

# Die Robin Hoods von der Ostalb

**Bogenschießen** Konzentration und Körperkoordination sind wichtige Voraussetzung für diese immer beliebter werdende Sportart. *Von Antje Freudenreich*

Anspruchsvoll für Körper und Geist. Erwachsene zieht es oft nach Rehamaßnahmen, Grundkursen oder Schnuppererevents auf den Platz. Leider bleiben nur wenige, die sich im Wettkampf messen wollen. Dabei sorgt das Bogenschießen für eine vernünftige Körperkoordination und ist anspruchsvoll in Kraft sowie Konzentration. Ist der Bewegungsablauf einmal verstanden und abgespeichert, wird er zum Automatismus. Der Körper weist dann eine T-Haltung auf, mit gerade nach hinten gestrecktem Ellenbogen. Die Sehne des Bogens berührt in der

„Bogenschießen ist gegenüber anderen Sportarten sehr ausgeglichen und entspannend.“

**Ralf Arnold**  
Vorsitzender SV Westhausen

maximalen Spannung Nase und Mund des Athleten. Dann macht es auch schon „Surr“ und die Augen müssen schnell folgen, um erkennen zu können, ob der Pfeil das Ziel trifft oder wo er im schlechtesten Fall wieder aus dem Gras herausgefischt werden muss.

„Bogenschießen ist gegenüber anderen Sportarten sehr ausgeglichen und entspannend. Man kann in Einzel- und Mannschaftswertungen teilnehmen. Leider ist die Ausbildung hier in der Gegend rar gesät. Nur wenige Vereine schießen wettkämpfmäßig. Unser Jugendbereich ist einer der stärksten. In Geislingen befindet sich der nächste, vergleichbare Verein“, berichtet Ralf Arnold.

## Auch bei Schnee und Eis

Der Vorsitzende des Schützenvereins Westhausen Er steht als Trainer und Aktiver mindestens zwei Mal wöchentlich auf dem Platz. Der Verein bietet einmal pro Woche ein Training für alle an. Die Älteren treffen sich noch ein zweites Mal in der Wo-



Die richtige Körperhaltung ist ganz entscheidend für das richtige Zielmaß beim Bogenschießen.

Fotos: freu

che. Ideal laut Trainer wären drei Trainingseinheiten. Jede umfasst zwei Stunden. Geschossen wird bei jedem Wetter; auch bei Schnee und Eis. Nur bei Gewitter wird eine Ausnahme gemacht.

Zuletzt erzählt der Trainer und Vereinschef stolz von der aktuellsten Errungenschaft. „Wir wurden mit dem Sportjugendförderpreis von Lotto aus-

gezeichnet.“ Mit dem Onlineportal betterplace.org hatte der Verein genügend Spenden gesammelt, um sich einen Bauwagen als „Vereinsheim“ auf dem Bogenplatz leisten zu können. Kurz

danach musste der alte Platz aber geräumt werden. Man zog auf das heutige Gelände nahe der Autobahnbrücke. Das Engagement und die Idee gefielen der Jury.

## Der Bogen – ein High-Tech-Sportgerät

**Das Sportgerät** Zweimal im Jahr erfolgt ein umfangreicher Check.

Was früher ein Stück Holz mit einer Sehne für die Jagd oder den Krieg war, ist heute ein High-Tech-Sportgerät. Karbon und Aluminium sind die Materialien für Pfeil und Bogen. Anfänger in der Ausbildung üben mit einem einfacheren Holzbogen inklusive Visier für circa 150 Euro. Diesen kann man auch beim Verein mieten. Später erfolgt der Umstieg auf höherwertige Modelle. Der Durchschnittspreis liegt um die 450 Euro, aber es gibt auch gute Bögen für ein kleineres Bud-

get. Dazu kommt der Stabilisator zum Abfangen der Schwingungen des Bogens, zum Unterstützen des Schützen und des Pfeilflugs. Dieser schlägt mit ungefähr 250 Euro zu Buche. Wurfarm und Visier addieren weitere 300 beziehungsweise 200 Euro auf die Rechnung.

### Bogen, Köcher und Pfeile

Dann gibt es noch Kleinteile für den Bogen und die weitere Ausstattung wie Köcher oder Pfeile, die sich mit circa 300

Euro bemerkbar machen. Dabei kostet ein Karbonpfeil acht bis zehn Euro.

