

## Anleitung Sehnenbrett

Schön, dass Du Dich zum Sehne bauen entschieden hast! Mit dieser Anleitung wollen wir Dir eine kleine Hilfestellung geben.

Bevor Du mit dem Bau Deiner Sehne beginnst, musst Du Dir überlegen, aus welchem Material diese bestehen soll - Leinen, Dacron oder Fast Flight. Die Leinensehne ist sehr weich und elastisch, jedoch auch feuchtigkeitsempfindlich. Eine Leinensehne eignet sich am ehesten für Traditionalisten. Die Dacron Sehne besteht aus einer etwas festeren Polyesterfaser, die eine längere Lebensdauer verspricht. Daron Sehnen sind die leistungsfähigen Standardsehnen unserer Manau Bögen. Fast Flight Sehnen bestehen aus einem harten und schnellen Sehnenmaterial. Diese zugstabile Sehne produziert am meisten Energie, daher ist sie nur für leistungsfähige Bögen geeignet. Bei weichen Bögen beispielsweise aus Manau kann es zum Einreißen des Materials kommen.

### Empfohlene Strangzahlen:

| Fast Flight Sehne | Dacron Sehne           | Leinen Sehne           |
|-------------------|------------------------|------------------------|
| → 25# - 6 Strang  | → 25# - 6 - 8 Strang   | → 25# - 8 - 10 Strang  |
| → 35# - 8 Strang  | → 35# - 8 - 10 Strang  | → 35# - 10 - 12 Strang |
| → 45# - 10 Strang | → 45# - 10 - 12 Strang | → 45# - 12 - 14 Strang |
| → 55# - 12 Strang | → 55# - 12 - 14 Strang | → 55# - 14 - 16 Strang |
| → 65# - 14 Strang | → 65# - 14 - 16 Strang | → 65# - 16 - 18 Strang |
| → 75# - 14 Strang | → 75# - 16 - 18 Strang | → 75# - 18 - 20 Strang |
| → 85# - 16 Strang | → 85# - 18 - 20 Strang | → 85# - 20 Strang      |

Im oberen Teil des Bretts befinden sich zwei Reihen mit Metallstiften, die in gleichmäßigen Abständen angeordnet sind. Anhand dieser wird die Strangzahl der Sehne bestimmt.

In der Mitte des Sehnenbretts befinden sich längs verlaufende Löcher, in die ein Metallstift gesetzt wird, um die Sehnenlänge zu bestimmen. Die Länge auf dem Sehnenbrett ist in Zoll angegeben. 1 Zoll entspricht 2,54 cm.

Um mit dem Sehnenbrett nun eine flämisch gespleisste Sehne zu bauen, werden zunächst zwei Sehnenstränge mit jeweils der Hälfte der am Ende gewünschten Strangzahl erstellt. Soll also eine 10-Strang Sehne gebaut werden, dann verwendet man beispielsweise 5 rote und 5 schwarze Sehnenstränge. Dies funktioniert wie folgt:

1. Das Garnende wird oben links am Metallstift mit einem Knoten befestigt.

2. Das Garn wird über den Stift in der rechten oberen Ecke entlang der langen Seite nach unten geführt.
3. Über den Metallstift in der rechten unteren Ecke wird das Garn nun zur Mitte des Bretts um den Stift geführt, der die Sehnenlänge vorgibt. Ist Dein Bogen beispielsweise 52“ lang, dann nimmst Du auch das Sehnenmaß für 52“.
4. Von hier aus wird das Garn zum Stift unten links und anschließend entlang der langen Seite zurück zum Ausgangspunkt oben links geführt. Im unteren Teil des Bretts ergibt sich so eine „W“-Form.
5. Die Schritte 2-4 wiederholst nun noch einmal genau wie oben beschrieben. Anschließend wird diese Abfolge entsprechend der gewünschten Strangzahl erneut durchgeführt. Jedoch wird bei jedem weiteren Strang im oberen Teil des Bretts um eine Stiftreihe verkürzt, so wird auch das Abzählen erleichtert.

Sind alle Stränge auf das Brett gewickelt, dann lässt man das Garn lose vom Brett herunter hängen und durchtrennt die Stränge mit einem scharfen Messer in der Mitte der oberen Stiftreihen. Die Garnstränge werden anschließend vom Brett genommen, die Enden übereinander gelegt und nach rechts so eingedreht, dass die Stränge nicht mehr verrutschen.

Für die zweite Sehnenhälfte wird dieser Vorgang einfach wiederholt.

Nun werden beide Sehnenhälften übereinander gelegt. Um die Länge der Öhrchen zu bestimmen, wird das Sehnenende auf den Strich der Markierung im unteren Drittel auf der rechten Seite des Sehnenbretts gelegt und am Stift unten rechts fixiert. Für das größere Ohr der Sehne, wird die obere Markierung und für das kleinere Ohr die untere Markierung verwendet.

Die beiden Stränge der eben abgemessenen kurzen Enden werden nun gleichmäßig nach rechts um sich selbst gedreht und von rechts über links miteinander überschlagen. Das Überschlagen bestimmt die Länge des Öhrchens. Als Orientierung kannst Du die Überschlagung so lange wiederholen, bis das Ende des Überschlagens bis zum linken Ende des Bretts reicht.

Danach wird die am Stift fixierte Stelle abgenommen und der eingedrehte Teil wird in der Mitte um den Stift gelegt. Die beiden losen Enden werden auf die gleichfarbigen langen Sehnenhälften gelegt und es wird zwei Mal rechtsrum eingedreht und von rechts über links überschlagen.

Aus den kurzen Enden wird der jeweils längste Faden gesucht und raushängen gelassen. Anschließend wird wie gehabt rechts eingedreht und links überschlagen, bis die kurzen Enden des Öhrchens vollständig eingedreht sind und die Verjüngung vorbei ist.

Einen der raushängenden Fäden kann man nun abschneiden und damit einen festen Knoten am Ende der Verjüngung machen, um das Öhrchen zu fixieren. Überstehende Fäden aus diesem Prozess können zum Schluss einfach abgeschnitten werden.

Nun werden die einzelnen Fäden der Sehnenhälften voneinander gelöst, aufgetrennt bzw. gekämmt und sauber zu einem glatten Strang gelegt.

Beide Hälften werden nun am anderen Ende mit jeweils ca. 20 Umdrehungen rechtsrum eingedreht, in den Strang eingestrichen und auf Knoten kontrolliert. Danach wird überprüft, ob beide Sehnenhälften gleich lang sind. Ist dies nicht der Fall, dann wird durch weiteres Eindrehen korrigiert.

Für das zweite Öhrchen werden die Enden nun an der unteren Längenmarkierung angelegt und erneut am Stift fixiert. Die Enden werden wieder eingedreht und die Vorgehensweise wie beim ersten Öhrchen wird wiederholt, bis die Verjüngung zu Ende ist. Das untere Öhrchen der Sehne sollte etwas kleiner sein als das obere, demnach wird die Überschlagung kürzer gehalten.

Am Ende der Verjüngung wird die Sehne nun festgehalten und vom Brett genommen. Das erste Öhrchen mit der Knotenbefestigung wird auf dem Stift eingehängt und die Sehne wird stramm gezogen. Anschließend die Sehne in links Richtung eindrehen, damit sie sich ineinander verknotet.

Für eine 1-Ohr Sehne lässt Du einfach den Schritt mit dem zweiten Öhrchen weg und die drehst Die Sehne wie gewohnt ein.