



BERICHTE

Liebe BSCLer,

jetzt ist er da, der Advent und mit ihm die ersten Hallenwettkämpfe. Liga und Vereinsmeisterschaft haben den Startschuss für die Hallensaison 2022/23 gegeben und es geht in 14 Tagen flott weiter mit der Bezirksmeisterschaft des DBSV und der Kreismeisterschaft des DSB.

Auch Weihnachten kommt kein Stück langsamer auf uns zu als üblich und wir möchten euch noch geschwind zu einer kleinen Weihnachtsfeier einladen (siehe Seite 4). Hoffentlich findet ihr noch Platz in eurem Kalender.

Wir würden uns arg freuen!
Euer Vorstand

eine schöne bezinnliche
ADVENTSZEIT



NEUE MITGLIEDER

Wir begrüßen neu im Verein:

- Oliver Rubele
- Mathias Wernet

Herzlich Willkommen im BSC!
Toll, dass ihr bei uns mitmacht!



1. WETTKAMPFTAG BADENLIGA

Am Sonntag, dem 6. November 2022 fand der erste Wettkampftag für unser Badenliga-Team in Karlsruhe statt. Die Mannschaft ging zu sechst an den Start und konnte 3 Matches für sich gewinnen. In zwei anderen hatte man sich jeweils aus dem 0:2 Rückstand zurückgekämpft, verlor schließlich aber jeweils mit 1-2 fehlenden Ringen mit 4:6.

Es sei an dieser Stelle bemerkt, dass hier einige Schütz*innen mit am Start sind, die sich dem Abenteuer Liga zum ersten Mal stellen, oder noch nicht lange dabei sind, und hier gerade einen Superjob gemacht haben.

Der Zeit- und auch der Leistungsdruck sind enorm, wenn man da bei ablaufender Uhr an der Schießlinie steht. Und wie es im Mannschaftssport oft so ist: Sind die Team-Mates super, will man nicht schlechter sein, sind sie gerade nicht so stark, will man kompensieren. Am Ende kann man aber immer nur so gut schießen, wie man es eben gerade schafft. Diesem Druck stand zu halten, bei laufender, lauter Musik und trotz der gegnerischen Anfeuerungsrufe bei sich zu bleiben und seinen Schussablauf unbeirrt durchziehen verlangt jedem Schützen einiges ab. Deshalb an dieser Stelle großen Respekt an unsere Newies!





BERICHTE

In der ganzen Aufbruchsstimmung haben wir auf dem Foto leider jemanden vergessen: Unseren Ligatrainer Andi. Jeden Donnerstag leitet er unser Training, fasst Ergebnisse tabellarisch zusammen und organisiert uns, die wir so mit unseren Ergebnissen und Abläufen beschäftigt sind. In seiner Funktion als Ligaleiter des BSV war er schon früh morgens für die Wettkämpfe der Landesliga vor Ort und hatte, als auch wir gegen 17 Uhr fertig waren, einen langen Tag in der Halle absolviert.

Mit im Team sind außerdem Nadine Roth und Theo Heimele, die aber am 1. Wettkampf verhindert waren und sicher bei den noch folgenden Wettkampftagen miteinsteigen.

■ Christine

Aktueller Tabellenstand:

1. SSV Karlsbad	14:0 Punkte
2. 1. BSC Karlsruhe 2	11:3 Punkte
3. KBS Bad Schönborn	11:3 Punkte
4. BSC Heidelberg	6:8 Punkte
5. SV Echo Wiesental	6:8 Punkte
6. BSG Kraichgau-Hardt	4:10 Punkte
7. SG Seckenheim	4:10 Punkte
8. NN.	0:14 Punkte



JUGENDAUSTAUSCH MONTPELLIER

Endlich war es wieder soweit: Nach zwei Jahren Corona-Pause konnten wir die Jugendlichen unseres Partnervereins, dem Montpellier Arc Club, wieder bei uns persönlich empfangen.

Mit dabei waren die Gruppenleiterin Daniele und die Bogenschützin Clarisse in Heidelberg. Wie immer gab es ein Programm vom Stadtjugendring für die Gäste. Diesmal waren wir der einzige Verein, der mitgemacht hat. Alle anderen französischen Jugendlichen wurden von Familien aus Heidelberg aufgenommen. Es gab Gelegenheit, eine Stadtführung in Heidelberg zu machen oder



die Experimenta in Heilbronn, die Burg Guttenberg mit ihrer Greifvogelshow und den Freizeitpark „Tripsdrill“ zu besuchen. Sonntag, am ersten Tag nach der langen Fahrt, konnte Daniele ausschlafen und wir waren in der Orthopädie zum Bogenschie-

ßen. Am frühen Abend gab es dann eine Willkommensfeier im „Haus am Harbigweg“. An den folgenden vier Tagen gab es täglich eine der zuvor genannten Tagesaktivitäten, so dass die Zeit wie im Flug verrann. Donnerstagabend trafen wir uns schließlich im Gemeindezentrum Pfaffengrund zur Abschiedsveranstaltung mit den Mitgliedern des Stadtjugendrings, Cofsec (Austauschpartner aus Frankreich) und allen Teilnehmenden.

