

Gut in Schuss mit Bogenschießen

Immer mehr Menschen begeistern sich für diesen faszinierenden Sport, um vom Alltag abzuschalten.

Wenn ich eine Stunde lang Pfeil um Pfeil abschieße, spüre ich, wie die Ruhe langsam in meinen Körper einkehrt. Dann bin ich ganz bei mir", erzählt **Klaus Ohlerich aus Stade**. Zweimal pro Woche geht der Bogenschütze zum Training - im Winter schießt er in der Halle 90 Pfeile auf eine 18 Meter entfernte Zielscheibe, im Sommer sind es im Freien 100 Pfeile auf Distanzen bis zu 70 Metern.

„Manchmal übe ich auch in meiner Wohnung. Quer durch den Flur und einen Türrahmen sind es acht Meter", erzählt der Ingenieur. „Beim Heimtraining achte ich natürlich darauf, dass ich die Türen vorher abschließe, damit nicht zufällig jemand hereinkommt." Seine Liebe zu Pfeil und Bogen entdeckte Klaus Ohlerich vor fünfundzwanzig Jahren - mittlerweile ist er so gut, dass er an Meisterschaften teilnimmt. Als Mitglied des Stader SV engagiert er sich für das Anfänger-Training, auch seine Frau hat er schon mit seiner Begeisterung angesteckt.

Das Glücksgefühl beim Abschuss

„Die grobe Koordination können Anfänger nach drei Versuchen beherrschen, die Feinheiten kommen später", erklärt der 60-jährige Klaus Ohlerich und fügt schmunzelnd hinzu: „Wer regelmäßig übt, trifft irgendwann auch die Zielscheibe." Doch die Platten mit 1,25 Meter Durchmesser aus gepresstem Stroh, die auf vielen Trainingsplätzen in unterschiedlichen Entfernungen aufgestellt werden, sind nicht das wahre Ziel. Zwar darf sich der Bogenschützen-Neuling schon freuen, wenn sein Pfeil auf dieser Fläche auftrifft, doch die eigentliche Zielscheibe ist viel kleiner. Bei einer Entfernung von beispielsweise 50 Metern hat sie nur einen Durchmesser von 80 Zentimetern. Die goldene Mitte des mit zehn konzentrischen Kreisen bedruckten Papiers erscheint aus dieser Distanz winzig klein - für einen solchen Volltreffer gibt es dann aber zur Belohnung zehn Punkte.

„Im Wettkampf zählen natürlich die Ringe. Aber mir ist eigentlich ein schöner Schuss viel wichtiger", betont Klaus Ohlerich. „Wenn ich alles richtig gemacht habe, spüre ich das und empfinde beim Lösen des Pfeils tatsächlich so etwas wie ein Glücksgefühl. Körper, Geist und Seele schwingen dann synchron." Um dieses Glück genießen zu können, trainiert er auf dem Gelände des Stader SV regelmäßig von März bis Oktober.

Lautlos sucht der Pfeil sein Ziel Der Stader baut die drei Teile seines Recurve-Bogens zusammen und hängt ihn an eine Haltekonstruktion, die für die Schützen am Rand des Platzes aufgestellt ist. Er befestigt die aus 16 Strängen gedrehte Sehne erst an dem einen und dann an dem anderen Wurfarm, legt am linken Arm einen Lederschild an und streift einen Fingerschutz über die rechte Hand: „Die habe ich beide selbst genäht, man kann sie aber auch kaufen", sagt er und zeigt zwei einfachere Plastikmodelle zum Vergleich. „Eigentlich verletzt man sich selten. Aber so ist es natürlich sicherer." Klaus Ohlerich deutet auf die Finger seiner rechten Hand, die vorne aus dem Schutz herausragen: „Anfangs ist es etwas schmerzhaft, die Bogensehne immer wieder mit den Fingern zu ziehen. Erst wenn sich an den Kuppen genügend Hornhaut gebildet hat, tut es nicht mehr weh." Der Bogenschütze befestigt den ledernen Köcher rechts am Hosengurt und steckt seine etwa 75 Zentimeter langen Pfeile hinein. Sie sind aus einer speziellen Aluminium-Karbon-Mischung hergestellt und wiegen rund 22 Gramm. Die Spitze ist aus Metall, und am hinteren Ende sind seitlich drei Plastikfedern befestigt, die den Flug stabilisieren. Klaus Ohlerich stellt sich seitlich zur Grundlinie auf, das linke Bein und die linke Schulter sind vorn. Mit einem leisen „Plopp" klickt er den Pfeil an einer markierten Stelle der Sehne ein und legt ihn an der linken Bogenseite auf eine kleine Halterung - jetzt ist alles vorbereitet für den Schuss. Seine Finger suchen eine bestimmte Stelle unterhalb des Pfeils. Dort greift er in die Sehne. „Den richtigen Punkt findet man erst nach vielen Versuchen heraus. erklärt Klaus Ohlerich.

Er streckt den linken Arm mit dem etwa 1,7 Kilogramm schweren Bogen waagrecht nach vorn in Richtung Scheibe und zieht die Sehne mit den drei mittleren Fingern der rechten Hand bis zum Mundwinkel zurück: „Die Kunst dabei ist, nicht mit dem Bizeps zu arbeiten, sondern die Spannung nur mit der Schulter aufzubauen. Das ist anfangs ziemlich schwierig und kann schmerzhaft sein, weil diese Muskelpartie meist nicht so gut ausgebildet ist. Je mehr man aber trainiert, desto besser wird es." In dieser ausgestreckten Stellung hält der Bogenschütze kurz inne, um die Pfeilspitze so exakt wie möglich auf das Ziel auszurichten. Plötzlich geben die Finger die Sehne frei, ein lautes Schnalzen, und der Pfeil löst sich von der Sehne, schnell mit etwa 200 Kilometern pro Stunde durch die Luft. Nach 50 Metern landet er in der Zielscheibe - beim Wettkampf hätte dieser Schuss sieben Punkte gebracht.

