

EIN SPORT FÜR ALLE GENERATIONEN

# Pfeil, Bogen und Konzentration

*Ob auf Wettkampfebene oder nur als Hobby, beim Bogenschießen geht es nicht allein um Kraft, sondern vor allem um Konzentration und Technik. Der Sport ist sehr vielseitig und hilft auch beim Entspannen vom stressigen Alltag.*

Von Tassilo Hummel

Pfeil und Bogen – jeder kennt diese beiden Gegenstände. Kaum einer hat sie sich als Kind nicht selbst einmal gebastelt. Von Dschingis Khan über Robin Hood bis hin zu Winnetou, sie alle wären nichts ohne ihren Bogen, ohne die Pfeile, die präzise und schnell wie ein Blitz durch die Luft schnellen.

Auf einem geebneten Gelände bei Eppelheim steht Matthias Halama in breitem Stand. Der Körper ist gerade und stabil, wirkt gleichzeitig angespannt und ruhig. Er spannt seinen Recurve Bogen, den „Olympischen“, der seinen Namen aufgrund seiner nach Außen geschwungenen Form bekommen hat. Nun hält er die Sehne und visiert die Zielscheibe an. Ganz ruhig sieht Halama aus, die Atmung ist kontrolliert, der Blick fokussiert. Dann, auf einmal, lässt er los. Die Sehne schnell nach vorne und im nächsten Moment trifft der Karbonpfeil auf die Zielscheibe, er landet im roten Bereich, nur eine Daumenbreite über der goldenen Mitte. Der Schütze greift in seinen Köcher, spannt den nächsten Pfeil und es sieht aus wie eine Wiederholung des letzten Vorgangs. Der Rhythmus ist genau gleich, ebenso wie der Ausdruck des konzentrierten Gesichts.

„Beim Schießen mit dem Recurve-Sportbogen ist die Technik mit Abstand das Wichtigste, mehr als die bloße Kraft“, weiß Halama, der sportliche Leiter des BSC Heidelberg. „Die Atmung und der eigene Rhythmus müssen passen, um den komplizierten Bewegungsablauf zu einer runden Sache zu vereinen.“

Der BSC Heidelberg ist ein junger Verein. Mehrmals im Jahr finden Schnupperkurse statt, bei denen man mit Leihrüstung unter Traineranleihrung erste Erfahrungen mit der Sportwaffe sammeln kann. „Am Anfang trifft jeder was“, schmunzelt die Vereinsvorsitzende, Heidi Baumann.

Dennoch sei das Bogenschießen eine schwierige Sportart, mit sehr vielen technischen Details. Außerdem sei der Sport gesund, auch für ältere Menschen, die weniger leistungssportlich orientiert sind: Die Kraft, der Bogen hat seine Mannschaft in der

Der Recurvebogen ist der einzige, den man auch bei den Olympischen Spielen verwendet. 70 Meter, manchmal sogar 90 Meter, schießen Erwachsene bei Wettkämpfen. Der BSC Heidelberg hat seine Mannschaft in der



Volle Konzentration: Matthias Halama beim Schießen mit dem Recurve-Sportbogen. Foto: Hummel

Egal welcher Disziplin man nun angehört – das Bogenschießen ist eine unglaublich vielseitige Sportart. Es macht zielstrebigen Athleten ebenso viel Spaß wie Hobby-sportlern, alte Menschen sind ebenso begeistert dabei wie Jugendliche, und sogar im Behindertensport ist das Bogenschießen längst etabliert.

① **Info:** Eine vernünftige Ausrüstung zum Bogenschießen kostet um die 400 bis 500 Euro, dazu kommen 50 bis 100 Euro für Vereins-Mitgliedsbeiträge. Man kann aber bei den meisten Bogen-sportvereinen Leihrüstungen bekommen. Wer einen Verein in der Nähe sucht, findet Adressen im Internet unter [www.bogensport.org](http://www.bogensport.org).

Landesliga Baden. Die Herren kamen sogar bei den deutschen Meisterschaften auf den dritten Platz. Der BSC hat ausgebildete Trainer, feste Übungszeiten, im Winter in der Halle. Ganz anders geht es zu beim Schützenverein Mauer. Seit diesem

## Fußball

**3. Liga, Samstag, 14 Uhr:** SV Sandhausen – Jahn Regensburg (Hardtwaldstadion).

Sandhausen konnte die hohen Erwartungen bislang nicht erfüllen. Im Heimspiel gegen den Tabellenvierten Regensburg hofft der neue Trainer Pavel Dotchev auf die Wende.

## Basketball

**2. Bundesliga Pro A, Samstag, 20**

**Uhr:** USC Heidelberg – Ballers Os-nabrück (OSP-Halle).

Nach der erwarteten Niederlage beim Topfavoriten Bayern München hofft der USC bei seiner Heimpremiere auf einen Sieg.

**2. Bundesliga Süd, Samstag, 18 Uhr:** KuSG Leimen – TG Würzburg (Sportparkhalle).

Im ersten Heimspiel der Saison ist die KuSG klarer Favorit. Um 20

## SPORTTERMINE IN DIESER WOCHE

**Uhr** empfängt die TG Sandhausen Titelmitfavorit ASC Theresianum Mainz in der Hardtwaldhalle.

## Hockey

**Bundesliga Herren, Samstag, 17 Uhr:** Mannheimer HC – Rot-Weiß Köln (Feudenheimer Neckarplatt).

Im Spitzenspiel treffen Primus MHC und Verfolger Köln aufeinander. Am Sonntag erwartet der MHC zudem um 12 Uhr den Düsseldorf HC.