



ASC · BOGENSPORT
GÖTTINGEN

FACHBEREICH BOGENSPORT
LEITFADEN · EDITION 2026

DER NOCKPUNKT IM BOGENSPORT

Die Kunst der *Überhöhung.*

Warum der Nockpunkt ein wenig über der Waagerechten sitzt — damit der Pfeil waagrecht fliegt. Ein technischer **Leitfaden** über den einen festen Punkt auf der Sehne, das Lösen mit Fingern und die Abstimmung in der Praxis.

Ein fester Punkt — ein bewusster *Versatz*.

Der Nockpunkt ist die unscheinbarste Stelle der ganzen Ausrüstung: ein kleiner Knoten oder eine Messingklemme auf der Sehne, an der der Pfeil einrastet. Und doch leistet er zwei Dinge, von denen jeder einzelne Schuss abhängt — und das zweite ist überraschend.

Erstens ist er der eine **feste Punkt**, von dem jeder Schuss startet. Damit zwei Pfeile gleich fliegen, müssen sie an der exakt gleichen Höhe der Sehne beginnen. Der Nockpunkt sorgt dafür, dass diese Höhe sich nie verändert. Zweitens sitzt er nicht auf der Waagerechten, sondern ein kleines Stück darüber — die **Überhöhung**. Das ist kein Versehen, sondern Absicht: Der Punkt sitzt zu hoch, damit der Pfeil gerade fliegt.

Dieser Leitfaden erklärt beides — warum die Höhe konstant bleiben muss, warum der Punkt bewusst oben sitzt, wie hoch er für die verschiedenen Bögen liegt und wie man ihn findet. Das waagerechte Thema des Pfeils — die seitliche Krümmung, der Button, der Center Shot — hat eigene Hefte; hier geht es um die **Senkrechte**.

1

fester Punkt auf der Sehne, von dem jeder Schuss beginnt

≈ 9 mm

typische Überhöhung beim Recurve mit Fingern (Startwert)

≈ 0

beim Compound mit Release — nahe der Waagerechten

🕒 SO LIEST DU DIESEN LEITFADEN

Teil I erklärt, **was** der Nockpunkt tut — der feste Punkt und der bewusste *Versatz* nach oben. Teil II zeigt, **wie** man ihn findet und prüft. Jeder Abschnitt schließt mit einer Box „An der Schießlinie“ mit dem praktischen Kern.

INHALT

- | | |
|--|----------------------------------|
| 01 Der feste Punkt | 04 Porpoising: das Wippen |
| 02 Warum der Punkt oben sitzt | 05 Den Punkt finden |
| 03 Wie hoch? Es kommt darauf an | — Fazit: Vier Sätze |

Der feste Punkt

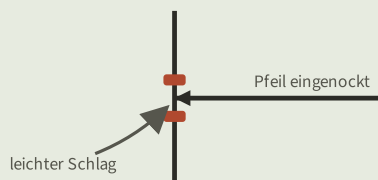
Bevor es um die richtige Höhe geht, zählt zuerst etwas Schlichteres: dass die Höhe überhaupt *gleich bleibt*. Treffen heißt im Bogensport vor allem Wiederholen — und der Nockpunkt ist der Anker, der jede Wiederholung an derselben Stelle beginnen lässt.

Wäre der Nock frei auf der Sehne verschiebbar, läge der Pfeil bei jedem Schuss eine Spur anders an. Schon ein Millimeter Unterschied in der Abgangshöhe wandert auf Distanz zu sichtbaren Ringen. Darum wird die Höhe fixiert — klassisch mit einer aufgeklemmten Messingnocke, heute meist mit einem aufgewickelten und verschmolzenen **Nockknoten**, der sich nicht verschiebt und die Sehne weniger beschädigt. Bei vielen Bögen markieren zwei Punkte — einer über, einer unter dem Nock — die Lage von beiden Seiten.

