

So viel mehr als Robin Hood

RNZ-Serie „Zehn Redakteure – zehn Disziplinen“: Beim Bogenschießen zählt Konzentration – Ein Probetraining in sieben Lektionen

Von Maren Wagner

Eppelheim. Es sind zwar nicht die mächtigen Eichen von Sherwood Forest, zwischen denen sich das Sommergelände des Bogensportclubs Heidelberg (BSC) verbirgt. Ein Hauch Robin-Hood-Romantik kommt aber auf, als ich den knapp ein Hektar großen Platz zwischen Feldern und dem Eppelheimer Wäldchen betrete. Knöpfe der Rächer der Enterbten einst den Reichen ihr Geld ab, lautet meine Mission heute anders: Zehn Redakteure testen zehn olympische Disziplinen, Teil 5, Bogenschießen. Der legendäre Engländer ist am Abend längst aus meinem Gedächtnis verschwunden. Geblieben sind die Erkenntnis, dass Bogenschießen so viel mehr ist als Robin Hood, und sieben unromantische Lektionen.

> Erste Lektion: Das Auge macht. „Welches ist dein dominantes Auge?“ Michael Stammel ist unter anderem Kursleiter beim BSC und macht mit mir die „Augenprobe“. Davon hängt ab, ob ich einen Links- oder Rechtsbogen brauche. Habe ich kein Führungsauge, kommt's auf

die Händigkeit an. Das ist bei mir der Fall und so bekomme ich eine Ledertasche, in der ein Rechtsbogen steckt. „Wichtig ist, dass beim Schießen beide Augen geöffnet sind“, sagt Michael.

> Zweite Lektion: Ankommen und losschießen? Von wegen! Der Bogen muss erst zusammengebaut werden. Mein Anfängergerät besteht aus sieben Teilen: An das Mittelstück werden die Wurfarme geschraubt, darüber spannt sich die Sehne. Dann schraube ich vorne einen Stabilisator an, eine Stange, die dem Bogen Gewicht gibt und die Schwingung aus den Wurfarmen nimmt. Zum Schluss

kommt das Visier mit Ausleger und Schlitten. Jetzt noch Brust- und Armstreifenschutz, damit ich keine blauen Flecken bekomme, eine Fingerschlinge und den Tab, um die Sehne zu ziehen.

> Dritte Lektion: Der Bogen, ein High-tech-Sportgerät. Bogenarten gibt es viele, olympisch ist nur der Recurvebogen. Er hat doppelt-geschwungene Wurfarme, deren Enden noch einmal nach außen zeigen, und ein Visier, durch das ich zielen. Der Recurvebogen ist ein technisch hoch entwickeltes Sportgerät. Mit dem Niveau der Schützen steigt oft das Niveau des Materials und der Zusätze, die an den Bogen angefügt werden können.

> Vierte Lektion: Voll im Trend. Bogenschießen gehört seit 1972 fest zum Programm der Olympischen Spiele und steht auch bei Laiensportlern hoch im



Rücken und Schultern gerade, Blick zur Schießscheibe, visieren, konzentrieren, und Schuss: Hört sich einfacher an, als es ist. Foto: Lask

Kurs. Der BSC Heidelberg hat sich vor neun Jahren gegründet und bereits rund 150 Mitglieder. Die Schnupperkurse sind regelmäßig ausgebucht.

> Fünfte Lektion: Hollywood-Filme sind keine Vorbereitung! Laufen Blockbuster wie „Die Tribute von Panem“ im Kino, in denen die Hauptdarstellerin eine Bogenschützin spielt, melden sich mehr Interessierte als sonst beim BSC. Bei vielen platzt die Blase der Traumfabrik schnell. Ich bin keine Ausnahme. Einen Purzelbaum schlagen und schießen, das kann ich vergessen. Bei meinem Anfängerbogen muss ich eine Zugkraft von knapp sechs Kilo (14 lbs.) aufbringen, um die Sehne voll zu spannen. Zwei Mal ziehen, und meine Arme zittern vor Erschöpfung. Die Bögen von Profis haben ein Zuggewicht von rund 20 Kilo (40 bis 50 lbs.).

> Sechste Lektion: Wenn du dich bewegst, hast du verschossen. Ich versuche erst gar nicht, ins Gold zu treffen, also auf den Kreis in der Mitte der Schießscheibe. „Wir versuchen zunächst die Pfeile ohne Zielaufgabe zu gruppieren“, sagt Michael. Auch das klappt fast nie. Warum, erklärt er mir gleich darauf: „Ziel des Bogenschießens ist die absolut gleiche Wiederholung des Bewegungsablaufs.“ Halte ich etwa meinen Kopf zwischen zwei Pfeilen auch nur um Millimeter anders, macht das auf der Scheibe schon mal 20 Zentimeter aus.

> Siebte Lektion: Muskelkater bekommt man auch im Stehen. „Der Ablauf beim Bogenschießen besteht aus den kleinsten Muskelbewegungen“, sagt Christine Bignon, Erste Vorsitzende beim BSC. Als ich den Bogen ablege, weiß ich, was

sie meinte. Sogar meine Füße schmerzen, weil ich die Zehen angespannt habe. Arme und Schultern kann ich kaum noch bewegen.

> Fazit: Großer Sport für alle. Bogenschießen kann jeder, ob jung oder alt, fit oder nicht so fit. Am Ende zählen Konzentration und Technik. Für den Anfang war ich gar nicht schlecht, bescheinigt mir Walter Wittmann, dritter Vorsitzender des BSC. Zumindest hatte ich einen Heidenspaß. Wer bessere Schützen als mich erleben möchte, hat am 28. und 29. Januar 2017 Gelegenheit, wenn der BSC die Landesmeisterschaft im Capri-Sonne Sportcenter in Eppelheim ausrichtet.

Info: Ein Video vom Bogenschieß-Selbstversuch gibt es unter www.rnz.de/rio2016

10 REDAKTEURE
10 DISZIPLINEN
Der RNZ Olympia-Check

Checkliste: Bogenschießen

- > Schwierigkeitsgrad
- > Ausdauer
- > Härte
- > Fairness
- > Verletzungsgefahr
- > Für Einsteiger