokus zu bekommen, den Zielprozess fehlerfrei durchführen bzw. korrigieren und vor dem Schuss das Auge wieder zu öffnen. Mit der Zeit gewöhnt man sich auf ein deutlicheres Dominanzsehen ohne Doppelbildwahrnehmung.

Eine andere Methode kommt vom Schießsport und nennt sich "Deutschießen".

Vielleicht hat man schon bemerkt, wie einfach es ist auf irgendetwas mit einem Finger zu deuten und wie selten es dabei passiert, dass man „daneben“ liegt. Genau das nutzt man hier aus. Es wird einfach trainiert das Rohr als Zeigefinger, bzw. dessen Verlängerung, zu benutzen um auf das Ziel zu deuten. Mit der Zeit und etwas Training funktioniert dieser Zielansatz sehr zuverlässig.



Abbildung 13: Rohrhaltung beim Deutschießen

Die Atmung

Die Atmung sollte in den Schusspausen ruhig und gleichmäßig sein. Hilfreich zur Vorbereitung auf den entscheidenden Atemstoß können auch Dehnübungen kurz vor dem Schießen sein. Unter japanischen Sportlern trifft man häufiger Schützen, die diese Übungen in ihren Schussablauf integriert haben.

Im Wesentlichen besteht eine dieser zielführenden Dehnübungen darin, das Rohr mit beiden Händen zu fassen und mit gestreckten Armen und Oberkörper über den Kopf zu halten und dabei gleichzeitig einzuatmen. Ungefähr so als müsse man sich strecken um an ein hohes Buch im Regal zu kommen.

Vielleicht kennt man diese Prozedur aber auch noch aus der eigenen Kindheit! Wenn sich ein Kind verschluckt hatte und kurz keine Luft mehr bekam, hieß es: "Arme hoch!" Die Streckung des Oberkörpers bewirkte dann, dass der Krampf oder Fremdkörper sich löste und man wieder durchatmen konnte. Ähnliches sollte es hier wirken. Die Lunge und die damit verbundene Muskulatur, sollen kurz angedehnt werden, um ein optimales Einatmen mit dem nötigen Volumen zu erreichen, um dieses dann für den Schuss nutzen zu können! Üblich sind auch ein paar extra tiefe Atemzüge vor dem Ansetzen des Rohres am Mund, welches einen ähnlichen Zweck erfüllen soll!

Die Schusstechnik

Grundsätzlich gibt es zwei Arten der Schusstechnik, die sich aus den Unterschieden der Kaliber ergeben und zwei verschiedene Mundstücktypen, die ebenfalls Auswirkungen auf die angewandte Blastechnik haben.

Blas-Techniken

Für dünne Rohe

Dünne Rohre, also z.B. mit Kaliber .40 oder weniger, benötigen nicht das gesamte Lungenvolumen des Schützen! Daher ähnelt die Technik mit der diese Rohre geblasen werden, bildlich gesprochen, eher dem Ausspucken eines Kirschkerns, als dem Ausblasen einer Kerze!

Nach tiefem Einatmen und dem Ansetzen des Rohres, wird der Mund mit der Zungenspitze verschlossen und Druck aufgebaut. Durch ein schnelles Zurückziehen der Zunge wird dann ein kurzer, „harter“ Luftstoß durch das Rohr geschickt!

Bei Rohren mit größerem Innendurchmesser reicht die Luftmenge, die mit dieser Technik durch das Rohr befördert wird nicht mehr aus, was eine etwas andere Technik nötig macht!

Für dicke Rohre

Der Vorgang ist vom Druckaufbau her der gleiche wie zuvor beschrieben, nur kommt jetzt die Technik die wir auch zum Ausblasen einer Kerze anwenden zum Einsatz.

Nach dem beschriebenen Zurückziehen der Zunge wird hier die gesamte Luft aus der Lunge beim Ausblasen "nachgedrückt"! Daher der Vergleich mit der Kerze!

Auch diese Technik sollte einen möglichst „harten“ und kurzen Luftstoß produzieren.

Nach Art des Mundstücks

Ein weiterer Unterschied in der Blastechnik selbst, ergibt sich aus der Vorliebe der verschiedenen Schützen für bestimmte Mundstücktypen, die sich in zwei Gruppen unterscheiden lassen.

Die erste Gruppe bevorzugt Mundstücke, die von ihrer Größe und Bauart dazu gedacht sind den Mund vollständig zu umschließen. Diese Gruppe benutzt die zuvor bereits beschriebene Blastechnik.



Abbildung 14: Herkömmliches Mundstück



Abbildung 15: Herkömmliches Mundstück mit Anatomieausprägung

Die zweite Gruppe jedoch bevorzugt sog. "Zungenbläser-Mundstücke". Bei dieser Art Mundstück wird, im Unterschied zur ersten Technik, die Rohröffnung direkt mit der Zunge verschlossen um Druck aufzubauen. Der Vorgang des plötzlichen Zurückziehens der Zunge kommt aber auch hier zum Einsatz!

Extreme Anhänger dieser Technik verzichten dabei komplett auf Mundstücke, oder benutzen solche die man sogar, wie einen Schnorchel in den Mund nehmen kann.

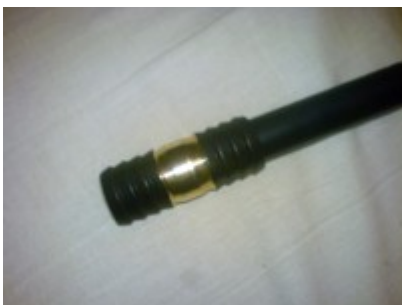


Abbildung 16: Zungenbläser-Mundstück



Abbildung 17: Zungenbläser Kegel-Mundstück

Das "Stützen"

Um einen möglichst kurzen, „harten“ Luftstoß zu erreichen, spielt die Bauchmuskulatur die wesentliche Rolle! Sie soll, um dem Ausblas-Vorgang den richtigen Druck zu verleihen, den Vorgang "stützen", was so viel heißt, dass die Muskulatur vor und während des Schusses angespannt ist.

Musiker, die ein Blasinstrument spielen, werden das "Stützen" von ihrem Instrument her kennen.

Meist passiert dies intuitiv, was sich durch Bauchmuskelskater nach zu langen Trainingseinheiten bemerkbar macht. Jedoch sollte diese Technik auch noch einmal gesondert betrachtet und sich bewusst gemacht werden, denn mit einer gut trainierten Bauchmuskulatur, erhöht sich die erreichbare Distanz, und die Flugbahnen der Darts werden flacher, was dabei einerseits die Trefferstreugröße (Streuung) verkleinert und andererseits das Vorhalten erleichtert, bzw. sogar vielleicht nahezu ganz überflüssig macht!

