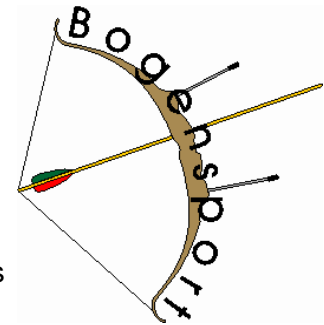


Bogensport im Schützenverein Melbeck **Ruhe • Entspannung • Ausgleich • Rückentraining**

Wer kennt die Fragen nicht?

- Wo finde ich Ruhe, Entspannung und Ausgleich zu meiner alltäglichen Arbeit oder zur Schule?
- Was kann ich zur Kräftigung meiner Muskulatur tun?
- Wie kann ich eine einseitige Belastung meines Rückens durch die Arbeit oder langes Sitzen ausgleichen?

Da fällt jedem sicherlich sofort der Sport als gute Möglichkeit ein. Viele Vereine und Gymnastikstudios bieten z.B. bereits Wirbelsäulen-, Funktionsgymnastik und Rückenschule an. Es gibt aber auch noch andere Sportarten, die erst auf den zweiten Blick als geeignet zu erkennen sind.



Eine dieser Sportarten ist der Bogensport, den ich Ihnen heute, liebe Leserinnen und Leser, in der aktuellen Ausgabe der „Ilmenau Aktuell“ einmal vorstellen möchte. Genauer gesagt werde ich mich von der gesamten Bandbreite auf den Bereich der Disziplinen beschränken, die in der Samtgemeinde Ilmenau betrieben werden. Dazu gehören die beiden Bogenarten Recurvebogen und Compoundbogen, sowie der Blankbogen als eine Art des Recurvebogens jedoch ohne Visier.

Der Ursprung ist auf die Nahrungsbeschaffung unserer Ahnen durch die Jagd zurückzuführen und sicherlich auch auf den Einsatz als Waffe in kriegerischen Auseinandersetzungen. Aber davon haben wir uns mittlerweile weit entfernt. Geblieben ist die Genauigkeit des Zielens und die Konzentration bei jedem Schuss.

Den Bogensport kann jeder betreiben, der den Bogen heben und die Sehne ausziehen kann. Das beginnt bei Kindern bereits mit einem Alter von etwa 6 bis 8 Jahren und kennt nach oben keine Grenze. Ebenso ist der Bogensport nicht aus dem umfangreichen Behindertensportprogramm wegzudenken.

Im Sommer wie auch im Winter kann der Sport betrieben werden. Sobald das Wetter es im Frühjahr zulässt, werden die Scheiben nach draußen geholt und das Training für die FITA-Runde begonnen. FITA steht für den internationalen Bogensportverband „Fédération Internationale de Tir à l'Arc“, der die sportlichen Regeln aufstellt. Die Wettbewerbe für die Sommermeisterschaftsrunde starten etwa im Mai mit den Vereinsmeisterschaften und führen über die Kreis-, Bezirks- und Landesmeisterschaften bis zu den Deutschen Meisterschaften. Für die FITA-Wettkämpfe werden 72 Pfeile auf Entfernungen je nach Altersklasse zwischen 18 m und 70 m geschossen.

In der kalten Jahreszeit wird der Schießbetrieb in Hallen verlegt, wodurch sich die Wettbewerbe natürlich verändern. Jetzt schießen alle Altersklassen auf eine Entfernung von 18 m. Dafür gibt es nun unterschiedlich große Zielauflagen. Der Durchmesser beträgt dann zwischen 30 cm für die Erwachsenen und 122 cm für die Kinder. Auch in der Hallensaison gibt es die gesamte Anzahl der Meisterschaftswettkämpfe von den Vereins- bis zu den Deutschen Meisterschaften.

Die Teilnahme an Europa- und Weltmeisterschaften, sowie den Olympischen Spielen bilden die internationalen Höhepunkte eines Wettkämpfers.

