

BERICHTE

Liebe BSCLer,

der Februar neigt sich dem Ende zu und die Deutschen Meisterschaften stehen vor der Tür. Stefan wird diese beim DSB in Sindelfingen schießen und Stephanie und Friedhelm fahren nach Salzwedel zur DM des DBSV, zu der sich zwar auch noch einige andere qualifiziert hätten, sich aber im Vorfeld schon abgemeldet haben.

Tja, und dann blinzelt sie schon durch die Außensaison, in die wir pünktlich zum 1. April starten. Ab April bleibt also die Halle geschlossen. Wir wollen aber die Hallensaison - wie jedes Jahr - mit einem gemeinsamen Turnier beenden. Mehr dazu findet ihr in dieser Ausgabe. Und natürlich jede Menge Berichte und andere Termine. Viel Spaß dabei!

Herzliche Grüße,
Euer Vorstand



Alle Ausgaben vom Blattgold liegen für Mitglieder einsehbar auf der Homepage ab unter: **Downloads / Nützliches / Prospekte**



LANDESMEISTERSCHAFT DES DBSV

Einen Tag vor dem letzten Ligawettkampftag fand auch die Landesmeisterschaft des DBSV in Baiertal statt. Gemeldet seitens BSC Heidelberg waren Vivien Huppertz, Andreas Tornow, Friedhelm Pulm, Peter Wüst-Ackermann, Michael Schaaf, Petra Schaaf, Stephanie Pulm, ich sowie Holger Schell und Claus Kirschner.

Kurz zuvor mussten sich Stephanie und Friedhelm krank melden, sodass am Samstag nur die Recurver Andi, Peter, Michael, Petra und ich an den Start gingen. Am Sonntag folgten dann Holger (Langbogen) und Claus (Compound).

Die Baiertaler Halle ist immer eine Challenge - finde ich. Die Beleuchtung ist eher so Kategorie „seicht“. Die Tatsache, dass man in diesem Jahr in die andere Richtung schoss änderte daran leider nichts. Das Teilnehmerfeld der Damen Master (und vermutlich auch anderer Klassen) war stark reduziert Dank diverser Krankheitsausfälle. So hatten Petra und ich nur noch zwei weitere Konkurrentinnen statt ursprünglich 5. Wir haben das direkt verwandelt in die zwei oberen Treppchenplätze.



Ebenso auf dem Treppchen landete Claus. Dieser sogar ringgleich mit Platz 1, aber leider ein paar Zehner weniger und daher auf Platz 2.

Vivien, die beim DBSV für den BSC Heidelberg an den Start ging erklomm mit satten 542 Ringen nicht nur das Treppchen bei den Damen sondern löste auch meinen Damen-Landesrekord ab. Super, dann bleibt der in „der BSC-Familie“. **Herzlichen Glückwunsch allen!**

■ Christine



BERICHTE

SAISONABSCHLUSS BEIM LIGATEAM ADE BADENLIGA

In dieser Ligasaison sind wir mit 2 Mannschaften angetreten, eine Mannschaft in der Landesliga und eine Mannschaft in der Badenliga. Insgesamt 10 BSC-ler versuchten alles, um Spaß und Erfolg zu haben, aber irgendwie sollte von Anfang an der Wurm drin sein, oder der Kopf im Weg. So waren wir am Ende des ersten Wettkampftags da, wo wir uns auch am Schluss wiederfanden. Die Landesligamannschaft hatte am 2. Wettkampftag ein Zwischenhoch und verlor kein Match, konnte das aber an den anderen Wettkampftagen nicht wiederholen. Die Badenligamannschaft hatte dieses Zwischenhoch am 3. Wettkampftag, wo man 9 von 14 Punkten holte. Half aber alles nichts. Auch wenn einzelne Schützen immer wieder gute Ergebnisse erzielten, zählt in der Liga nur das Ergebnis der Mannschaft, also aller drei Schützen. Und da haben wir zu selten unsere teilweise gute Leistung bündeln können. Für die Badenligamannschaft heißt das Abstieg in die Landesliga und nächste Saison nur eine Ligamannschaft.