Das Training

Allgemein ist es, wie bei jeder anderen Sportart im leistungsorientierten Sportsegment auch, dass Trainingsfleiß der Schlüssel zum Erfolg ist! Ritualisierte, scheinbar mechanisierte Bewegungsabläufe spielen bei den meisten Schützen eine entscheidende Rolle in ihren Trainingsinhalten. Dies prägt das unbewusst durchgeführte richtige motorische Muster so sehr ein, dass der Ablauf entsprechend automatisiert abläuft und das Bewusstsein hier nicht „störend“ einwirkt. Der als Üben bezeichnete Prozess ist somit ein methodisch wiederholtes Handeln, das darauf zielt, Können zu erwerben, zu bewahren oder zu steigern. Der Begriff Training oder das Trainieren steht allgemein für alle Prozesse, die eine verändernde Entwicklung hervorrufen und geht über das Üben hinaus! Eine dabei systematisch wiederholende Ertüchtigung verfolgt das Ziel, die körperliche, kognitive und emotionale Konstitution in der Weise zu verbessern, dass dies in einer erhöhten Leistungsfähigkeit resultiert. Die Periodisierung des sportlichen Trainings sorgt gezielt dafür, dass es über einen längeren Zeitraum organisiert im Sinne der Superkompensation Über- und Unterbelastungen vermeidet.

Trainings Fallen

Die Punktefalle

Für Anfänger, im Besonderen für Einsteiger ist es anfangs schwierig die eigenen Trainingsergebnisse richtig einzuschätzen, da Vergleichsmöglichkeiten fehlen.

In vielen Fällen wird die erbrachte Leistung an den erreichten Punkten beurteilt, was aber vielleicht ein nicht ganz objektiver Ansatz ist. Orientiert man sich zusätzlich noch an Punktevorgaben erfahrener Schützen, so kann es schnell geschehen, dass man sich überfordert fühlt. Man erzeugt damit unnötig zusätzlichen Leistungsdruck, welcher im schlimmsten Fall sogar sehr frustrierend ist.

Gerade mit Kinder und Jugendlichen ist dies eine Falle, in die am Anfang gerne getappt wird! Auch erfahrene Schützen sind nicht resistent dagegen in die Punktefalle zu geraten.

Methoden

Prozessorientiertes Training

Der Lösungsweg aus der Punktefalle ist eine prozessorientierte Herangehensweise an das Training. Die Schießtechnik, dessen Ablauf und Routinen sollten dabei im Aufmerksamkeitsfokus behalten werden.

Die ersten Trainingseinheiten wird erst einmal das Schussbild im Allgemeinen zum Schwerpunkt haben. Die Jagd nach Punkten vorerst hinten anzustellen ist oberstes Gebot! Dahin kommt man oft früh genug. Mit einem entsprechend vorbereitenden Training wird der Einstieg in das Punktetraining damit sicher wesentlich erfolgreicher, und für den Neuling motivierender.

Schussbild Training

Bei dem Training auf das Schussbild geht es daher erst einmal darum, die 5 Schuss einer Passe, möglichst dicht zueinander, auf eine Höhe, bzw. in einen bestimmten Zielbereich, unabhängig von den Punktwerten, zu setzen und einen eigenen Rhythmus seiner Konzentrationsphasen und des Bewegungsablaufs zu finden.

Um das Schussbild zu trainieren gibt es, wie nachfolgend beschrieben, verschiedene Möglichkeiten.

Streifen Schießen

Hier wurden zwei Streifen Tape auf die Scheiben aufgebracht. Ziel ist es nun die Darts einer Runde möglichst nah zueinander auf den Streifen zu platzieren. Es ist oft sogar günstiger nur blanke Streifen ohne Auflage zu benutzen.

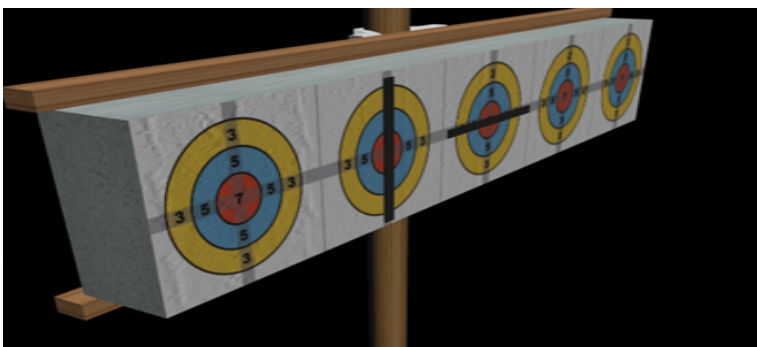


Abbildung 18: Streifen Schießen, senkrecht auf Scheibenbild 2 bzw. Waagrecht auf Scheibenbild 3. von links beginnend

Diese Übung hilft sehr das Timing zu verbessern, da es nicht um Punkte geht. Es bleibt genug Konzentration für Bewegungsablauf und Blasttechnik. Auch für fortgeschrittene Sportler ist dies ebenfalls eine hilfreiche Übung, wenn sie vom "Goldfieber" geplagt sind. Der Umstand bei dem man alles trifft, nur nicht mehr eine Sieben, wird unter Anderem auch als ein Merkmal von Goldfieber bezeichnet. Eine kurze Einheit mit aufgeklebten Streifen kann häufig diese psychologische Blockade recht schnell lösen!

Zielpunkte Training

Eine weitere Methode solche Blockaden zu lösen, so wie auch das Schussbild zu trainieren, besteht im Anbringen von Zielpunkten. Aufkleber in Bereichen der Zielscheibenauflage die üblicherweise selten anvisiert werden sollen dafür sorgen, dass die gewohnten Bewegungsabläufe geringfügig umgestellt werden müssen. Dies fühlt sich zu anfangs ungewohnt und vielleicht auch unangenehm an. Sinnvoll erscheint es hier Flächen aufzukleben, deren Größe ungefähr jener des 7er Bereichs entspricht! Dies könnte folgendermaßen aussehen:

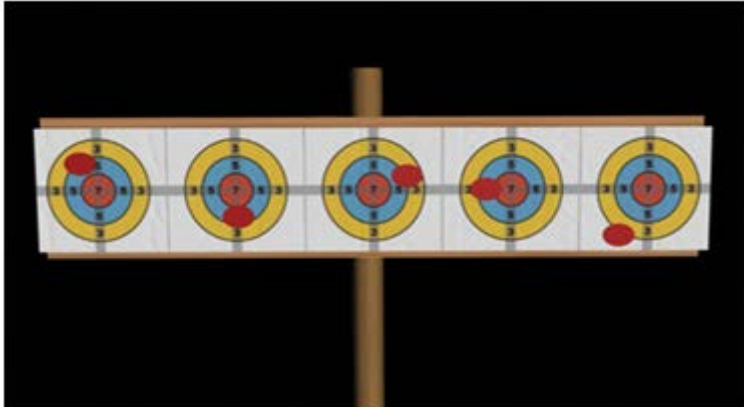


Abbildung 19: Zielpunkte Training

Man muss sich viel mehr auf den Zielpunkt fokussieren, um die ungewohnte Optik "auszublenden". Dies fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Gefühl für Timing!

