

Den Bogen raus ...

Die Kunst des **Bogenschießens**
beim ASC Göttingen



Mit bis zu 350 Stundenkilometern schnellt der Pfeil vom Bogen und bohrt sich 70 Meter später in die auf einer Matte aus gepresstem Stroh befestigte Zielscheibe. Was so leicht und elegant aussieht, ein einziger harmonischer Fluss, das Anheben des Bogens, Fixieren des Zieles und schließlich der kurze Moment, in dem sich die Spannung von Körper und Bogen im Schuss löst, ist ein äußerst komplexer Vorgang, der den ganzen Körper beansprucht und gelernt sein will.





Bogensport: Treffer mit System

Roland Tammer, Fachbereichsleiter der Bogensport-Abteilung des ASC, sagt, dass es fünf bis acht Jahre dauert, bis man es zum »ausgebildeten« Bogenschützen gebracht hat. Und erklärt, warum das so ist: weil Bogenschießen nämlich weit mehr voraussetzt als eine ruhige Hand und ein scharfes Auge. Bogenschießen ist eine komplizierte Bewegungsabfolge, die vielfältige körperliche Leistungen voraussetzt. Zunächst – um den Bogen korrekt ausrichten zu können – den Aufbau statischer Muskelkraft und -spannung, die nicht nur Schultern und Arme einbezieht, sondern den gesamten Rücken, das Gesäß und die Beine. Sodann die feinmotorische Koordination, die notwendig ist, um die Mitte der Scheibenaufgabe, das Gold, anzuvisieren. Und schließlich die Kunst, trotz der Konzentration auf das Ziel, den eigenen Bewegungs- und Atmungsrythmus, das A und O des Bogenschießens, nicht zu verlieren. Dies alles unter einen Hut und den Pfeil ins Gold zu bringen, setzt ein hohes Maß an Körperbewusstsein voraus.

Vor allem die Konzentration auf den Rhythmus der Atmung ist der Grund, warum Bogenschießen eine spirituelle, meditative, gar philosophische Dimension aufweist, traditioneller Bestandteil japanischer Zen-Praktiken war und gezielt als therapeutische Maßnahme in psychosomatischen Kliniken, der Rehabilitation oder der Kinder- und Jugendlichen-Therapie eingesetzt werden kann.

So komplex wie das Bogenschießen selbst ist, so vielfältig sind seine Varianten. In seiner ursprünglichen Funktion, der Jagd, ist Bogenschießen heute in den meisten Ländern, so auch in Deutschland, verboten, hat seinen archaischen Reiz jedoch nicht eingebüßt, zu dem auch

der Nimbus des Bogens als eine der ältesten Fernwaffen der Menschheit gehört. Was Kinder früher im Indianerspiel praktizierten, wirkt heute in modernen Fantasy-Formaten fort, die an legendäre Mythen à la Robin Hood anknüpfen. In der Praxis lebt dieser archaische Geist des Bogenschießens allenfalls im so genannten 3D-Bogenschießen weiter, bei dem im freien Gelände auf Wild-Attrappen oder -Silhouetten geschossen wird. Auch die »Intuitiv-Bogenschützen« knüpfen an die Tradition der einsamen Waldläufer an, indem sie schlichte Blankbögen aus Holz verwenden und auf weitere technische Hilfsmittel verzichten. Was beim ASC seit 1975 betrieben wird, nennt sich »Systemschießen« und versteht sich, vor allem in Abgrenzung zu den Schützenvereinen, als reiner Bogensport: Geschossen wird aus dem Stand auf Scheiben, mit modernen, dreiteiligen Sportbögen, die mit Zielhilfen ausgerüstet sind. In der Halle wird auf eine Entfernung von 18 Metern geschossen, im Freien von 70 Metern, der klassischen Distanz, die seit 1972 wieder olympische Disziplin ist.

Besonders faszinierend wirken auf den zuschauenden Laien die sehr unterschiedlichen Bögen: von relativ einfach anmutenden so genannten Recurvebögen, die mit Zielvorrichtungen und Stabilisatoren versehen sind, bis zu spektakulär aufgerüsteten High-Tech-Konstrukten, die durchaus mal 2.000 Euro kosten können.