Genauso wichtig wie die Lage ist die **Passung** zwischen Nock und Sehne. Sie ist richtig, wenn der eingenockte Pfeil bei einem leichten Schlag gegen die Sehne von selbst abfällt — er darf weder klemmen noch von allein rutschen. Eine zu enge Passung hält den Pfeil beim Lösen einen Wimpernschlag zu lange fest und verdirbt genau die saubere Trennung, um die es bei der Höhe geht.

ABB. 1 · DER NOCK-SITZ

DIE PASSUNG: DER KLOPF-TEST



- 1 fällt ab → Passung gut
- 2 klemmt → zu eng; rutscht → zu weit

Weder klemmen noch fallen. Hängt der Pfeil an der senkrecht gehaltenen Sehne und löst sich bei einem leichten Schlag knapp unterhalb von selbst, sitzt der Nock richtig.

Warum der Punkt *oben* sitzt

Misst man rechtwinklig von der Pfeilauflage zur Sehne, ergibt sich eine Waagerechte. Man könnte meinen, der Nockpunkt gehöre genau dorthin. Tatsächlich sitzt er ein Stück darüber — und das mit gutem Grund.

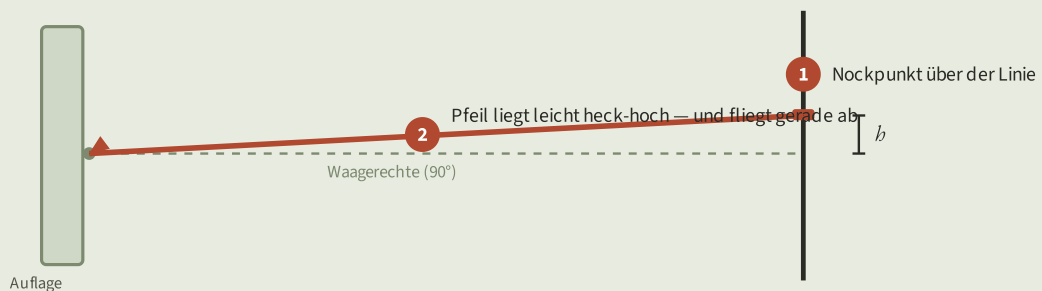
Beim Lösen mit den Fingern rollt die Sehne über die Fingerkuppen ab. Die Finger ziehen den Nock beim Öffnen ein wenig nach unten, und zugleich liegt der Pfeil vorn auf der Auflage wie auf einem Drehpunkt. Beides zusammen lässt das Heck des Pfeils beim Lösen nach unten kippen. Säße der Nockpunkt genau auf der Waagerechten, verliese der Pfeil den Bogen mit dem Heck zu tief — er begänne zu **wippen**. Setzt man den Punkt von vornherein etwas zu hoch, hebt sich dieser Effekt auf: Der Pfeil verlässt den Bogen waagrecht.

„Der Nockpunkt sitzt ein wenig zu hoch — damit der Pfeil gerade fliegt.“

Die Überhöhung ist also ein **vorweggenommener Ausgleich**, ganz ähnlich wie der seitliche Versatz des Center Shot beim Fingerlösen. Sie ist nur nötig, solange Finger im Spiel sind. Wer mit einem mechanischen Release löst — also im Compound —, gibt die Sehne nahezu symmetrisch frei; das Heck kippt kaum, und der Nockpunkt sitzt entsprechend dicht an der Waagerechten.

ABB. 2 · ÜBERHÖHUNG GEGEN DIE WAAGERECHTE

HOCH ANSETZEN, GERADE ABFLIEGEN



Der Versatz, der sich aufhebt. Der Nockpunkt sitzt um das Maß h über der rechtwinkligen Linie. Das leichte Heck-Hoch in Ruhe gleicht das Kippen beim Fingerlösen aus — der Pfeil startet waagrecht.