Blindschießen

Bei Blindschusspassen wird der Ablauf der Schießtechnik in einzelne Segmente geteilt in welchen die Augen geschlossen gehalten werden. Eine Zerteilung in

- Vorbereitungsphase
- Anheben und Zielephase
- Schuss und Follow-Through

macht Sinn. Den jeweiligen Abschnitt mit geschlossenen Augen durchzuführen fördert die Selbstwahrnehmung und das motorische Feingefühl. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass hier eine Gleichgewichtsschulung subtil stattfindet, welche die Körperstabilität positiv beeinflusst.

Beispiel zur Trainingsgestaltung

Die folgende, beispielhafte Trainingseinheit kann und soll individuell in Umfang und Dauer dem Leistungsniveau der Schützin bzw. des Schützen angepasst werden.

Dauer der Trainingseinheit: ca.2 - 3Std.

Zielgruppe: Fortgeschrittene

1. Aktivieren, mindestens 10 Min.
Rohre anwärmen,- leichte Gymnastik zur Anregung des Kreislaufs, Lockerungsübungen, Atemübungen.
2. Einschießen, 15 Min.
Probeschüsse um wieder das "Gefühl" fürs Rohr und die Distanz (die individuell stärkste Distanz zu Beginn) zu finden!
3. Einen Wettbewerbsatz
z. B. 6x 5 Darts, mit der favorisierten Rohrklasse ca.20 Min. schießen! Scoren!
4. Kurze Pause / 5 Min.
5. Fokussierungstraining!
Mit versetzt angebrachter Siebenen-Trefferzone! Ebenfalls z.B. 6x 5 Darts!
6. Wieder einen Wettbewerbsatz
z. B. 6 x5 Darts, mit der favorisierten Rohrklasse ca.30 Min. schießen! Scoren und mit der Vorrunde vergleichen!
7. Auf die schwächste Rohrklasse wechseln / 10 Min. einschießen!

8. Training zur Leistungsoptimierung bei den "schwachen" Rohrklassen / Teil 1.
Papierstreifen horizontal, quer über die gesamte Zielscheibenbreite und in Targetmitte anbringen. Zuerst ca. 30 Min. "auf Höhe" trainieren.
9. Training zur Leistungsoptimierung bei den "schwachen" Rohrklassen / Teil 2.
Papierstreifen vertikal, längs über die gesamte Zielscheibenhöhe und in Targetmitte anbringen. Nun ca. 30 Min. "auf Mitte" trainieren.
10. Einen Wettbewerbsatz
z. B. 6x 5 Darts, mit der gerade trainierten, schwächsten Rohrklasse, in ca.30 Min. schießen! Scoren!

Turniervorbereitungstraining

In Vorbereitung auf ein Turnier, sollte man natürlich seine Turnier-Klasse in den Vordergrund stellen und das Training schwerpunktmäßig dementsprechend ausrichten.

Hat man einige vorbereitende Trainingseinheiten hinter sich gebracht, ist man schnell verleitet vorwiegend auf Punkte zu trainieren. Doch auch jetzt sollten sich Einsteiger möglichst nicht an falschen, unrealistischen oder zu hoch angesetzten Zielen orientieren.

Eine beispielhafte Orientierungshilfe, wie man nach der Erfahrung der Sportler, die angestrebten Punktevorgaben sinnvoll staffelt, ohne sich zu frustrieren oder zu überfordern, soll dazu helfen.

Geht man nach dieser Methode vor, merkt man bestimmt recht schnell in welchem Leistungsbereich man sich bewegt und hat so evtl. eine kleine Möglichkeit seine Leistung mit derer anderer Sportler zu vergleichen und punktuell zu verbessern. Einsteigern ist anzuraten nicht gleich mit diesem Ehrgeiz an die Sache heran zu gehen!

Begonnen wird bei 5m Distanz mit einer Vorgabe von 114 Punkten (19 Punkte im Durchschnitt, d.h. 3x die 3 und 2x die 5 getroffen), da diese relativ einfach zu erreichen ist, und man sich nicht mit einem „Griff nach dem Gold“ sofort unnötig frustriert!

Als nächste Steigerung der Schwierigkeit, bei derselben Distanz, ist nun die Vorgabe 150 Punkte zu erreichen (d.h. 25 Punkte im Durchschnitt, z.B. mit 1x die 7, 3x die 5 und 1x die 3).

Schafft man es diese Vorgaben regelmäßig und sicher zu erreichen, vergrößert man die Distanz jeweils um einen Meter. Auf die neue Distanz geht man dann wie zuvor beschrieben vor! Dies wiederholt man bis man die 10m Turnirdistanz erreicht hat. Hier ist empfehlenswert die jeweilige Distanz nicht zu früh zu erhöhen, sondern besser den Trainingsschwerpunkt auf das sichere Erreichen des Punktedurchschnitts zu legen!

Einsteiger Fehler

Im Folgenden sind die häufigsten Einsteiger-Fehler angeführt.

Das "Schieben"

Es muss wohl unseren Kindheitserfahrungen zu verdanken sein, dass wir Menschen wahrscheinlich nahezu alle dazu neigen, z.B. um den, ja schon häufiger erwähnten, symbolischen Kirschkern möglichst weit zu spucken, mit dem Oberkörper "auszuholen". Das soll heißen, man neigt sich erst mit dem Oberkörper zurück, um dann, mit einer schwungvollen Vorwärtsbewegung, den Kern auszuspuken.

Wir erhoffen uns davon scheinbar eine Art "zusätzlicher Beschleunigung" des Kerns und damit auch eine größere Weite. So als könnten wir den Kern sozusagen zusätzlich "anschieben". Dies funktioniert, allerdings bringt es nur sehr wenig Unterschied in der kinetischen Energie, jedoch mit allen Nachteilen der Bewegungsdynamik.

Bei Blasrohrschützen, sieht das "Schieben" so aus, als hätten sie Sorge, ausreichend weit mit dem Dart zu kommen, und machen beim Schuss, mitsamt dem Rohr, eine ähnliche Oberkörperbewegung, wie zuvor beschrieben. Bei manchen Menschen steckt diese Bewegung so sehr in Fleisch und Blut, dass man schon fast von einer Art "Instinkt" sprechen könnte, und es erfordert dann einige Mühe diese Schützen zum bewegungslosen Verharren während des Schusses zu bewegen.

Dass jede Bewegung während des Schusses natürlich eher suboptimal ist, braucht wohl kaum zu betont werden! Eine weitere Variante des "Schiebens" ist übrigens häufiger bei Kindern zu finden, die sich während des Schusses auf die Zehenspitzen stellen, etwa so als wolle man sich größer machen, um eben auch weiter schießen zu können. Das falsche Einschätzen der Distanzmöglichkeiten, das durch zu viel, oder falschen Krafteinsatz kompensiert werden soll, ist die häufigste Ursache für Fehler von Einsteigern.