Die Verabschiedung am Freitagmorgen gegen 7 Uhr fiel uns wieder sehr schwer aber nächstes Jahr an Pfingsten gibt es schon bald ein Wiedersehen!

■ Kirsten





BERICHTE



VEREINSMEISTERSCHAFT HALLE

Am Sonntag, dem 27. November - dem ersten Advent - fand die Vereinsmeisterschaft Halle statt. Neun Scheiben waren gefüllt und erfreulicherweise hat Sportleiter Stefan unsere Neueinsteiger mit ins Boot geholt und ihnen AK*-Scheiben eingerichtet, damit sie auch gleich mal Wettkampfluft schnuppern können. Schön, dass sechs von euch dieses Angebot direkt genutzt und teilgenommen haben! Der Ergebnisliste kann man Zahlen entnehmen, dem Foto aber den Spaß, den ihr hattet. Das freut uns! Weiter so, der Einstieg ist geschafft! Die meisten, die auf diesem Foto zu sehen sind, sehen sich dann bei der Kreismeisterschaft wieder.

Besonderer Dank - wie immer - an Stefan und seine Helfer*innen, die die ganze Orga gestemmt haben. ■ Christine



PFEIL + BILD DES MONATS von Christine



* außer Konkurrenz



BERICHTE

TERMINE

BSC WEIHNACHTSFEIER

Gerne würden wir eine kleine Weihnachtsfeier mit euch machen. Einfach mal wieder alle zusammen sein, Kaffee trinken, mitgebrachte Plätzchen naschen und quasseln; über das Bogenschießen, das vergangene Jahr und über das Leben im Allgemeinen. Da der Terminkalender bereits an sämtlichen Wochenenden vor Weihnachten extrem gefüllt ist, haben wir einen Freitag angepeilt:

16. Dezember, ab 17 Uhr (Halle)

Das Training entfällt dann an diesem Tag.

Wer kommen will gibt bitte bis zum 8.12. Bescheid unter:

christine-biglog@freenet.de



17.-19. Februar 2023

11. Internationales Hallenturnier

1. BSC Karlsruhe

15.-16. Juli 2023

18. Rudi-Köhler-Turnier / Sternturnier

1. BSC Karlsruhe

2. Ligawettkampftag Badenliga
04. Dezember 2022
Seckenheim

Kreismeisterschaft Halle
11. Dezember 2022
Sporthalle der Orthopädie Schlierbach

DBSV Bezirksmeisterschaft
10.-11. Dezember 2022
SSV Baiertal

BSC Weihnachtsfeier
16. Dezember 2022, ab 17 Uhr
Schießhalle Kirchheim

RECURVE-ÜBUNGSKURS GESTARTET

Im Oktober ist der neue Recurve-Übungskurs gestartet, diesmal für Wiedereinsteiger und Schützen, die schon einige Zeit schießen und den nächsten Schritt auf ihrem Weg „ins Gold“ wagen wollen. Die Trainingsgruppe hat 8 sehr motivierte und enthusiastische Teilnehmer mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen beim Bogenschießen bisher.

An den ersten drei Abenden haben wir daher in einem Schnelldurchlauf das 4-Phasen-Modell des Bogenschießens auf einem fortgeschrittenen Niveau wiederholt, damit alle ungefähr auf dem gleichen theoretischen Wissensstand sind. Fortgeschrittenes Niveau bedeutet, dass wir innerhalb der 4 Phasen genauer auf die wichtigsten 20 Elemente geschaut haben, damit die Körperstabilisation, die Bogenposition und der Abschuss gut gelingen. Danach kannten alle - zumindest theoretisch - ihren Säge- und ihren Rautenmuskel und hatten eine Idee von der Wichtigkeit von Bogendruck, Transfer und Rückenzug.

In den darauf folgenden drei Wochen haben wir alle mit dem Mindset bekannt gemacht und mit eben dieser Gedankenfokussierung bestimmte Elemente des Bewegungsablaufs besonders intensiv trainiert. Am vergangenen Montag Abend konnten wir bei der letzten Übung dieses Abschnitts förmlich sehen und spüren, wie konzentriert jeder bei den letzten 30 Schüssen gearbeitet hat und wie sich das positiv auf das Ergebnis ausgewirkt hat.

Auf dieser Basis geht es nun in den nächsten Wochen weiter zu einem stabilen Schießablauf mit hoher und leichter Wiederholungskonstanz, mit der Betrachtung der mentalen Komponente und der Fehleranalyse der „Nicht-goldenen“-Schüsse.

Bisher hatten wir alle gemeinsam viel Spaß. Wir beide freuen uns riesig über die schon jetzt sichtbaren Verbesserungen jedes einzelnen und sind gespannt auf die nächsten Kursabende.

■ Stephanie + Friedhelm

Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe: 17.12.2022



IMPRESSUM

BSC Heidelberg e.V.
Schmeizerstrasse 20
68526 Ladenburg
www.bsc-heidelberg.de
info@bsc-heidelberg.de

Find us on facebook 