An dieser Stelle noch einmal vielen Dank an Theo, der trotz Doktorarbeit für die Ligamannschaft da war. Er wird uns kommende Saison nicht mehr zur Verfügung stehen, da er sich beruflich verändert. Wir wünschen dir in deiner neuen Aufgabe und an der neuen Wirkungsstätte viel Erfolg.

Für die kommende Saison arbeiten wir an der notwendigen Gelassenheit und Ausgeglichenheit und am Spaß, denn es liegt nicht am Können und der Einstellung, sondern an der Umsetzung. Und wenn wir das schaffen, kommt der Erfolg von ganz alleine zurück.

Auf Regen folgt Sonnenschein.

In diesem Sinne bis bald! ■ Andi, Ligatrainer



Tabellenstand Landesliga

1. KKS Hüffenhardt	30:10 Punkte
2. SV Echo Wiesental 2	27:13 Punkte
3. TV Forst	21:19 Punkte
4. SSV Karlsbad 2	21:19 Punkte
5. BSC Heidelberg 2	18:22 Punkte
6. KKS Kirrlach	3:37 Punkte

Tabellenstand Badenliga

1. KBS Bad Schönborn	40:16 Punkte
2. SG Seckenheim	39:17 Punkte
3. 1. BSC Karlsruhe 2	34:22 Punkte
4. SV Echo Wiesental	33:23 Punkte
5. BSG Kraichgau-Hardt	30:26 Punkte
6. SG 1744 Mannheim	26:30 Punkte
7. BSC Heidelberg	22:34 Punkte
8. NN	0:56 Punkte





BERICHTE



STAMMTISCH ZEHNERRUNDE

Der letzte Stammtisch am 10. Februar im Welde Brauhaus in Schwetzingen war seit Langem mal wieder eine richtig nette Zusammenkunft in großer Runde. Mit 12 Personen und einer schönen Mischung aus langjährigen und neuen Mitgliedern entstanden schöne und konstruktive Gespräche. Bei lecker Essen haben wir uns rege ausgetauscht und ich freue mich, dass unsere Neueinsteiger sich so toll einbringen. Ich kann nur empfehlen, das nächste Mal dabei zu sein! ■ Christine

Nächster Termin: Fr. 8. März 2024, 19 Uhr, Welde Brauhaus.

Anmeldung bitte bei: christine-biglog@freenet.de

ERSTER SCHNUPPERKURS MÄRZ

Der erste Schnupperkurs 2024 ist inzwischen voll besetzt. Die Leitung liegt bei Stephanie und Friedhelm Pulm.

Die Termine sind:

Sa. 16. März, 14-17 Uhr

Mo. 18. März, 18.30-20.30 Uhr

Sa. 23. März, 14-17 Uhr

ZWEITER SCHNUPPERKURS APRIL

Den zweiten Schnupperkurs 2024 wird Christine mit Unterstützung von Andi und Walter leiten. Es sind inzwischen auch dort alle Plätze belegt.

Die Termine sind:

Di. 02. April, 18-20 Uhr

Do. 04. April, 18-20 Uhr

Di. 09. April, 18-20 Uhr

Do. 11. April, 18-20 Uhr

KARFREITAG, 29. MÄRZ, 14 UHR



OSTERTURNIER

Am Karfreitag werde ich wieder ein Osterturnier + Kaffee-klatsch anbieten. Wir schießen ganz unüblich auf Osterauflagen und haben möglichst viel Spaß. Bitte meldet euch zeitnah an unter:

christine-biglog@freenet.de

Selbstverständlich können aber auch Kurzentschlossene mitmachen. Es lässt sich nur viel besser vorbereiten, wenn man vorher weiß, wieviele und welche Schütz*innen kommen. **Über rege Teilnahme würde ich mich freuen.** ■ Christine

Dementsprechend werden wir auch bald wieder das Anfängertraining am Platz anbieten. Dafür wird es - wie jedes Jahr - eine Doodle-Liste geben, in die die Erfahrenen unter euch sich gerne als Betreuer eintragen. Danke schon jetzt für eure Unterstützung.