Trainingsziel sollte es daher sein, beim Ausblasen, sei es auch mit so viel Bauchmuskelkraft "wie nur eben geht" ausgeführt, dabei nahezu Bewegungslos zu bleiben, um die Gefahr des "Verreißen" zu minimieren.

Eine gute Körperspannung, die an den Füßen anfängt und bis zum Zeigefinger des Haltearms reicht, ist hier ebenfalls ein probates Mittel, den "Wackel-Impulsen" beim Ausblasen entgegen zu wirken. Womit wir beim zweiten Fehler sind, der aber im Grunde dieselbe Ursache hat.

Das "Verreißen"

Auch hier ist eine ungewollte Bewegung, zumeist mit dem gesamten Rohr, der Fehler. Ausgelöst wird dieser beim Ausblasen dadurch, dass man sich mehr oder weniger atmungsbedingt "zusammenzieht", wenn man die Luft schlagartig aus den Lungen drückt. Dies ist leider atemtechnisch funktionsbedingt so. Es kommt hier zu einem Wackeln während dieses körperlichen Impulses, welches sich mit ungünstiger Wirkung auf die Rohrausrichtung überträgt.

Ratsam wäre es, vielleicht ein wenig mehr am Timing zu arbeiten und auszuprobieren, ob man wirklich so viel Kraft beim Atemstoß einsetzen muss, denn Anfänger machen sehr häufig den Fehler zu viel Kraft einzusetzen, und blasen viel zu fest an! Oft ist ein höheres Vorhalten und damit eine gekrümmtere Flugbahn, bei weniger Druckeinsatz die Problemlösung!

Übrigens ist es sehr interessant einmal auszuprobieren, mit wie wenig Druck man es noch schafft das Dart steckend in der Scheibe zu platzieren. Einsteiger wundern sich bei diesem Test oft sehr, wie wenig Druck eigentlich nur nötig ist (natürlich abhängig von Kaliber und Rohrlänge) um den Dart dennoch viele Meter weit zu bewegen und zum Stecken im Target zu bringen! Weniger Krafteinsatz verursacht meistens auch weniger „Verwackler“! Auch hier kann also weniger, mehr bringen!

Regelwerke

Scheiben-Bewerbe (Auf Grundlage des BRSNÖ, Version 2 vom 03. März 2017)

Ziel

Das Standartziel, d.h. das Scheibenbild der Auflage beträgt hierbei im Durchmesser 18 cm und unterteilt sich in eine Gesamtheit von 3 konzentrischen Kreiszonen.

Die Durchmesser der Kreise des Zieles betragen 6 cm, 12 cm und 18 cm.

Die Wertungs-Zonen ausgehend vom Zentrum nach außen hin sind:

- Gelb (7 Punkte)
- Rot (5 Punkte)
- Blau (3 Punkte)

Die Trennlinien der Wertungszonen gehören zum inneren Wertungsbereich, d.h. wenn der Pfeil die Trennlinie der Trefferzonen berührt (anliegt), wird die höhere Zone gewertet. Trifft der Pfeil außerhalb der Wertungszonen ist er als Miss (0 Punkte) zu werten.

Zielhöhe

Für stehende Schützen/innen beträgt die vorgeschriebene Höhe des Zentrums des Zieles 160 cm.

Für alle sitzenden, sowie für Kinder beträgt die vorgeschriebene Höhe des Zentrums des Zieles wahlweise 90 cm oder 160 cm. Gehbehinderte jeder Art, sowie Personen die schlecht, oder nicht frei stehen können, dürfen im Sitzen teilnehmen.

Zieldistanzen

Die Indoor-Distanzen betragen

- 5 m
- 7 m
- 10 m

Der Schütze/die Schützin muss mit beiden Füßen vollständig hinter der Schützenlinie (Schusslinie) stehen, d.h. ohne sie zu überschreiten.

Wettbewerb

Ein Match besteht aus 3 Sätzen, ein Satz aus 6 Runden (Passe) und pro Runde werden 5 Pfeile geschossen.

Die maximale Dauer einer Runde beträgt 3 Minuten, die einer Wertungspause 2 Minuten.

Entweder wird je ein Dart auf ein Scheibenbild einer Fünffach-Scheibenbild Zielaufgabe geschossen oder es kommen Einscheibenbild-Auflagen zum Einsatz in welchen jede/r Schütze/in 5 Dart pro Runde schießt.

Die Anzahl der Pfeile, die vor dem Beginn der Rundenzeit oder nach Verstreichen des Runden-Zeitlimits geschossen werden, gehen nicht in die Wertung ein. Hierbei werden immer die entsprechend besten Treffer nicht in die Wertung genommen bzw. aus dem Ergebnis gestrichen.

Die nächste Runde beginnt sobald alle Teilnehmer/innen hinter der Schützenlinie stehen.

Die Zeitmessung erfolgt durch den Matchleiter.

Der/die Schütze/in kann beim Matchleiter einmalig pro Match eine Sonderpause von 2 Minuten beantragen. Diese schließt unmittelbar an die nächste Wertungspause an.

Nach jeder Runde zählt der/die Teilnehmer/in - ohne das Ziel und die Pfeile zu berühren - die Gesamtpunkte der Runde und meldet diese dem/der Schiedsrichter/in oder dem/der Nachbarschützen/in, bevor er/sie diese notiert.

Zugelassen sind Blasrohre mit einer gesamten Rohrlänge bis 160 cm.

Das Pfeilmaterial darf frei gewählt werden.

Wenn ein Pfeil vom Ziel oder Dart abprallt wird der Schuss mit einem Ersatzpfeil wiederholt.

Wenn ein/e Schütze/in bei der Verwendung einer Fünffach-Auflage mehr als einen Pfeil pro Scheibenbild platziert, wird auf diesem nur der Pfeil mit der niedrigsten Punktzahl gewertet.

Bei Verwendung von Einscheibenbild-Zielaufgaben wird bei einem „Robin Hood“ (dabei stecken die Pfeile in- oder aneinander) der Wert des getroffenen Pfeiles doppelt gewertet. Werden mehr als zwei Pfeile in einander geschossen, so wird für alle dieser Pfeile der Wert des ersten getroffenen Pfeiles gewertet.

Verlorener Pfeil

Sollte ein Pfeil aus dem Blasrohr herausrutschen oder dem/der Schützen/in herunterfallen, ist dieser nur erneut zu benutzen, wenn die Schützenlinie nicht übertreten werden muss um den Pfeil, ohne Zuhilfenahme von Hilfsmitteln, mit den Händen zu greifen. Wenn der/die Schütze/in den Pfeil nicht mehr erreicht, wird er mit 0 Punkten gewertet.

Trefferaufnahme

Der Veranstalter legt das Procedere der Trefferaufnahme fest.

Ein Vier-Augen-Prinzip wird empfohlen.