Wie hoch? *Es kommt darauf an*

Wie groß die Überhöhung sein muss, hängt davon ab, wie gelöst wird und wie die Hand an der Sehne liegt. Die folgenden Werte sind **Startpunkte**, keine Gesetze — sie geben die Größenordnung, nicht das Ergebnis.

Beim geteilten Griff (ein Finger über, zwei unter dem Pfeil) liegt der Punkt typischerweise rund einen Zentimeter über der Waagerechten. Liegen alle drei Finger **unter** dem Pfeil — der Three-Under-Griff, im Blankbogen verbreitet —, zieht die Hand die Sehne stärker nach unten; der Punkt muss dann **höher** sitzen. Beim Compound mit Release entfällt die Asymmetrie weitgehend, und der Pfeil liegt nahezu waagrecht.

BOGEN / LÖSUNG	GRIFF	ÜBERHÖHUNG (STARTWERT)
Recurve (Finger)	geteilt (split)	ca. 1 cm · 3/8–1/2 Zoll
Barebow (Finger)	three-under	höher · 1/2–3/4 Zoll
Traditionell	geteilt / three-under	dazwischen · 6–8 mm
Compound (Release)	—	nahe der Waagerechten · 3–6 mm

Gemessen vom unteren Rand des Nockpunkts zur rechtwinkligen Linie. Werte aus der Praxis; sie variieren mit Pfeildurchmesser, Tiller und Lösetechnik.

🕒 WAS DIE WISSENSCHAFT (NOCH) NICHT WEISS

So selbstverständlich die Überhöhung in der Praxis ist — kontrollierte Studien, die allein die Nockpunkthöhe verändern und ihre Wirkung messen, fehlen fast vollständig. Die Physik dahinter ist gut verstanden, der exakte Wert für deinen Griff und deine Pfeile ist es nicht. Keine Tabelle kennt deinen Lösefinger. Den richtigen Punkt zeigt darum nicht die Zahl, sondern dein eigener Rohschaft — wie im nächsten Teil.

Porpoising: das Wippen

Sitzt der Nockpunkt falsch — zu hoch oder zu tief —, verlässt der Pfeil den Bogen mit dem Heck zu hoch oder zu tief. Statt gerade zu fliegen, wippt er auf und ab. Im Englischen heißt dieses Auf und Ab des Hecks *Porpoising*, nach dem tauchenden Delfin.

Das Wippen kostet doppelt. Es lenkt den Pfeil aus der Senkrechten und zwingt die Befiederung, die Fehlstellung im Flug auszubügeln — was Luftwiderstand erzeugt und Energie kostet. Vor allem aber ist es **unstet**: Wo der Pfeil im Auf und Ab gerade ist, wenn er die Auflage verlässt, schwankt von Schuss zu Schuss. Ein sauber gesetzter Nockpunkt nimmt dieses Wippen heraus, bevor es entsteht.

ABB. 3 · WIE EIN FALSCHER PUNKT FLIEGT

WIPPEN GEGEN GERADEN FLUG

NOCKPUNKT FALSCH — DER PFEIL WIPPT



Heck zu hoch oder zu tief → Auf und Ab

NOCKPUNKT RICHTIG — DER PFEIL FLIEGT GERADE



Heck waagerecht → ruhige, gerade Bahn

Auf und Ab oder gerade. Eine falsche Nockpunkthöhe schickt das Heck in eine vertikale Welle (oben). Erst der richtige Punkt lässt den Pfeil waagerecht und ruhig abfliegen (unten).

Den Punkt *finden*

Den richtigen Punkt zeigt nicht das Maßband, sondern der Pfeil. Zwei Tests übersetzen sein Verhalten in eine klare Richtung — und beide lesen allein die Senkrechte. Das Seitliche (Spine, Button) bleibt vorerst außen vor.

