

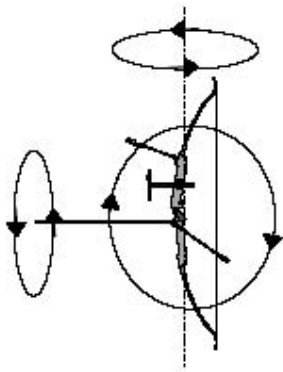


Trainingsunterlagen Material #1

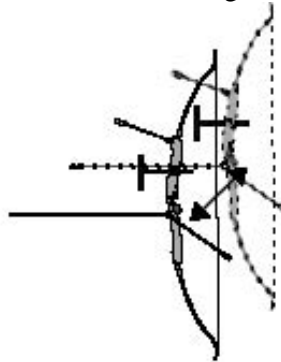
Stabilisation 1 (Rotationen)

Mögliche Bewegungen des Bogens:

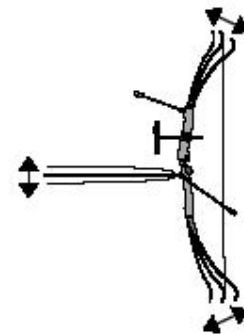
Rotationen in allen 3 Achsen



Verschiebungen

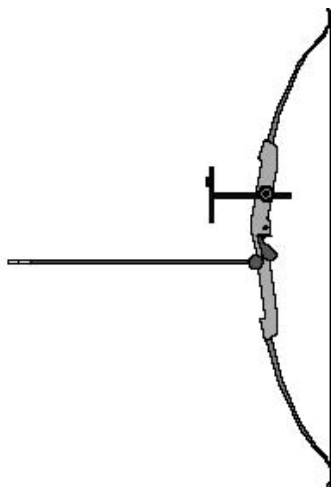


Vibrationen

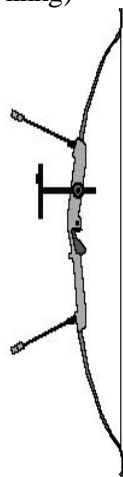


Übersicht der Stabilisationen:

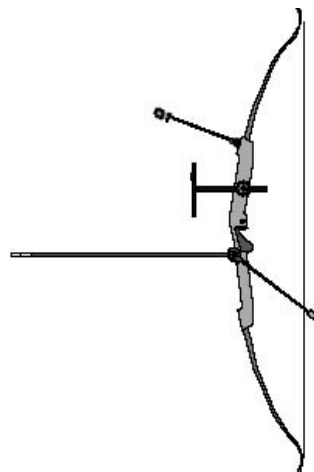
Long rod / Centraliser



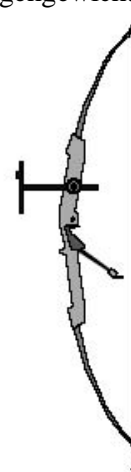
„Twin“
(Zwilling)



„V-Bar“-Setup



Kurze
Gegengewichte



Gefahren des übermässigen Dämpfens:

