Bogenschießen stärkt die Muskulatur und die Persönlichkeit

Mit aufrechter Haltung zu mehr Selbstbewusstsein

Von Kerstin Fellenzer

Höchste Konzentration ist erforderlich, wenn der Pfeil in Richtung Ziel losgelassen wird: Nur so lassen sich Verletzungen durch die Sehne des Bogens verhindern, ebenso falsche Bewegungen, die Muskulatur und Haltung auf Dauer schädigen würden. *Fotos: Zink*

Wenn es darum geht, den Reiz des Bogenschießens zu schildern, muss das Bezirksliga-Team von Gut Schuss Boxdorf nicht lange überlegen. „Ich finde toll, dass man von Wettkampf zu Wettkampf immer neuen Gegebenheiten und einem neuen Umfeld ausgesetzt ist, in dem man präzise arbeiten muss“, erklärt die 16-jährige Laura Nesemann. Ihr Mannschaftskollege Jonathan Seiz ist dagegen begeisterter Bogenschütze, „weil man super dabei abschalten kann, und weil es etwas Exotisches ist“.

Auch eine damit verbundene Schulung der Konzentration und der Geduld haben dazu beigetragen, dass die fünf Bezirksligisten Nesemann, Seiz, Dominik Vietinghoff, Stefanie Ziegler und Stefan Vietinghoff bereits seit nunmehr bis zu neun Jahren von der Sportart gefangen sind.

Doch nicht nur im Boxdorfer Verein, zu dem eine Erstligamannschaft, ein Bezirksliga- und zwei Bezirksklasseteams gehören, steht das Bogenschießen hoch im Kurs. Die Sportart boomt seit einigen Jahren in Deutschland. Zu den Gründen, weshalb sich viele Erwachsene zunehmend für den Bogensport interessieren, zählen zum Beispiel immer häufiger Rückenprobleme aufgrund schlechter Sitzgewohnheiten oder zu wenig Bewegung. Auch Nervosität und Stress sind für viele ausschlaggebende Faktoren einzusteigen. Denn der Sport mit Pfeil und Bogen ermöglicht es den Teilnehmern, den Alltagstrott hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken. Dabei werden die Rücken- und Schultermuskulatur trainiert und damit verbunden auch eine gute Körperbeherrschung und Selbstdisziplin.

Kein Sport für Einzelkämpfer

Auch für einige Schützen vom GS Boxdorf war der Gesundheitsaspekt ein Grund, dem Verein beizutreten. Doch während dies vor allem auf ältere Sportler und Anfänger zutrifft, steht bei den Jugendlichen und Mannschaftsschützen vor allem der Leistungsgedanke im Vordergrund. „Für mich zählen hauptsächlich der Verein und die Wettkämpfe. Und dabei vor allem der Anreiz, es zu schaffen, ins Gold zu treffen“, so Laura Nesemann.

Wie die meisten Jugendlichen wurde auch sie von einem Familienmitglied zum Bogenschießen animiert: Ihr Bruder Simon war sogar Deutscher und Bayerischer Meister, dazu mehrmals mittelfränkischer Champion in seiner Altersklasse.

Entgegen der weit verbreiteten Auffassung, der Schütze sei ein Einzelkämpfer, zählen beim Bogensport das gesellige Beisammensein, der faire Umgang mit dem Gegner und die familiäre Atmosphäre: „Viele Menschen denken, jeder Bogenschütze kämpft für sich alleine. Doch es zählt das Gemeinschaftsergebnis. Außerdem tritt die Mannschaft bei Wettkämpfen zusammen an, präsentiert sich als Team und geht, nachdem jeder geschossen hat, geschlossen zu den Scheiben“, erklärt Pressesprecherin Anja Merkel, die über ihren Sohn vor eineinhalb Jahren zum Bogenschießen kam.

Seit ihrer ersten Begegnung mit dem Sportgerät ist sie begeistert: „Das Gefühl ist toll, denn man muss sich aufrichten und groß machen. Das bringt viel für das Selbstbewusstsein, außerdem gefällt mir gut, dass das Bogenschießen ein sehr ästhetischer und harmonischer Sport ist.“

„Die einzigen Voraussetzungen, die Interessierte mitbringen müssen, sind Freude am Sport und vor allem Geduld“, erklärt Abteilungsleiterin Petra Probst. „Das Alter ist eigentlich egal. Auch für Kinder ist Bogenschießen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, da sie lernen, sich diszipliniert zu verhalten, und feinmotorische Fähigkeiten geschult werden.“ Doch der Bogensport ist für Kinder unter zehn Jahren eher ungeeignet, denn diese sind oft zu unruhig. „Außerdem verstehen kleine Kinder oft noch nicht, dass sie die Pfeile erst holen dürfen, wenn alle geschossen haben“, so Probst.

Bei allen positiven Begleiterscheinungen des Bogensports: Wer sich falsch verhält, bringt schnell seine Gesundheit in Gefahr. Verspannungen und Muskelverletzungen sind keine Seltenheit. Daher setzen die Boxdorfer Trainer auf präzises Training und spezielle Dehnübungen vor und nach dem Schießen. Auch ist Schutzbekleidung Pflicht.

Zu den Basics eines jeden Schützen gehören ein Arm-, Brust- und Fingerschutz. Der Armschutz bewahrt vor Verletzungen, die durch die Sehne am Arm entstehen können. Der Brustschutz verhindert, dass die Sehne über die Kleidung streift, und der Fingerschutz, auch Tab genannt, schützt die Finger beim Spannen und Loslassen der Sehne.

ℹ Infos finden Sie unter www.gsboxdorf.de

In der Bezirksliga tritt dieses junge Team von Bogenschützen für Gut Schuss Boxdorf an – und dabei ist allen Mannschaftsmitgliedern das Miteinander (nicht nur) im Wettkampf wichtig. Aber auch der sportliche Erfolg spielt eine nicht unwesentliche Motivationsrolle.