



## Bogenschießen Triff die goldene Mitte!

Beim Bogenschießen muss man viele Dinge beachten, um in die Mitte der Zielscheibe zu treffen. Wir waren bei einem Grundkurs des Bogensportclubs Stuttgart dabei.

Bogenschießen ist eine der ältesten Jagdformen der Menschheit – es wurden steinerne Pfeilspitzen von vor rund 14 000 Jahren gefunden. Heute ist die Jagd mit Pfeil und Bogen aber streng verboten. Der Bogen ist ein Sportgerät, keine Waffe!

### Die Technik

Bogenschützen versuchen, durch **Ruhe** und **Konzentration** einen immer gleich bleibenden Schussablauf hinzubekommen. Dieser wird genau eingeübt. **Körperspannung** ist wichtig! Die Füße stehen parallel zueinander. Die Kraft beim Spannen der Sehne kommt nicht aus den Armen, sondern aus dem Rücken und den Schulterblättern. Für die korrekte Haltung wird der Zugarm **geankert**. Das bedeutet, dass die Sehne so weit gespannt wird, bis sie Nasenspitze und Kinn des Bogenschützen berührt. Der Ellenbogen liegt in einer gedachten Linie mit dem Pfeil. Und Schuss: Das Loslassen der Sehne heißt **Lösen**. Dabei ist es wichtig, nicht im letzten Moment noch einmal an der Sehne zu „zupfen“, sonst wird der Pfeil abgelenkt.



David, 12 Jahre



„Ich muss darauf achten, meinen Arm einzudrehen. Sonst ist mein Ellenbogen im Weg. Es ist recht kompliziert, immer auf alles gleichzeitig zu achten.“

„Ich habe mir früher immer Bögen selbst gebaut aus Holz und Schnur. Die Pfeile waren die Stiele von alten Silvesterraketen. Am schwierigsten ist das Zielen. Es ist schwer, genau in die Mitte zu treffen.“

„Ich trainiere Bogenschießen seit etwa sechs Jahren. Konzentration und Technik sind viel wichtiger als Kraft. Gleichzeitig muss man auch entspannt bleiben. Man darf sich nicht verkrampten.“

Jacob, 16 Jahre



Bogen

Armschutz

Der Armschutz schützt den Arm vor der eventuell dagegen schlagenden Sehne. Wenn die Haltung des Schützen nicht stimmt, könnte das sonst blaue Flecken oder sogar Schürfwunden geben.

Der Streifschutz verhindert, dass die eng am Körper entlangschnellende Sehne hängenbleibt, zum Beispiel an einem zu weiten T-Shirt. Das könnte den Pfeil ablenken.

Fingerschutz

Ein Fingerschutz, auch Tab genannt, schützt die Hand, die die Sehne zieht.

Pfeil

### Die Zielscheibe

Beim Bogenschießen geht es nicht darum, ins Schwarze zu treffen – sondern ins Goldene. „**Alle ins Gold**“ lautet deshalb auch der traditionelle Gruß der Bogenschützen. Je nachdem, in welchen Ring der Zielscheibe der Pfeil trifft, gibt es Punkte: für die beiden goldenen Ringe zehn und neun, für die roten acht und sieben und so weiter.



### Olympia

Bogenschießen ist eine der ältesten Sportarten und war bereits in den Jahren 1900, 1904, 1908 und 1920 olympisch. Dann gab es eine längere Pause, vermutlich weil einheitliche Regeln fehlten. Seit 1972 gehört Bogenschießen wieder zu den olympischen Sportarten. Die Bogenschützen schießen aus 70 Meter Entfernung auf die Zielscheibe. Es gibt Einzel- und Mannschaftswettbewerbe.



Um beim Bogensportclub Stuttgart zu trainieren, muss man vorher einen Grundkurs besuchen. Infos gibt es im Internet unter [www.bsc-stuttgart.de](http://www.bsc-stuttgart.de). Im Internet findest Du auch andere Vereine, die Bogenschießen anbieten.