TRAINERTIPPS



Wer mich noch nicht kennt: Mein Name ist Andreas Tornow, ich bin Trainer C-Breitensport Bogen und Trainer der Ligamannschaften in Heidelberg. Außerdem Ligaleiter Bogen beim BSV und selbst Bogensportler mit dem Recurvebogen. Ich möchte euch hier mit jeder Ausgabe Tipps und Informationen rund um den Bogensport geben, die euch helfen sollen, Dinge zu verstehen, auszuprobieren, oder einfach mal gehört (gelesen) zu haben. Ich hoffe, ich finde viele Interessierte an den Artikeln und viele eifrige Ausprobierer.

GEFÜHL UND WOLLEN

In dieser Ausgabe der Tipps möchte ich auf ein paar mentale Aspekte hinweisen, die unser Schießen beeinflussen. Wenn ein Schütze einen „perfekten Schuss“ fühlen und gleichzeitig bewusst ein X schießen will, so kommt er in einen Konflikt, da das Gefühl immer dominanter sein wird. Der Verstand kann mit dem X nur wenig anfangen, da es ein abstraktes Gebilde ist. Erst wenn das innere Gefühl (des guten Schusses) und ein geschossenes X zusammentreffen, kommt es zum Kick.

Dass dies so ist, erkennt man daran, dass wenn das Schussgefühl im Moment des Lösens zwar sehr gut ist, aber das X nicht getroffen wurde. In diesem Fall wird meist das gute Gefühl als Reaktion auf das nicht getroffene X durch das schlechte Gefühl des „Versagens“ ersetzt. Das schlechte Gefühl des „das verstehe ich nicht“ aufkommt und somit dominanter gegenüber dem Wollen wird. Üblicherweise beginnt der Schütze dann mit (sinnloser) Visierschrauberei.

Die Menschen glauben, dass sie mit „Wollen“ in der Lage sind, Ziele zu erreichen. Prinzipiell ist das richtig, weil „Wollen“ die Fokussierung auf einen noch zu erreichenden Zustand darstellt.

Das Ziel beim Bogenschießen ist aber nicht das X oder die Zehn, sondern vielmehr der perfekte Schussablauf, denn das X ist die Folge einer langen Reihe aus vielen bewussten und unbewussten Handlungen und Abläufen.

Wenn man bewusst schießen wollte, müsste man seinem Denkkapazität einen Auftrag geben und ihn zwingen alle diese Abläufe und Handlungen nacheinander abzuarbeiten. Damit allerdings beginnt man das „Denken“ und der Verstand spielt dann mit dem Schützen z.B. folgenden Ablauf durch:
 „ich stehe an der Linie ... ich will das X ... wie stehe ich? ... nicht richtig ... Fuß bewegen... gut so ... stimmt meine Schulter? ... ja ... nee, doch nicht ... jetzt aber ... Druckpunkt ist gut ... ich steh im Gold ... gut so... jetzt müsste der Klicker ... Mist, unruhig ... korrigieren... jetzt müsste ... wieder unruhig ... was macht denn mein Kopf? ... wo bleibt denn der Klicker? ... absetzen? ... nee, jetzt, doch? ... jetzt verkrampfe ich ... wieder im Gold ... KLICKER ... geht's noch? ... Jetzt, endlich ...“. Hoffentlich war das jetzt eine 6 oder 7 und der Schütze hat gelernt, dass er besser abgesetzt hätte. Es wäre für den Verstand fatal, wäre dieser Schuss eine 10, denn so hätte er ein Erfolgserlebnis, würde dieses mit dem vollkommen verkorksten Schuss verbinden und auf diese Weise den Mist wiederholen. Denn der „Job“ des Verstandes ist ja, reproduzierbare Muster anzulegen.

Der Verstand sollte aber nur aus guten (wenn schon nicht perfekten) Schüssen Muster ableiten, die er dann im Unterbewusstsein speichert um sie später wieder abzurufen.