Der Papiertest. Aus kurzer Distanz durch einen straffen Papierrahmen geschossen, zeigt der Riss die Lage des Pfeils. Ein senkrechter Riss heißt: Das Heck war zu hoch oder zu tief. Reißt es nach oben aus (Heck hoch), sitzt der Nockpunkt zu hoch und wird in winzigen Schritten abgesenkt; reißt es nach unten, sitzt er zu tief.

Der Rohschaffttest. Die ehrlichste Probe. Befiederte und unbefiederte Pfeile auf dieselbe Scheibe — die Befiederung kaschiert Fehler, der Rohschaft nicht. Für die Höhe gilt eine einfache, gut belegte Regel:

ABB. 4 · WAS DER ROHSCHAFT ZUR HÖHE VERRÄT

ROHSCHAFT HOCH HEISST PUNKT ZU TIEF



Die schwarzen Treffer sind befiedert, der **rote** ist der Rohschaft. Liegt er **höher**, sitzt der Nockpunkt zu tief; liegt er **tiefer**, zu hoch. In kleinen Schritten korrigieren, bis beide auf gleicher Höhe liegen.

AN DER SCHIESSLINIE

Ändere immer nur die Höhe und nur eine Kleinigkeit pro Durchgang, dann schieße ein ganzes Ende. Strebe gleiche Höhe an — ein Hauch tiefer Rohschaft ist bei sonst sauberem Flug aber völlig in Ordnung; perfekt waagrecht ist kein Dogma. Erst wenn die Höhe stimmt, kümmere dich um links/rechts — das ist Sache von Spine und Button.

Vier Sätze zum Nockpunkt

Aus dem Ganzen lassen sich vier Grundsätze ableiten — in der Reihenfolge ihrer Bedeutung.

„Ein fester Punkt, ein wenig zu hoch — und der Pfeil fliegt gerade.“

- 01** **Erst Beständigkeit.** Der wichtigste Dienst des Nockpunkts ist, dass die Abgangshöhe sich nie ändert. Ein fester, unverrückbarer Punkt und eine saubere Nock-Passung sind die Grundlage von allem.
- 02** **Bewusst etwas zu hoch.** Beim Lösen mit Fingern sitzt der Punkt über der Waagerechten — er nimmt das Kippen des Hecks vorweg, damit der Pfeil gerade abfliegt. Beim Release entfällt das fast ganz.
- 03** **Die Höhe richtet die Senkrechte.** Ein falscher Punkt lässt den Pfeil wippen (Porpoising). Das kostet Energie und vor allem Beständigkeit — und es ist allein eine Frage der Höhe, nicht der Seite.
- 04** **Prüfen statt glauben.** Den richtigen Wert zeigt nicht die Tabelle, sondern dein eigener Rohschaft: liegt er höher als die befiederte Gruppe, sitzt der Punkt zu tief und wird angehoben; liegt er tiefer, wird er abgesenkt. In kleinen Schritten.

UND DAS SEITLICHE?

Die waagerechte Seite des Pfeilflugs — die seitliche Krümmung, der Center Shot und der Button — hat eigene Hefte. Höhe und Seite stimmt man nacheinander ab: erst die Senkrechte über den Nockpunkt, dann links/rechts über Spine und Button.



ASC · BOGENSPORT
GÖTTINGEN

Die Kunst der *Überhöhung*.

Ein technischer Leitfaden zum Nockpunkt im Bogensport — über den festen Punkt auf der Sehne, den bewussten Versatz nach oben, das Wippen bei falscher Höhe und die Abstimmung in der Praxis. Mit Blick auf das, was wirklich zählt: ein Pfeil, der gerade abfliegt.

Herausgegeben vom Fachbereich Bogensport im ASC Göttingen von 1846 e.V. Text und Konzept: Hartmut Stöpler. Der Autor schreibt unabhängig. Bogenschießen im ASC Göttingen: Anfängerkurse, Training, Bogenplatz in Grone und Bogenevents — olympisch, Feldbogen, 3D und Halle.

www.bogenschiessen-goettingen.de