Neben den reinen Meisterschaftsrunden werden weitere nationale und internationale Wettbewerbe ausgeschrieben. So findet im Landkreis Lüneburg einmal pro Jahr in Wendisch-Evern das Ostheidepokalturnier mit der großen FITA-Runde statt. Dazu müssen die erwachsenen Teilnehmer jeweils 36 Pfeile auf 90 m, 70 m, 50 m und 30 m in das Ziel bringen. Weiterhin wurden in vielen Vereinen Wettkämpfe eingeführt, bei denen es nicht nur auf präzise Treffer ankommt, sondern zusätzlich auch auf Geschicklichkeit und gutes Vorstellungsvermögen (z.B. in Dannenberg u.a. ein Schuß über den Deich in ein unsichtbares Ziel). Zusätzlich steht der Spaß ganz oben an. Auch Kombinationen mit anderen Sportarten gibt es bereits. Da ist an erster Stelle der Bogenbiathlon zu nennen, den es in drei Ausprägungen gibt. In der

Winterform setzt er sich aus Ski-Langlauf und Bogenschießen zusammen. Im Sommer treten Inliner an die Stelle der Skier oder es wird mit dem Langlauf kombiniert.

Grundlage für alle beschriebenen Wettkämpfe ist natürlich die Ausrüstung. Selbstverständlich steht an erster Stelle der Bogen, der je nach Bauart grob eingeteilt wird in

1. den Langbogen, als traditionelle Form
2. den Recurvebogen, dessen Wurfarme eine gegenläufige Krümmung aufweisen und damit die Sehne mit einer höheren Geschwindigkeit nach vorne schnellen lassen und
3. den Compoundbogen, der über Umlenkrollen bei gleich bleibender Wurfkraft eine Verringerung der tatsächlich aufzubringenden Kraft, ähnlich eines Flaschenzuges, erreicht.

Dazu gehören jeweils noch in unterschiedlichen Ausführungen die Bogensehne, Pfeilauflagen, seitliche Pfeilanlagen und je nach Art des Bogens Visiere, Stabilisatoren und weitere Hilfsmittel.

Bögen lassen sich ohne angebaute Hilfsmittel auch in der Disziplin Blankbogen einsetzen. Dabei erfolgt die Visierung direkt über den Pfeil.

Auf die Wurfkraft des Bogens und die Länge des Sehnenauszuges abgestimmt, werden noch Pfeile benötigt, deren Anzahl sich nach der Saison richtet. Von jedem Schützen werden pro Durchgang, d.h. einer Passe, im Winter 3 Pfeile und im Sommer 6 Pfeile geschossen.

Vervollständigt wird die Ausrüstung durch einen Fingertab, der die Finger vor der Sehne schützt und gleichzeitig die Abrolleigenschaft der Sehne von den Fingern verbessert, einem Armschutz für den Bogenarm, einem Brustschutz, einem Köcher für die Pfeile und einem Bogenständer.

Sie werden sich jetzt sicherlich fragen, was denn in solch eine umfangreiche Ausrüstung investiert werden muss. Aber da kann ich Sie beruhigen. Um den Sport kennen zu lernen sind die Vereine für erste Anfänge mit Bögen und Zubehör ausgestattet. Wer sich danach für das Bogenschießen entscheidet, sollte erst einmal einen Bogen mieten und nur die weitere Ausrüstung für etwa 100 Euro selber kaufen. Bei kontinuierlichem Training hat das den Vorteil, dass die Wurfarme an die gesteigerte Leistung und Kraft angepasst werden können. Steht nun der Kauf eines eigenen Bogens an, beginnen die Preise für einen sehr einfachen Bogen bei etwa 150 Euro, dürften aber eher bei 700 bis 1000 Euro angesiedelt werden.

Ziel des Trainings ist es, auf der einen Seite einen gleichmäßigen, aus dem Unterbewusstsein gesteuerten und sich mit jedem Schuss wiederholenden Bewegungsablauf anzueignen, sowie auf der anderen Seite die dazu nötigen konditionellen Eigenschaften der Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit und die koordinativen Fähigkeiten der Beweglichkeit und Gewandtheit zu verbessern.

Und genau hier schließt sich der Kreis wieder zu den anfangs gestellten Fragen. Die Ruhe ist in der Konzentration des Schützen, die Stärkung der Muskulatur in dem Konditionstraining und der Ausgleich für die einseitige Belastung in der Verbesserung der Koordination zu finden.

Im Schützenbezirk Lüneburg und den anderen Landesteilen findet der Sport immer mehr Anhänger. Wenn ich Ihr Interesse geweckt habe und Sie mit dem Bogensport beginnen möchten, stehen wir Ihnen mit Trainern, Sportleitern und erfahrenen Schützen gerne zur Verfügung. Wann kommen Sie zu einer Schnupperstunde vorbei? Die Schüler und Jugendlichen trainieren mittwochs von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr und die Erwachsenen von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr.

Dirk Steinhoff; Tel.: 04134/7420; Email: Bogen@SVMelbeck.de