Fotos: Dietrich-Kirmann

Die Faszination von Pfeil und Bogen

Beim Recurveschießen kommt es auf Körperbeherrschung, Konzentrationsfähigkeit und Koordination an

Der Bogensportclub Heidelberg e. V. ist unter www.bsc-heidelberg.de im Internet zu finden.

„Ist der Pfeil einmal abgeflogen, kommt er nicht mehr zurück, daher ist es besser, einen Schuss abzubrechen, wenn die Bewegungen vorher nicht präzise und korrekt waren, als irgendwie zu schießen, nur weil der Bogen bereits gespannt war." Auszug aus der Erzählung „Der Weg des Bogens" des brasilianischen Schriftstellers Paulo Coelho.

Von 22 auf aktuell 101 Mitglieder wuchs der Bogensportclub Heidelberg (BSC) innerhalb von drei Jahren seit Vereinsgründung; ein Sport, der augenscheinlich im Trend liegt. Auf dem Übungsgelände beim Eppelheimer Wäldchen wird in erster Linie mit dem Recurvebogen geschossen, der seinen Namen den beiden nach vorne gebogenen Wurfarmenden verdankt. In ihnen wird beim Spannen der Großteil der Energie gespeichert, was den Pfeil im Vergleich zum Langbogen schneller, seine Flugbahn gestreckter werden lässt. Das Recurveschießen ist seit 1972 auch wieder bei der Olympiade vertreten, nachdem die Anfang des 20. Jahrhunderts sehr beliebte Sportart nach 1920 aus dem Programm verschwand. „Bogenschießen ist eine sehr ästhetische Sportart, die viel Disziplin erfordert", erklärt die Vereinsvorsitzende Heidi Baumann. Sie ist seit 20 Jahren begeisterte Bogenschützin. Erst im Juli gewann sie die Damen-Altersklasse der Badischen Landesmeisterschaft in Nußloch. „In unserer Region ist das Bogenschießen noch nicht so weit verbreitet wie in anderen Teilen Deutschlands, aber das scheint sich langsam zu ändern", freut sie sich. Mit einem Abstand zum Ziel, der im freien Gelände je nach Altersklasse zwischen 25 und 70 Metern beträgt, stehen die Schützen ausgestattet mit Fingerschlinge, Brust-, Arm- und Fingerschutz in Reihe. Mit dem Anheben der aus Carbon- oder Glasfaser gefertigten Bögen steigt die Anspannung. Die Körperhaltung wird überprüft und korrigiert, die Atmung angepasst, die Konzentration läuft beim Anpeilen des Ziels durch das Visier auf Hochtouren. Auf das Kommando „Pfeil frei!" surren die Pfeile durch die Luft und erreichen mehr oder weniger erfolgreich die Scheibe. Bei Turnieren werden zwei Durchgänge mit jeweils sechs mal sechs Pfeilen geschossen, das Training ist natürlich intensiver, so dass es nebenbei einige Laufwege zu bewältigen gilt. Obwohl jeder einzeln schießt, bilden die Schützen stets ein Team, korrigieren und unterstützen sich gegenseitig. Selbstverständlich steht die Faszination des Bogenschießens im Vordergrund. „Das ist ein absolut interessanter Sport. Und auch die Technik ist sehr reizvoll", bestätigt BSC-Mitglied Mathias Halama, seit drei Jahren aktiv. Um gute Ergebnisse zu erzielen, bedarf es viel Feinabstimmung zwischen Material und Mensch; ein Bogen ist nicht einfach austauschbar, sondern auf seinen Besitzer eingestellt. Der Recurve-Bogen ist die Weiterentwickung des traditionellen Reiterbogens und der am häufigsten geschossene Bogentyp. Die hoch technisierten, physikalisch ausgeklügelten Sportgeräte sind jedoch immer nur so gut wie der Mensch, der ihn benutzt. Und doch eignet sich Bogenschießen wunderbar auch als Einstiegssport. „Die Menschen finden aus unterschiedlichen Beweggründen zu uns", weiß Heidi Baumann. Mitunter sind es die gesundheitlichen Aspekte: „Das Bogenschießen stärkt nachweislich die Rückenmuskulatur. Einige Physiotherapeuten schicken uns ihre Patienten, um deren Haltung zu verbessern", erzählt Heidi Baumann. Zudem werden die koordinativen Fähigkeiten geschult, die bewusste Körperwahrnehmung über viele Einzelfaktoren wie richtige Atmung, Konzentration, die gleichmäßige Verlagerung des Gewichts oder dem eigenen Rhythmus aus Anspannung und Spannung intensiviert. Manche, insbesondere die jüngeren Mitglieder, lernen beim Training erstmals ein Körpergefühl zu entwickeln. „Verschiedene Elemente müssen zu einem runden Ablauf zusammengefügt werden", sagt Mathias Halama. Der Erfolg des Treffens ist ein Produkt der Körperbeherrschung, der Konzentrationsfähigkeit sowie der Gleichmäßigkeit und Wiederholbarkeit von Bewegungen. Und, was viele Bogenschützen an ihrem Hobby am meisten fasziniert: Dieser Sport funktioniert nicht unter Zeitdruck. „Man muss erst mal runter kommen vom Stress, zu sich selbst und zur eigenen Ruhe und Kraft finden", betont Heidi Baumann. Ein leichtes Aufwärmen als Prophylaxe und zugunsten eines flüssigeren Bewegungsablaufs sollte am Anfang jeden Trainings stehen. Bei Schnupperaktionen, beispielsweise beim „Lebendigen Neckar" stoßen oftmals einige neue am Bogenschießen Interessierte zu dem Verein. Bis zum Herbst hin wird bei Wind und Wetter im Freien trainiert, danach geht es in die Halle, wo aus kürzeren Abständen auf kleinere Zielscheiben geschossen wird.

hdk