Im beschriebenen Fall würde sich das Absetzen zu einem Notfallprogramm entwickeln anstatt zu dem natürlichen Vorgang, der immer ablaufen sollte, wenn ein oder

mehrere Elemente im Schuss nicht „passen“. Aus dieser Erkenntnis sollte Absetzen als Chance (zum Neuaufbau eines guten Schusses) und nicht als Fehler verstanden werden.

Es gibt keine Möglichkeit, bewusst ein X zu schießen, ebenso wenig wie wir in der Lage sind unsere grundlegenden Körperfunktionen (Herzschlag, Verdauung...) bewusst zu steuern. Bewusst zu schießen bedeutet immer, dem Verstand eine Aufgabe zu geben und diese bewusst abzuarbeiten. Das dies nicht, bzw. nur sehr unzureichend funktioniert, kann man durch einen kleinen Versuch beweisen.

Man stelle sich auf die Schießlinie und gebe sich vier Schwerpunkte vor, auf die man bei den folgenden Schuss achten will (vier Schwerpunkte sind nur ein Bruchteil dessen, was man für einen perfekten Schuss benötigt). Nach dem Schuss wird man feststellen, wie unruhig man innerlich war, worauf man wirklich geachtet hat und vor allem, auf was man alles nicht geachtet hat.

Das Gold braucht keine eigene (isolierte und teils zur Verkrampfung führende) Konzentration. Das Gold ist vielmehr ein natürlicher Bestandteil des gesamten (perfekten) Ablaufs. Es gilt der Merksatz: **Ich richte mein Handeln auf ein Ziel aus.** Das Ziel aber darf nicht das Gold, sondern muss der perfekte Ablauf sein.

Bewusst ein Ergebnis (die 10) schießen zu wollen, würde diesen Satz umkehren und

TRAINERTIPPS

das Handeln dem Ziel unterzuordnen. Das Unterbewusstsein kann viel besser schießen als das Bewusstsein. Unser Ziel muss sein, die Konzentration auf den Ablauf und nicht auf das Ziel (die 10) zu legen.

Dazu noch zwei Anmerkungen:

1. Es gibt das Sprichwort: „wenn man einen Stock aufhebt, dann hat man immer beide Enden in der Hand“. Auf uns angewendet bedeutet das, wenn man eine 10 schießen will, dann hat man sich im gleichen Moment auch mit der „Nicht-10“ auseinandersetzen und man braucht (schon vorher) einen Plan, wie man mit dieser „Nicht-10“ umgeht.

Jeder kann für sich selbst prüfen, welche negativen Reaktionen (körperlich/geistig) eine „Nicht-10“ auslöst und wie man damit umgeht. Besser ist der Wille einen sauberen Schuss auszuführen, dann kann man, sofern dieser gelungen ist, immer noch ein gutes Gefühl haben, auch wenn es u.U. keine 10 war.

2. Es ist möglich, das Bogenschießen bis zu einem bestimmten Leistungsstand auch unbewusst durch Beobachten zu lernen, weil man durch Beobachten sehr viel mehr aufnehmen kann als durch langes Erklären und Beschreibungen.

Aus diesem Grund schadet es nicht, sich Videos von sehr guten Schützen anzusehen (YouTube, archery-TV), aber auch das Beobachten von guten Schützen im eigenen Verein oder auf Turnieren kann hilfreich sein.

Wichtig ist dabei, die Konzentration auf den Schützen und nicht auf das Ziel zu lenken. Gut ist das Beobachten von Schützen, die nicht auf Auflagen schießen, da hier sowohl die Schützen als auch die Beobachter nicht vom Ziel abgelenkt werden können.

In der nächsten Ausgabe **Regen**.

MITGLIEDERVERSAMMLUNG ZUSAMMENFASSUNG

22 Mitglieder erschienen zur jährlichen Mitgliederversammlung am 23. Februar in der Halle. Die zu wählenden Ämter wurden in alter Besetzung wieder gewählt, sodass uns Christine als Vorsitzende, Walter als 3. Vorstand, Peter als Schatzmeister und Kirsten als Jugendleiterin erhalten bleiben.