Blasrohr

Die Art des Rohrs und das Material darf frei gewählt werden. Zugelassen sind Blasrohre mit einer Gesamt-Rohrlänge von bis zu 160 cm. Es gibt keine Gewichtslimits. Zielvorrichtungen jeglicher Art sind nicht gestattet.

Pfeile

Die Art des Pfeils und das Pfeilmaterial darf frei gewählt werden. Das Gewicht und die Länge der Pfeile sind ebenso frei wählbar. Der erlaubte maximale Durchmesser der Pfeilspitze/Pfeiles darf 5 mm nicht überschreiten. Der Pfeil darf nur eine Spitze haben. Jagdspitzen sind verboten.

Sicherheit/Haftung

Jede/r Schütze/in ist für die von ihm abgegebenen Schüsse selbst verantwortlich.

Die Benützung des Schießbereiches erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

3D-Bewerbe (Auf Grundlage des BRSNÖ, Version 03: 01. Mai 2017)

Altersklassen

Schüler: 7 bis 13 Jahre,

Jugend: 14 bis 16 Jahre,

Allgemeine Klasse ab 17 Jahren.

Altersstichtag ist der Vortag des Turniers.

Schüler dürfen nur in Begleitung Erwachsener am Turnier teilnehmen.

3D-Ziele

Als Ziele werden zumeist Tier-Atrappen (tierähnliche Kunststoffnachbildungen) mit Wertungs-/Kill -Zonen verwendet, wie sie auch im Bogensport benutzt werden.

Die 3D-Tierziele werden von der senkrechten Größe ihres Vital-Bereiches, welches den entweder innersten Wertungsbereich, bzw. den größeren der innersten beiden, kreisrunden Wertungszonen (Herz) darstellt, in 4 Gruppen eingeteilt:

Zielgruppe	Größe der Vitalzone
Gruppe 1	ab 251 mm
Gruppe 2	201 mm bis 250 mm
Gruppe 3	151 mm bis 200 mm
Gruppe 4	bis 150 mm.

Abschusspflock – Farbe und Distanzbereiche

Blau - Jugend und allgemeine Klasse

Zielgruppe	Entfernung zum Pflock
Gruppe 1	15 m bis 28 m
Gruppe 2	10 m bis 20 m
Gruppe 3	7 m bis 14 m
Gruppe 4	3 m bis 9 m

Weiß – Schüler

Zielgruppe	Entfernung zum Pflock
Gruppe 1	10 m bis 20 m
Gruppe 2	7 m bis 15 m
Gruppe 3	5 m bis 12 m
Gruppe 4	3 m bis 9 m

Der Abschusspflock muss bei der Schussabgabe mit einem Körperteil berührt werden. Beim Abschuss darf der/die Schütze/in nicht vor dem Abschusspflock sein. Maximal darf jene/r sich auf gleicher Höhe mit der damit gedachten Schießlinie befinden.

Je Ziel hat der/die Teilnehmer/in 2 Minuten Zeit zur Abgabe seiner/ihrer Schüsse.

Blasrohr

Die Art des Rohrs und das Material darf frei gewählt werden. Zugelassen sind Blasrohre mit einer Gesamtröhrlänge von bis zu 160 cm. Es gibt keine Gewichtslimits.

Jegliche Zielhilfen (Visiervorrichtungen, Entfernungsmesser, Ferngläser, u. ä.) sind nicht zugelassen.

Pfeile

Die Art des Pfeils und das Pfeilmaterial darf frei gewählt werden. Das Gewicht und die Länge der Pfeile sind ebenso frei wählbar. Der erlaubte maximale Durchmesser der Pfeilspitze/Pfeiles darf 5 mm nicht überschreiten. Der Pfeil darf nur eine Spitze haben. Jagdspitzen sind verboten.

Wertung

Es gibt folgende Wertungszonen:

- Spot: Innerste kreisrunde Wertungszone bei Vorhandensein von drei Wertungszonen-Trennlinienkerben. Fehlt diese indem nur zwei Wertungszonentrennlinien angebracht sind, bekommt der Pfeil den Wert der Herz-Zone.
- Herz: Äußerste kreisförmige Wertungszone (Vital-Zone).
- Leben: Die äußerste, durch eine Trennlinienkerbe abgegrenzte Wertungszone außerhalb der Herz- und innerhalb der Körper-Zone.
- Körper: Der Bereich des Ziels außerhalb der Lebens-Zone, welcher noch innerhalb des zum Ziel gehörend gekennzeichneten Bereichs fällt.

Der Pfeil muss an der Wertungszonen-Trennlinienkerbe anliegen um in den inneren Wertungsbereich zu zählen.

Bei einem Abpraller oder wenn der Dart wieder aus dem Wertungsbereich fällt (Pfeil liegt vor dem Ziel):

Wenn sich alle Wettkämpfer einer Gruppe darauf einigen, dass es einen Abpraller gegeben hat, dann dürfen sie den Wert des Pfeiles/Score festlegen. Bei Uneinigkeit zählt der Mehrheitsentscheid der Gruppe und falls dieser nicht möglich ist der des Team-Captain.

Geweih, Horn, Hufe und Sockel werden nicht gewertet, da sie nicht zu den Wertungszonen zählen. Federkleid zählt nur zum Körper solange keine Körperabgrenzende Markierung dies ausschließt. Alle anderen Körperstellen gelten als reguläre Trefferzonen. Bei Uneinigkeit zählt der Mehrheitsentscheid der Gruppe und falls dieser nicht möglich ist der des Team-Captain. Beim Treffen eines im Ziel steckenden Pfeiles (Robin Hood, dabei stecken die Pfeile in- oder aneinander) wird er entsprechend dem getroffenen Pfeil gewertet. Fallen diese dabei aber wieder aus der der Trefferzone heraus ist die Regel des Abprallers für beide Pfeile gültig.

Runden

Zwei-Pfeile-Runde

1. Pfeil	Spot: 11 Punkte	Herz: 10 punkte	Leben: 8 Punkte	Körper: 5 Punkte
2. Pfeil	Spot: 4 Punkte	Herz: 4Punkte	Leben: 3 Punkte	Körper: 1 Punkt

Ein-Pfeil-Runde (Hunter-Runde)

1. Pfeil	Spot: 11 Punkte	Herz: 10 punkte	Leben: 8 Punkte	Körper: 5 Punkte
----------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------

Verlorener Pfeil

Sollte ein Pfeil aus dem Blasrohr herausrutschen oder dem/der Schützen/in herunterfallen, ist dieser nur erneut zu benutzen, wenn er den Peil unter Berührung des Abschusspflockes mit den Händen, erreicht werden kann. Wenn der/die Schütze/in den Pfeil nicht erreicht, wird er mit 0 Punkten gewertet.

Punktegleichheit

Sind am Ende des Wettbewerbes die Punktestände zwischen mehreren Sportlern identisch entscheidet die höhere Anzahl der besseren Treffer (Wertungsreihung: Spot - Herz – Leben - Körper) über die Platzierungen

Wenn obige Zählmethode zu keinem Ergebnis führt gibt es ein Tie-Break auf drei Ziele mit unbekannten Entfernungen.

