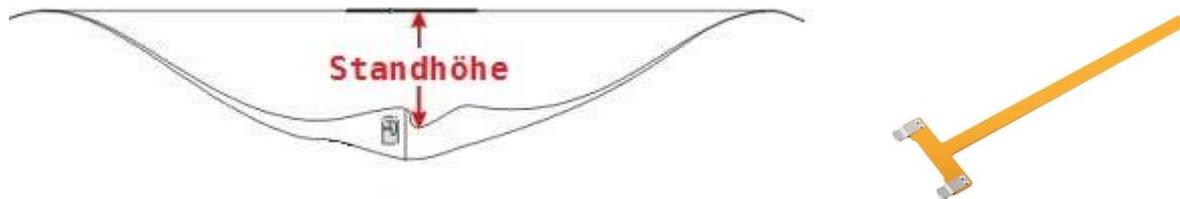


Die Standhöhe ist der Abstand zwischen der tiefsten Stelle des Griffstücks und der Bogensehen.



Viele Bogenschützen beschäftigen sich zu wenig mit der Standhöhe.

Eine gleichmäßige Standhöhe ist aber unter anderem die Grundlage für einen gleichmäßigen Schussablauf. Zu beachten ist dabei, dass es keine generelle Standhöhe gibt. In der Regel gibt der Bogenhersteller eine Empfehlung an.

Die Standhöhe ist für die Performance des Bogens verantwortlich. Die Standhöhe ist der Moment wo der Pfeil die Sehne verlässt. Ist die Standhöhe optimal eingestellt so entwickelt der Bogen auch seine optimale Kraft auf den Bogen. Eingestellt wird die Standhöhe durch ein- bzw. ausdrehen der Sehne. Stelle ich fest, dass meine Standhöhe zu niedrig ist bedeutet das, dass der Pfeil den Bogen zu spät verlässt und somit nicht die volle Kraft entwickelt. Bei einer zu niedrig eingestellten Standhöhe muss die Sehne in der Regel gegen den Uhrzeigersinn eingedreht werden. Durch das eindrehen verkürzt sich die Sehne und somit erreiche ich die optimale Standhöhe wieder. Ein ähnlicher Effekt ergibt sich, wenn die Standhöhe zu hoch ist. Der Pfeil verlässt in dem Fall den Bogen zu früh was ebenfalls zu Lasten der Leistung geht. Bei einer zu hohen Standhöhe muss die Sehne nunmehr ausgedreht werden. Damit verlängert sie sich und die Standhöhe kann wieder optimal eingestellt werden.

Die Empfehlung des Herstellers ist dabei nur als Grundempfehlung zu sehen. Jeder Schütze für sich muss je nach persönlichem Auszug und nach Schussverhalten seine persönliche Standhöhe ermitteln und somit seinen Schießstil festigen.

Seine persönliche Standhöhe ermittelt man durch viel testen. Eine Möglichkeit dazu ist auf einer Entfernung von 25 bis 30 Metern mit der niedrigsten Empfehlung zu beginnen und Passen von 6 Pfeilen zu schießen. Nach jeder Runde drehe ich die Sehne ein Stück weiter ein und gehe auf einem Sehnenmaßstab Stück für Stück nach oben und wiederhole diese Passe, bis der höchste Wert der Empfehlung erreicht ist. Bei allen geschossenen Passen notiert man sich das Trefferbild und filtert somit das engste Trefferbild heraus. Das ist die Position der optimalen Standhöhe.

Wenn ich sicher gehen möchte, dass das auf unterschiedlichen Distanzen gleichmäßig funktioniert dann schieße ich das auch auf kürzeren und längeren Distanzen aus und kann mir aus diesen Werten der unterschiedlichen Entfernungen nun meine persönliche Standhöhe ermitteln.

## Techniktip: Standhöhe



Wichtig dabei ist, dass bei jeder Veränderung der Sehne der Nockpunkt kontrolliert wird. In der Regel passt die Einstellung, sicherheitshalber sollte die Position aber gecheckt werden.

Häufig liegt der optimale Wert dicht an der Herstellerempfehlung.

Eine richtige Standhöhe garantiert einen gleichmäßigen Schuss. Natürlich nur dann, wenn die Technik und das Lösen der Sehne auch funktionieren.