In der Versammlung habe ich es detailliert ausgeführt, aber dennoch möchte ich hier nochmal ganz herzlich allen danken, die sich in vielfältiger Weise in den Verein einbringen. Seien es Kurse, Ämter oder Arbeitseinsätze, seien es handwerkliche Tätigkeiten oder Rasen mähen, seien es Ideen, Anregungen oder einfach offene Augen für das, was gerade zu tun ist. Verein geht nur vereint. Und ehrlich gesagt macht er auch nur dann Spaß!

Übrigens: ich habe aus allen Blattgold-Ausgaben von 2016-2023 ein Buch binden lassen. 8 Jahre Vereinsgeschichte sozusagen in gebundener Form. Ich lege es in der Halle zur Ansicht aus. Blättert gerne mal darin, wenn ihr ne Pause einlegt im Training. Das ist wirklich schön zu sehen, was wir schon alles zusammen angestellt haben! ■ Christine

ZUM AUFFRISCHEN UNSERE 10 PLATZREGELN

1. Schießordnung beachten (Aushang am Container).
2. Bitte ins Schießbuch eintragen (gilt auch für die Halle)
3. Bitte den eigenen Müll mitnehmen
4. Auf ausreichende Getränke und auf Sonnenschutz achten
5. Bei Gewitter zuhause bleiben, notfalls ins Auto oder im weißen Container unterstellen
6. Aufsicht gewährleisten
7. Räder bitte beim Radparkplatz abstellen.
8. Auf den Platz achten, d.h. Fremde sollten zunächst freundlich begrüßt und dann nach ihrem Anliegen gefragt werden.
9. Nach Aufbau des Bogens auf der Ablage, den Bänken und Tischen Platz machen für andere (Taschen und Rucksäcke in die Regale)
10. Auflage nach Trainingsende bitte abhängen und sie wieder im Container aufhängen oder mitnehmen.



ERGEBNISSE

17./18. Februar 2024

Internationales Hallenturnier

1. BSC Karlsruhe

5. Platz Andreas Tornow 512 Ringe

21. Platz Martin Stein 365 Ringe

BILD DES MONATS von Anne



SAISONABSCHLUSS TURNIER FÜR ALLE

Jedes Jahr machen wir am letzten Sonntag im März als Abschluss der Hallensaison in der Sporthalle der Orthopädie ein Turnier.

Bislang war das eine Vereinsliga, was nichts anderes bedeutet, als dass wir bunt gemischt im Ligamodus Matches gegeneinander geschossen haben.

Dieses Jahr wollen wir mit dieser Tradition ein kleines bisschen brechen und mal was Neues ausprobieren. Patrick hat sich dazu etwas überlegt und wir probieren das einfach aus: Es nennt sich „Schützen-Roulette“. Klingt gefährlicher als es ist, aber es deutet schon an, dass nicht alles so ganz berechenbar abläuft.

Den Termin sehr ihr nebenan in der Terminleiste.

Seid ihr neugierig? Dann meldet euch gleich an und sendet mir eine Mail an: christine-biglog@freenet.de

Wir freuen uns auf rege Teilnahme!

■ Christine + Patrick

TERMINE

24. März 2024

5. Bammentaler Bogenturnier

SSV Bammental

09. Mai 2024

Wiesentaler Bogenturnier

SV Echo Wiesental

10.-11. August 2024

Internationales Sternturnier

1. BSC Karlsruhe

Saisonabschluss

24. März 2024, 10 - 13 Uhr
Sporthalle der Orthopädie

Osterturnier + Kaffeeklatsch
Karfreitag, 29. März 2024, 14 Uhr
Schießhalle Kirchheim

DBSV Deutsche Meisterschaft Halle
03.-04. März 2024
Salzwedel

Deutsche Meisterschaft Halle
08.-10. März 2024
Glaspalast Sindelfingen

Vereinsmeisterschaft Feldbogen
07. April 2024
Karlsruhe

Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe: 17.03.2024



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

Find us on facebook 

Für Textilienkäufe oder Spenden hier unsere
Bankverbindung: Volksbank Kurpfalz
IBAN: DE91 6709 2300 0033 1615 06
BIC: GENODE61WNNM