Klaus Ohlerich hebt sein Fernglas, um zu überprüfen, wie gut er getroffen hat und was er beim nächsten Schuss vielleicht verbessern muss. „Ich habe schon ziemlich viel ausprobiert. Ohne Geduld und Konzentration geht es nicht."

Eine gesunde Sache

Dass der Bogensport einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben kann, bestätigt auch der Münchner Orthopäde Christoph Lill: „Beim Bogenschießen steht man bewusst aufrecht und kräftigt die Rücken-, Nacken- und Schultermuskeln. Dabei werden die Wirbelsäule und der Rumpf stabilisiert. Muskuläre Rückenschmerzen können so gelindert werden." Der Mediziner gibt jedoch auch zu bedenken, dass der Bogensport den Körper einseitig belastet. **Seine Tipps:** Anfänger sollten

die Bewegungen schrittweise üben und das Training nicht übertreiben, um Muskeln und Sehnen nicht zu überlasten. Zum Ausgleich sollten Bogenschützen vor und nach dem Training auch die Muskeln der Gegenseite dehnen, lockern und kräftigen. Lassen Sie sich beim Arzt untersuchen, wenn Sie ernsthafte und länger andauernde Beschwerden im Bereich von Halswirbelsäule, Schulter, Ellenbogen oder Lenden haben. Bevor Klaus Ohlerich das Bogenschießen für sich entdeckte, hatte er oft Rückenprobleme vom langen Sitzen an seinem Schreibtisch: „Ich habe alles Mögliche ausprobiert, um die Schmerzen zu lindern. Es half allerdings nicht viel“, erzählt er. „Doch seitdem ich regelmäßig zum Bogenschießen gehe, sind meine Beschwerden verschwunden.“

Bogensport in vielen Varianten

- Etwa 1000 vor Christus wurden in China die ersten Turniere veranstaltet. Als Breitensportart etablierte sich das Bogenschießen aber erst im 16. und 17. Jahrhundert in England. a Beim Scheibenschießen sind Entfernungen von 18 bis 90 Metern möglich. Je weiter die Distanz, desto größer ist die Zielscheibe. Übrigens: Das Bogenschießen auf Scheiben war von 1900 bis 1920 eine olympische Disziplin. 1972 wurde der Bogensport dann erneut in das Programm aufgenommen. Bei den Paralympics wird er seit 1960 ausgeübt.

- **Beim Feld- oder Jagdbogenschießen** sind Zielscheiben, Tierbilder oder dreidimensionale Tierattrappen entlang eines Parcours im Gelände aufgestellt. Die Schwierigkeit liegt darin, dass die Entfernungen der Ziele häufig nicht bekannt sind und dass der Schütze mitunter bergauf oder bergab schießen muss.

Beim Weitschießen versuchen die Schützen, möglichst große Entfernungen zu erreichen. Je nach Bogen-Typ sind dabei 300 bis 500 Meter möglich, mit speziellen Compound-Bögen liegen die Rekorde sogar bei rund 1000 Metern - einem Kilometer! Variante: Das Ziel ist eine 165 Meter entfernte Fahne.

- **Beim Bogenlaufen** joggt man bis zu 1000 Meter und hält dann an, um vier Pfeile auf eine 20 Meter entfernte Scheibe zu schießen. Die Länge der Laufstrecke hängt von der Altersklasse ab.

Die Jagd mit Pfeil und Bogen ist in Deutschland, der Schweiz und Österreich verboten. Aus gutem Grund: Schwer verletzte Tiere verenden oft qualvoll. In den USA, Australien und Afrika kann man jedoch noch auf die Bogen-Jagd gehen.

Wo lerne ich Bogenschießen?

Am besten suchen Sie sich einen Bogensportverein in der **Nähe Ihres Wohnorts**.

Adressen bekommen Sie bei folgenden Verbänden:

- Deutscher Schützenbund. Tel. 06117468 07-0, Fax 06117468 07-49,
Internet: www.schuetzen-bund.de, E-Mail: info@schuetzenbund.de
- Deutscher Bogensport-Verband 1959 Tel. 036 47/4146 79, Fax 03647/443948,
Feldbogen Sportverband Tel. 02682/96 7628, Fax 02682/9660945,
Internet: www.dfbv.de, E-Mail: info@dfbv.de

Drei Bogentypen

Die folgenden Arten haben sich bewährt:

- Der Langbogen wurde ursprünglich aus einem Stück Holz gebaut und ist spätestens seit den Robin-Hood-Filmen bei uns bekannt. Über die Jahrhunderte experimentierte man mit verschiedenen Materialien, um die Wurfkraft zu erhöhen.
- Den Recurve-Bogen entwickelten die Assyrer um 1500 v. Chr. Eine spezielle Variante ist für die Olympiade zugelassen. Das Gerät besteht aus einem Mittelstück mit Griff und den beiden an den Enden gebogenen Wurfarman, die sich zum Transport abnehmen lassen. Als Sonder-Ausstattung gibt es unter anderem Pfeilauflagen, Visiere und Stabilisatoren.
- Der Compound-Bogen ist eine moderne Erfindung. Beim Halten der Sehne nach dem Auszug braucht der Schütze weniger Kraft als bei anderen Bögen, weil das Kabel über ein Flaschenzugsystem geführt wird. So sind Pfeilgeschwindigkeiten von bis zu 300 Kilometern pro Stunde möglich. An einen Compound-Bogen können etwa Visiere mit Optik und Wasserwaage, Stabilisatoren und Lösegeräte angebaut werden.