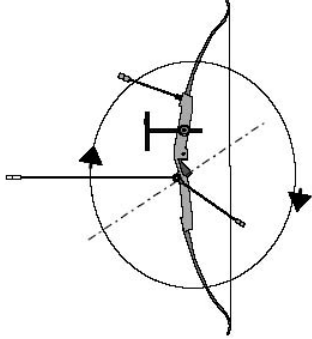
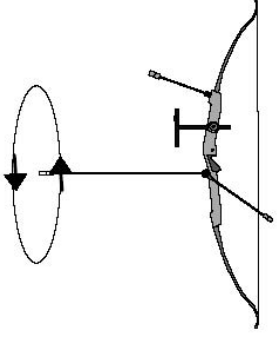
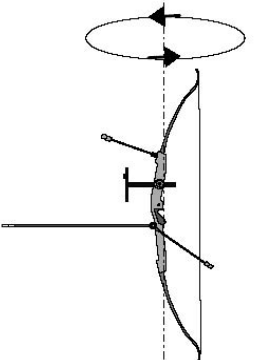
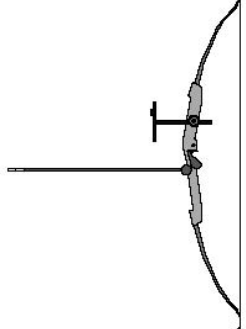
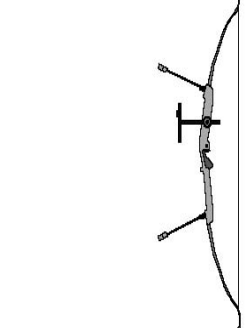
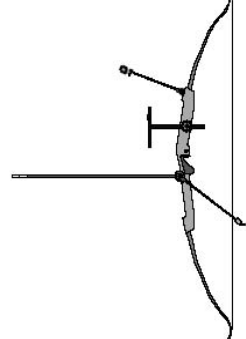
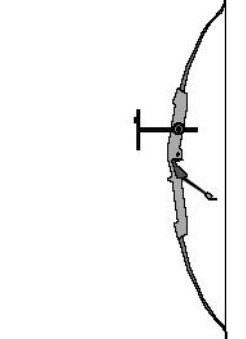
- *Unbewusste Fehlerentwicklung*
Je mehr man den Bogen dämpft, desto schöner ist das Schiessen damit. Allerdings werden Fehler „geschluckt“ die man dann nicht mehr bemerkt und langsam immer mehr vergrössert. Man muss sich also sehr sicher sein in der Form und im Ablauf, um sich keine Gedanken mehr über geschluckte und somit über noch nicht bemerkbare Fehler zu machen.
- *Amplitudenverstärkung (ANTI-Dämpfung!)*
Lange Stabis geben gute Dämpfung (Siehe Merksatz am Schluss) ab. Aber zu lange beginnen zu schwingen!
Der Schütze hat beim Visieren vor allem 2 Arten von vibrationsähnlichen Bewegungen: Muskelzittern & Visieren
Solange die Eigenresonanz eines Stabilisators nicht einer dieser Frequenzen entspricht, wird der Stabilisator diese Frequenzen dämpfen (Frequenzauslöschung). Entspricht der Stabi aber einer dieser Frequenz, so wird er diese Bewegung unterstützen durch Frequenzüberlagerung und Amplitudenverstärkung („Es wird immer leider“).
- *Müdigkeit durch Gewicht*
Je mehr man dämpfen will, desto mehr Gewicht kommt normalerweise an den Bogen. Je mehr Gewicht, desto mehr schneller wird der Schütze Müde durch das Gewicht des Bogens.
Siehe dazu auch den Merksatz am Schluss.

Beachtet, dass auch das Mittelstück auch eine Art Stabi ist!

Das Mittelstück wiegt oftmals 2 bis 3 mal soviel wie alle Gewichte der Stabis zusammen.

Seine Grösse ist beachtlich: 20-26 inch (50cm bis 66cm) mit viel Gewicht weit oben und unten (Wurfarmtaschen). Das macht ihn einen sehr effektiven Stabilisator gegen Rotation (Ausser gegen Rotation an der senkrechten Achse).

Dämpfungswirkung der Stabilisationstypen auf die Rotations-Bewegungen des Bogens:

			
	<p>Mittel</p> <p>(Wir reden hier über das Drehmoment! Long rods haben grossen Effekt auf die Balance des Bogens aber nur mittleren Effekt auf das Drehmoment)</p>	<p>Keine</p>	<p>Gross</p>
	<p>Klein</p>	<p>Mittel</p>	<p>Mittel bis Gross</p>
	<p>Klein</p>	<p>Klein bis Mittel</p>	<p>Mittel bis Gross</p>
	<p>Sehr klein</p>	<p>Sehr klein</p>	<p>Klein</p>

Merksatz:

Rotationskontrolle:

Ein **VIERTEL des Gewichtes** in der **DOPPELTEN Distanz** hat die selbige Wirkung auf die **Rotation**.

Also:

- Braucht kleine Gewichte auf langen Stabilisatoren (innerhalb der Frequenzauslöschung!)
- Alles dämpft: Stabis, Visier, Mittelstück
- Das Mittelstück ist der stärkste Stabilisator im System! (ausser gegen Rotation an der senkrechten Achse)

Weitere Lektüre zu diesem Thema findet sich auf dem Internet:

“Steve Ellison - Controlling Bow Behaviour with Stabilisers”

“Steve Ellison - Choosing and using Stabilisation”

Beide Dokumente sind auf <http://www.tenzone.u-net.com/> zu finden oder bei mir zu beziehen.