



Beim Bogenschießen dreht sich alles um Körperspannung und Konzentration: Nur wer beim Anvisieren ganze Arbeit leistet – wie Christopher und Emilie auf dem Foto hier – trifft auch Gold, also die inneren gelben Ringe. Casandra (Bild unten) ist über ein Animé auf Bogenschießen gestoßen und findet den Sport „richtig cool“.  
Fotos: Hagen Gerullis

## Blauer Fleck für den perfekten Schuss ins Gold

Cooler als Robin Hood: Jugendliche testen die Sportart Bogenschießen — Pfeile werden über 200 km/h schnell

Irgendwie klingt Bogenschießen nach herumtollenden Kindern, nach Indianerspielen und Robin Hood. Dabei ist Bogenschießen sogar eine olympische Disziplin – und macht obendrein echt Spaß! Beim Schützenverein „Gut Schuss Boxdorf“ in Nürnberg haben zehn Jugendliche in einem Vier-Tages-Kurs in den Sport hineingeschnuppert.

Zugegeben, der erste Tag ist ein bisschen öde. Da kriegt man nicht mal einen Bogen in die Hand! Stattdessen übt man die Ankerposition, also die Ausgangsstellung fürs Bogenschießen: Füße parallel stellen, aufrecht stehen, Schultern runter, Kopf gerade halten, vorderen Arm ausstrecken, andere Hand nach hinten ziehen und fest an den Unterkiefer anlegen.

Ganz schön viel, was es zu beachten gilt! „Von dort ist es nur noch ein kleiner Ruck, dann löst sich der Schuss“, erklärt Schützenmeisterin und Kurs-

leiterin Anja Merkel. „Wer kontrolliert treffen will, muss gute Vorarbeit leisten!“ Deshalb sind die Trockenübungen am Tag eins so wichtig.

Einen Tag später geht's in die Vollen: Mit der nötigen Schutzkleidung an Oberkörper, Bogenarm und Händen ausgerüstet, spannen die Jugendlichen das erste Mal die Bögen – die fast körpergroß sind und vom Boden bis zu ihrer Nase reichen. Nach nur ein paar Schuss trifft Seve (12) das erste Mal ins Gold, also den gelben Ring in der Mitte der Zielscheibe. Er steht zehn Meter davon entfernt. Profis schießen in der Halle aus 18 Metern, im Freien geht's bis 90 Meter weit.

Casandra (16) macht den Schnupperkurs schon zum zweiten Mal. Nachdem eine Freundin ihr ein Animé mit Bogenschießen gezeigt hatte, wollte sie den Sport probieren. „Es ist richtig cool!“, schwärmt die 16-Jährige. „Und es fasziniert mich, wie man mit einem Stück Holz, Pfeil und Sehne über so weite Entfernungen so gezielt schießen kann.“

### Zwei Wettkämpfe, zwei Siege

Dominik Vietinghoff versteht Casandras Begeisterung gut. „Bogenschießen ist ein Sport, bei dem man schnell einsteigen kann“, sagt der 17-Jährige, der seit fast zwölf Jahren bei „Gut Schuss Boxdorf“ trainiert. „Wer richtig gut sein will, muss dann aber viel trainieren.“ Etwa zwei Jahre braucht man, bis man seine eigene Schießtechnik raushat, schätzt er.

Aus Neugier ist Dominik mit sechs Jahren das erste Mal zum Training gegangen – und hat gleich die ersten zwei Wettkämpfe gewonnen. „Irgendwie hatte ich wohl Talent“, sagt der Gymnasiast und lächelt. Inzwischen gehört er zum Bayernkader und war zwei Jahre im Nationalkader.



Er liebt an dem Sport das direkte Feedback: „Wenn man gut schießt, trifft man auch – und Fehler sieht man sofort.“ Der Rest ist viel Kopfsache: Nur wer im Wettkampf abschalten kann, wird sich durchsetzen. Das bestätigt Trainerin Anja Merkel: Körperspannung und Konzentration sind das A und O. „Wenn ein Pfeil nicht trifft, mangelt's meist an der Konzentration, nicht an der Kraft.“

Über 200 Kilometer pro Stunde werden die Geschosse schnell. Im Schnupperkurs surren sie noch mit bis zu 100 km/h durch die Halle. Plötzlich trifft ein Pfeil die Metallhalterung an der Zielscheibe und pfeift durch die halbe Halle zurück. „Das haben wir noch nicht erlebt!“, staunt Anja Merkel.

Ansonsten ist Bogenschießen ein ungefährlicher Sport. „Am ehesten holt man sich ein blaues Auge beim Rausziehen der Pfeile“, sagt die Trainerin. Oder man lädiert sich seinen Bogenarm: Ist dessen Ellenbogen verdreht, schnalzt die Sehne schnell mal über die Haut. „Da habe ich mir gleich einen blauen Fleck geholt“, stöhnt Casandra. Stören wird sie das nicht weiter: In ihrer Freizeit trainiert sie Judo und hat sich dabei schon eine Zehe gebrochen. Das wäre ihr beim Bogenschießen sicher erspart geblieben.

ANNIKA PEISSKER

① Der Verein bietet immer wieder Einsteigerkurse an. Mehr Infos auf [www.gsboxdorf.de](http://www.gsboxdorf.de)