Parcours

Die Parcours sind mit mindestens 20 Zielen zu planen und haben nur unbekannte Entfernungen.

Es werden nur 3D-Tierziele verwendet.

Es wird eine Zwei-Pfeile-Runde und eine Ein-Pfeil-Runde (Hunter-Runde) geschossen.

Sicherheit/Haftung

Jede/r Teilnehmer/in ist für die von ihm abgegebenen Schüsse selbst verantwortlich.

Die Parcours -Benützung erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Anhang

Literatur

Pananandata Guide to Sport Blowguns

Autor: Amante P. Marinas

ISBN: 760729122505

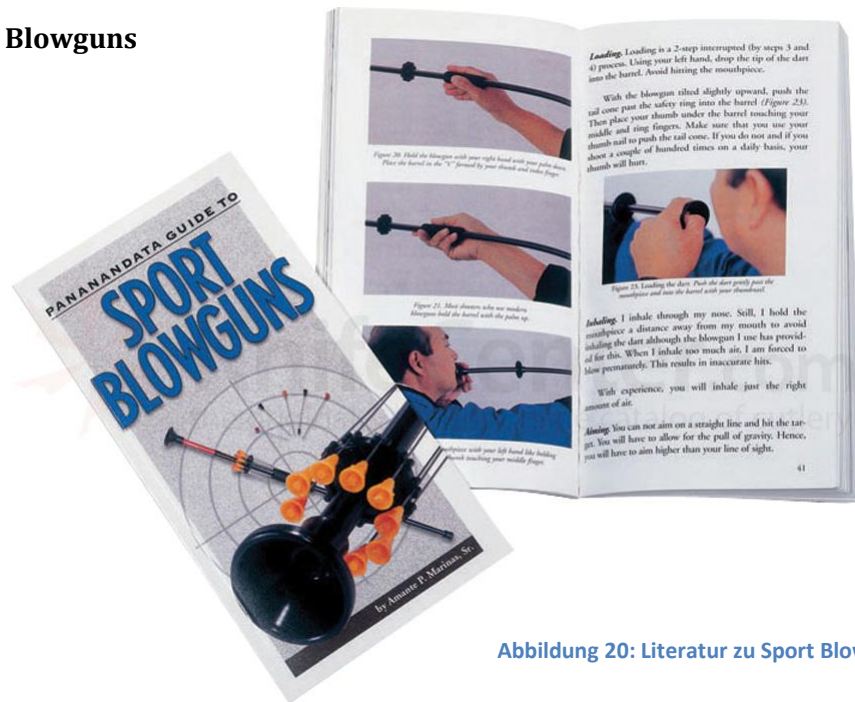


Abbildung 20: Literatur zu Sport Blowguns

Quellen:

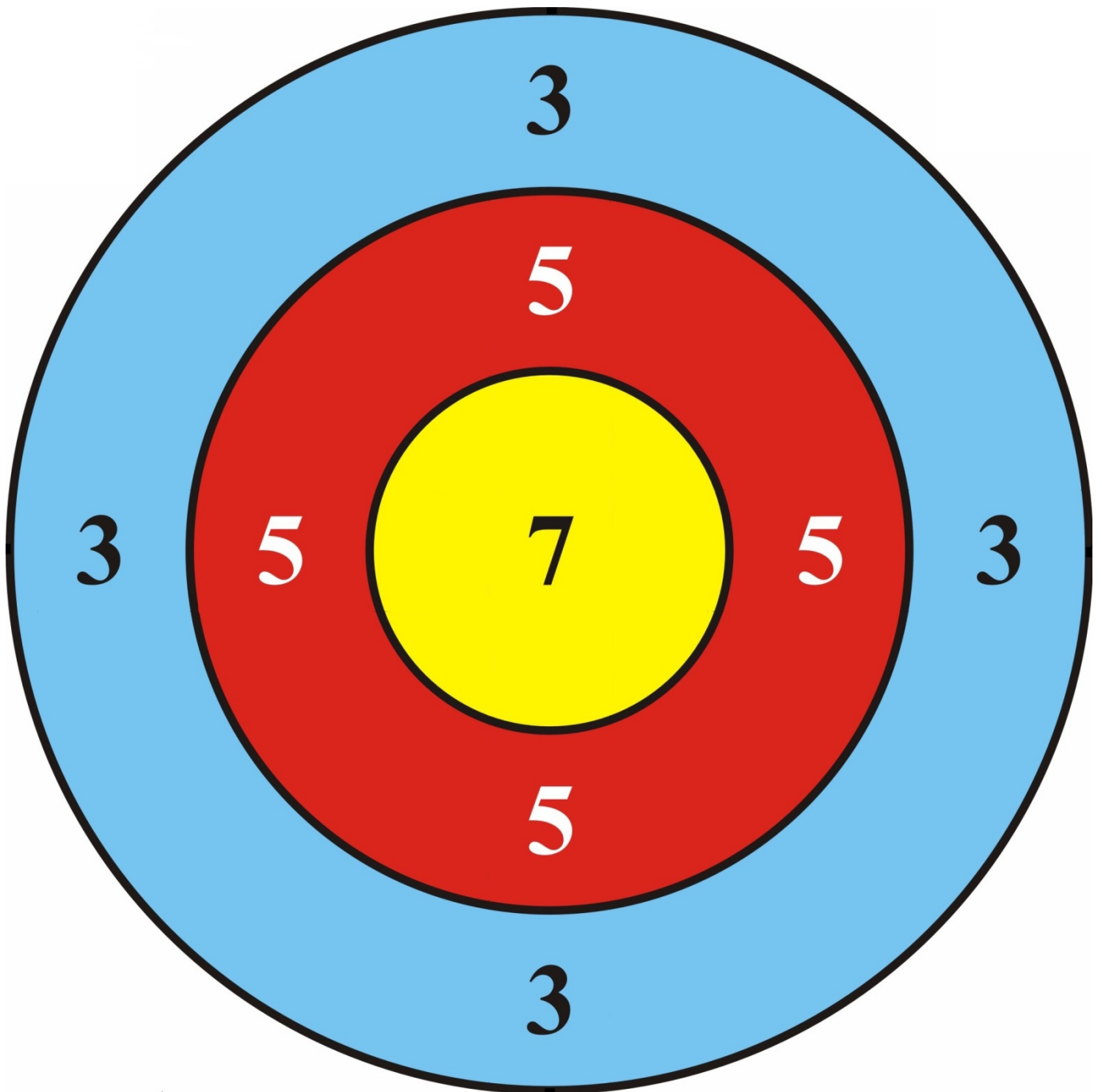
Zusammenstellung aus diversen gefundenen Web-Inhalten und Bildern über Internet-Suchmaschinen.