Einen solchen mit einem flaschenzugähnlichen Mechanismus versehenen Compoundbogen benutzt Frank Mollenhauer, der es von den ASC-Sportlern bis-

lang am weitesten gebracht hat: Mehrmals nahm er bereits an Deutschen Meisterschaften teil, seine beste Platzierung war ein achter Rang. Was Mollenhauer betreibt, sieht elegant und spielerisch aus, als untrainierter Zeitgenosse hat man jedoch schon erhebliche Mühe, seinen Bogen überhaupt zu spannen ...

Breiten- und Leistungssport

Kraft- und Konditionstraining sind entsprechend wichtige Voraussetzungen, um Bogenschießen als Leistungssport zu betreiben. 15 der insgesamt rund 80 Aktiven des ASC schießen in der Leistungssportgruppe und können sich eines prominenten Betreuers erfreuen: Einer der drei qualifizierten Ausbilder ist Kalle Bode, seines Zeichens Bundestrainer im Feldbogenschießen.





Die Ruhe nach dem Schuss

kontakt info

Bogensport im ASC Göttingen

Roland Tammer (Fachbereichsleiter): Tel.: 0551-5031305
 info@asc46.de
 www.asc46.de

Trainingszeiten:

Wintersaison (Oktober bis März; Sporthalle der IGS, Hallenteil 4):
 Montag, 20 Uhr 30 bis 22 Uhr (Fortgeschrittene und Turnierschützen)
 Mittwoch, 18 bis 19 Uhr 30 (Anfänger), 19 Uhr 30 bis 22 Uhr (Fortgeschrittene und Turnierschützen)
 Sommersaison (April bis September; Freigelände in Grone, Lütjens Steinsweg)
 Montag, 18 bis 22 Uhr (Fortgeschrittene und Turnierschützen)
 Mittwoch, 18 bis 19 Uhr 30 (Anfänger), 18 bis 22 Uhr (Fortgeschrittene und Turnierschützen)

Bogenschießen in den Ferien

Auch in diesem Sommer (28. Juni bis 2. Juli) gibt die Bogensportabteilung des ASC Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, im Rahmen des GoeSF-Ferisportprogramms ihren Sport auszuprobieren. Mehr dazu auf Seite 20.

Im Zentrum der ASC-Aktivitäten steht jedoch das Angebot des Bogenschießens als Breiten- und Freizeitsport. Das wird von einer bunt gemischten Gruppe wahrgenommen: Männer und Frauen (von denen sich der Verein durchaus mehr wünscht), alle Berufs- und Altersgruppen sind vertreten. Auch Rollstuhlfahrer sind natürlich gern gesehen. Für Neulinge steht ein Set von Leihbögen zur Verfügung. Nach drei- bis viermaligem Schnuppern können sich diejenigen, die den Bogensport ernsthaft betreiben wollen, Bögen kostengünstig ausleihen, etwa in den nächstgelegenen Fachgeschäften in Kassel oder Seesen, bevor sie sich irgendwann den ersten eigenen Bogen kaufen. Eigen im wahrsten Sinne des Wortes, denn ein Bogen muss dem Körperbau des Schützen, vor allem der Armlänge, exakt angepasst sein.

So ausgerüstet und entsprechend trainiert, wird man vielleicht eines Tages an einem Wettbewerb teilnehmen können. Die ASCLer starten nicht im Ligabetrieb, dafür aber bei Turnieren ande-

rer Bogensportvereine und nationalen Ranglisten- und Wertungsturnieren des Deutschen Schützenbundes – beginnend mit den vereinsinternen Meisterschaften über Kreis- und Landesmeisterschaften bis zur Deutschen Meisterschaft. Sieben Aktive traten bei den letzten niedersächsischen Meisterschaften an – und erleben das, was Roland Tammer als die eigentliche Herausforderung bezeichnet: sich dem Wettkampf zu stellen, in der Turniersituation Konzentration und Ruhe trotz aufregender Spannung zu bewahren und an den eigenen Grenzen, Siegen und Niederlagen zu reifen. »Bogenschießen«, sagt Tammer, »ist ein ehrlicher Sport«. Es gibt keine glaubhaften Ausreden, alles, was man tut, fällt auf einen selbst zurück: »Sich dem zu stellen, fordert den ganzen Menschen.« Umso befriedigender ist der Augenblick des Erfolgs und der Entspannung: im Kulminationspunkt, wenn der Pfeil die Sehne verlassen hat, der Schuss meisterhaft gelungen ist und sich mit der Ausatmung die Muskulatur und der Geist entspannen.