- Wikipedia
- Literatur

Ich möchte mich über etwaige unbeabsichtigte Copyright-Verletzungen entschuldigen.

Blasrohr – Auflage

5m, 7m, 10m



Webseiten

Blasrohr (Blow pipe) Shops

Tornado / Phantomas Blasrohre

<http://www.blasrohr.com>

<http://www.fukiya.de>

[http://shop02.webpage.t-com.de/t-](http://shop02.webpage.t-com.de/t-com/Store.storefront/?ObjectPath=/Shops/Store.Shop261/Categories/%22Phantomas%20.625%20Cal%22)

[com/Store.storefront/?ObjectPath=/Shops/Store.Shop261/Categories/%22Phantomas%20.625%20Cal%22](http://shop02.webpage.t-com.de/t-com/Store.storefront/?ObjectPath=/Shops/Store.Shop261/Categories/%22Phantomas%20.625%20Cal%22)

<http://www.wolfster.de>

<http://www.kotte-zeller.dehttp://www.coldsteel.com/http://www.egun.de>

<http://www.egun.de/market/item.php?id=868424>

<http://www.blowgunsnw.com/>

[Daiichi Techno co.](http://www.daiichi-techno.co.jp/)

Webseiten (Blowpipe Homepages)

www.blasrohr-sport.de

blowgun-online.org

[USA National Blowgun Association \(NSBA\)](http://www.usa-national-blowgun-association.org/)

[Make your own hunting equipment \(Geezer\)](http://www.geezer.com/)

[BlowPipeHunter's website](http://www.blowpipehunter.com/)

[The Sport of Blowguns \(Albert\)](http://www.the-sport-of-blowguns.com/)

[MaD doG's Blowgun Page \(MaD doG\)](http://www.mad-dog.com/)

[Make your own precision darts \(Caveman\)](http://www.caveman.com/)

[The Paper Dart Site \(Charles Shapiro \)](http://www.paperdart.com/)

[Japan Blowpipe home page \(Dr.Hironori Higuchi MD Higuchi clinic \)](http://www.dr-higuchi.com/)

[Sport Fukiya Japan](http://www.sport-fukiya.com/)

Diskussions-Foren (Message Boards)

<http://www.blowguns.net>

<http://www.blowgun.com>

<http://www.extremebowguns.com>

[Caveman's Forum für Blasrohrsport & Co](http://www.cavemanforum.com/)

www.blowgun.lefora.com (USA)

[Blowguns Northwest Players Group](http://www.blowgunsnw.com/)

[Yahoo! Groups blowgunsnw](http://www.yahoo.com/groups/blowgunsnw)

[Yahoo! Groups blowgunnersguild](http://www.yahoo.com/groups/blowgunnersguild)

[Co2air.de - Armbrüste, Schleudern & Blasrohre](http://www.co2air.de)

[RatKill Xchange.com](http://www.ratkillxchange.com) (Hunting Rats)

Verschiedenes: (Misc)

Bilder ins Internet stellen: (Upload a Foto to the internet)

<http://imageshack.us>

Texte und Webseiten übersetzen (Translate Text)(Englisch-Deutsch etc..)

<http://www.freetranslation.com/web.htm>

Tier-Betäubung (Animal Immobilization)

<http://www.telinject.de/> (German)

<http://www.telinject.com/> (English)

[Wildlife Pharmaceuticals](http://www.wildlife-pharmaceuticals.com/)

[Pneu-Dart tranquilizer guns and animal injection equipment](http://www.pneu-dart.com/)

[ACES: Animal Care Equipment& Services, Inc.](http://www.aces-equipment.com/)



Der „Römer“ mit dem Blasrohr

Manfred Römer beim 3-D Blasrohrschießen auf Tierattrappen im eigenen Garten in Hagenbrunn.

Nein Blasrohrschießen ist keine ehemalige römische Sportart. Aber der „Römer“ aus Hagenbrunn, brachte den Sport in unseren Breiten, sprich Bezirk und weiterer Umgebung, zu einem gewissen Bekanntheitsgrad. „Und mittlerweile gibt es hunderte Fans“, so Manfred Römer der auch die Interessengemeinschaft Blasrohrsport ins Leben gerufen hat.

Einmal kräftig gepustet und schon fliegt der Pfeil in sein Ziel. Was einfach aussieht, ist dann doch nicht so einfach wenn man es einmal selbst probiert. „Alles nur Übungssache“, meint Manfred Römer und pustet den Pfeil souverän ins Ziel, ein Leopard. Kein echter, aber eine täu-

schend ähnliche Attrappe aus Kunststoff. Dies kommt aus dem Bogensport den Manfred Römer jahrelang betrieb. 3-D schießen nennt sich diese Sache. „Es soll aber nicht animieren damit auf die Jagd zu gehen“, so Manfred Römer, „es ist einfach eine Variante die mehr Können erfordert und einfach mehr Spaß macht. Kindern, die mit dem Sport beginnen erklären wir das sorgfältig. Und wer dies nicht will kann es ja beim Scheibenschießen belassen.“

Begonnen hat Manfred Römer, im Zivilberuf bei der Polizei, mit dem Blasrohrschießen, als er bei einem Bogenturnier das Blasrohr kennenlernte. Sofort begeistert, hat er sich ein

Blasrohr besorgt und damit regelmäßig trainiert. Später Kollegen animiert und mit ihnen kleine Turniere ausgefochten. Im „Römergarten“ wie er sein Refugium nennt, kleinere Turniere veranstaltet. „So hat sich die Sache entwickelt, bis hin zu einer österreichischen Meisterschaft, wie letztes in der Seeschlacht in Langenzerndorf.“ (nach Redaktionsschluss)

Einen kleinen Parcours stellt Manfred Römer aber nach wie vor in seinem nicht zu kleinen Familiengarten auf. Für kleine Gruppen und natürlich um selbst zu üben. Dafür ist es der ideale Platz. Schließlich übt auch seine Gattin diesen Sport mit Begeisterung aus und brachte Manfred Römer sogar ein Blasrohr aus Asien, gefertigt aus Eisenholz, mit.

Das Blasrohr selbst, wie auch die Pfeile gibt es in den verschiedensten Varianten und Materialien. Aus Aluminium, Glas, oder eben Holz, die ursprüngliche Variante.

Auch der Länge sind keine Grenzen gesetzt. Verwendet werden Blasrohre ab 70 cm. Standard

bei den Turnieren ist die Länge von 1,2 Metern bis 1,8 Metern.



Verschiedene Arten von Pfeilen für das Blasrohr.

Auch im Innendurchmesser unterscheiden sich die Rohre. Ebenso gibt es bei den Pfeilen Unterschiede. Manfred Römer

fertigt sie oft selbst an. Der nächste 3-D Turniertermin ist übrigens am 10. Juni im Hagenbrunner Römergarten. An dem Tag findet auch die bereits

5. Bezirkspolizeimeisterschaft statt. Wer Interesse hat an dem Sport hat und mehr wissen will, kann sich auf der Webseite schlau machen: www.blasrohrsport.at.



Zielscheiben und einige Varianten von Blasrohren.

Mit dem Blasrohr auf der Jagd

Sport. Plastikfiguren ersetzen als Ziel lebende Tiere / Gefühl und Konzentration sind gefragt

VON STEFAN SAILER

Den Fuchs ins Visier genommen, das Blasrohr angelegt, einmal kräftig gepustet und – Volltreffer.

Während die Jäger mehr oder weniger das ganze Jahr auf der Lauer liegen, hat die Saison für die Blasrohrsportler erst begonnen. Eine Konkurrenz müssen die Weidmänner aber nicht fürchten, zählt man beim Blasrohrschießen doch nur Punkte und nicht die Abschüsse.

Die Faszination am Sport ist für Manfred Römer, Initiator des Blasrohrsports in Österreich, leicht erklärbar: „Es ist ein Wandern in der Natur mit Konzentrationsübungen.“ Der Sport an sich sei laut Römer aber schnell erlernbar. „Schon nach dem fünften, sechsten Mal habe ich genau in die Mitte getroffen.“

Gefühl finden

Die Schwierigkeit zu Beginn sei nur, die Entfernung zum Ziel richtig einzuschätzen und das Blasrohr dementsprechend auszurichten. Denn im Gegensatz zu Jagdgewehren gibt es keine Zielvorrichtung. „Da ist das Gefühl entscheidend.“ Aber wie heißt es so schön: Übung macht den Meister. Die deutschen Nachbarn lös-



ten bei Römer wiederum etwas Stolz aus. Zwar gibt es den Sport dort schon deutlich länger, das Blasen auf Plastikfiguren wurde aber aus ethischen Gründen bisher abgelehnt. Nach dem die Deutschen 2013 bei einem Turnier

im Weinviertel zu Gast waren, dürften sie wohl doch auf den Geschmack gekommen. Denn seither hat sich auch im Nachbarland die 3-D-Variante etabliert.

Wie bei vielen Sportarten wird auch unter den wenigen Idealisten mit allen Tricks gekämpft. Am Rohr selbst kann man außer der optischen Verzierung nicht viel verändern. Dafür wird bei den Pfeilen getüftelt und getrickst. Von den standardisierten Metallpfeilen hat sich Römer schon lange verabschiedet. Stattdessen werden Holznägel, Stricknadeln und Schaschlik-Spieße verwendet.

Sofort verliebt

Begonnen hat alles vor knapp sechs Jahren. Manfred Römer hat das Blasrohr damals am Rande eines Bogenturniers kennengelernt und sich in den Sport sofort verliebt. Kurze Zeit später durfte er auch schon ein Blasrohr sein Eigen nennen.

Fortan wurde regelmäßig trainiert. Egal, ob da-

heim im Garten, in der Natur oder auf der Polizeieinspektion. „Nach Dienstschluss haben wir uns öfters einen Kaffee oder ein Bier ausgeblasen“, sagt Inspektionskommandant Römer. Zwei Kollegen waren es auch, mit

denen Römer 2010 die Interessensgemeinschaft Blasrohrsport gestartet hat. Und das erste Turnier, wie könnte es anders sein, fand in den Römer-Gärten statt.

Seither ist der Familiensport kontinuierlich gewach-

sen. Bisher lag der Teilnehmerrekord bei 56 Hobby-sportlern. Aber Römers Ziele für die Zukunft sind ambitioniert: „1000 Mitglieder, internationale Turniere und eine Bekanntheit als Sport in der breiten Öffentlichkeit.“

Die Grundlagen des Blasrohrsports

Regelwerk. In wenigen Schritten zu den österreichischen Meisterschaften

Ein Blasrohr, ein Ziel und ein kräftiger Luftstoß – mehr ist für den Sport nicht erforderlich. Beim Regelwerk nimmt man es dennoch sehr genau. Grundsätzlich wird zwischen zwei verschiedenen Varianten unterschieden:

– **3-D-Tiere** Dabei wird auf tierähnliche Kunststoffnachbildungen geschossen (siehe Bericht oben). Auf den Figuren sind jeweils vier Killzonen abgegrenzt, die die Punkteanzahl festlegen. Ist das Tier getroffen, gibt es zumindest fünf Punkte, das Maximum wären elf. Bei jeder Station

hat der Teilnehmer zwei Versuche. Wird jedoch der erste Pfeil verschossen, gibt es für den Zweiten nur noch die Hälfte der erreichten Punkte. – **Blasrohrscheibe** Dabei wird wie im Bogensport auf Zielscheiben geblasen. Das Format ist jedoch wesentlich kleiner (16 cm Durchmesser) und nur in drei Kreise unterteilt. Je weiter der Pfeil von der Mitte abweicht, umso weniger Punkte werden gezählt. Ein Match besteht aus drei Sätzen, ein Satz aus sechs Runden und pro Runde werden fünf Pfeile geschossen.

Beim Frühlingswettbewerb in Enzersfeld durfte die Interessensgemeinschaft vor Kurzem rund 40 Teilnehmer begrüßen. Erwas mehr erhofft man sich jedenfalls für die Österreichischen Meisterschaften am 25. April am Freizeitgelände Seeschlacht in Langenzerndorf. „Jeder, der Lust und Laune hat, kann vorbeikommen, zuschauen und am besten gleich selbst mitschießen“, schlägt Manfred Römer vor.

INTERNET
www.blasrohrsport.at



Für die erfolgreiche Tierjagd wird an den perfekten Pfeilen getüftelt



Römer visiert den Fuchs kurz an und trifft das Tier genau in die Mitte

Organisator Manfred Römer (rechts im Bild) freute sich über die Teilnahme von fast 50 Blasrohr-Schützen. Foto: Simon



Ein windiger Wettbewerb

Turnier | Sowohl junge als auch alte Schützen traten trotz kaltem und windigem Wetter im Blasrohrschießen auf 3D-Tiere gegeneinander an.

Von Christian Simon

ENZERSFELD | 49 Blasrohrschützen versammelten sich, um im jährlichen Leopoldi-Turnier „Wir blasen durch die Kellergassen“ beim Schießen auf Tierattrappen gegeneinander anzutreten. Die Teilnehmer wurden dazu in vier Klassen - Schüler 1

und 2 sowie Damen und Herren - aufgeteilt, und die drei besten Schützen jeder Klasse gewannen Preise. Den höchsten Punktestand konnte dabei Harald Moser mit 237 Punkten verzeichnen.

„Durch den Wind, der ja auch die Flugrichtung beeinflusst, war es diesmal besonders

schwierig“, erklärte Organisator Manfred Römer von der IG Blasrohrsport Niederösterreich, der sich über die rege Teilnahme am Turnier freute und gemeinsam mit Vizebürgermeister Karl Fritsch, der sich auch als Schütze versuchte, die Preise im Buschenschank von Elisabeth und Johann Hörmayer überreichte.