Der finanzielle Umfang der Ausrüstung ist jedem selbst überlassen. Generell kann sich jeder die Ausübung leisten. Der Kauf im Fachhandel wird von Experten empfohlen. Nur sehr erfahrene Akteure wissen ganz genau, was sie benötigen und bestellen auch mal im Internet. Doch meist zählt die Devise „Anfassen und Ausprobieren“.

Bei älteren Schützen hält die

Ausrüstung dafür zehn bis 15 Jahre. Bei den jüngeren Sportlern, die noch in der Entwicklungsphase stecken, muss alle ein bis drei Jahre umgestellt werden.

Der Bogen ist grundsätzlich individuell auf den Nutzer eingestellt. Vor dem Schießen werden aber immer bestimmte Parameter durchgeprüft. Wenn es an feine Details geht, kümmern sich die Trainer um die Abstimmung der Einstellungen. Zwei Mal pro Jahr erfolgt ein umfangreicher Check des Sportgeräts.

## Das Bogenschießen

### Zwischen fünf und 60 Meter

#### Regelwerk

Im Sommer wird nach den Regeln der World Archery Federation (kurz WA) geschossen. Auf dem Platz kommen daher die bekannten, bunten Scheiben zur Anwendung. Diese werden je nach Alter des Schützen auf 15 bis 70 Meter platziert. Beim Feldbogenschießen wird auf schwarze Scheiben zurückgegriffen. Diese Disziplin führt quer durchs Gelände und bietet schon allein aufgrund der unterschiedlichen Schussdistanzen zwischen fünf und 60 Metern viel Abwechslung. Zur Sicherheit gibt es ein Pfeifensignal. Mit zwei Pfiffen schickt der Kampfrichter die Sportler an die Linie. Dort nehmen sie ihre Schussposition ein. Ein weiterer, einzelner Pfiff startet das Zeitfenster von vier Minuten, in dem sechs Pfeile abgeschossen werden müssen. Haben alle Teilnehmer ihre Pfeile Richtung Zielscheibe gejagt, geben drei Pfiffe die Bahn frei, damit die Pfeile wieder eingesammelt werden können.

Bei der Jugend sind 250 Punkte, im Fachjargon Ringe, in einem Durchgang mit 36 Pfeilen ein guter Wert. Die kürzlich bestrittene Bezirksmeisterschaft brachte bei eini gen Jugendlichen des Schützenvereins Westhausen Topergebnisse mit 275 Ringen hervor. Dadurch qualifizierten sich auch fast alle der 13 Jugendlichen und sieben Erwachsenen für die Landesmeisterschaft. Gleiches galt für das Feldbogenschießen. Der hiesige Bezirk heißt Mittelschwaben und besteht aus den Kreisen Aalen, Schwäbisch Gmünd, Heidenheim und Hohenstaufen. Im näheren Umkreis existieren zwar einige Vereine, doch aktuell wird nur in Westhausen wettkämpfmäßig geschossen. Der SV Westhausen lässt im Moment Kinder ab acht Jahren im Wettkampfteam zu. Wenn die Eltern zustimmen, dürfen die Kids auch schon früher loslegen. Dann führt man sie spielerisch an den Bogensport heran. Nach oben sind dem Alter allerdings keine Grenzen gesetzt. Die Athleten treten in der Einzel- und, wenn möglich, auch in der Mannschaftswertung an. Westhausen schätzt sich glücklich, mit dem großen Jugendbereich zwei Mannschaften mit jeweils drei Teammitgliedern stellen zu können.

#### Ausrüstung

Neben Pfeilen und Bogen benötigt man zum Bogenschießen einen Pfeilköcher zum Umschnallen, einen Armschutz und einen Brustschutz. Die Pfeile hält man anhand der verschiedenfarbigen Leitfeder auseinander. Von dezentem Schwarz-weiß bis grellem Neonpink gibt es alles. Zudem sind sie individuell beschriftet. In der Sporttasche finden sich außerdem Sportschuhe, Turnhose, Trikot, wetterfeste Kleidung und teilweise eine Mütze gegen Sonne oder Regen.



Der Bogen – ein High-Tech-Gerät.



Aufgereiht zum Wettkampf.

### Sportvereine im Ostalbkreis, die Bogenschießen anbieten

**SV Westhausen** – [www.svwesthausen.de](http://www.svwesthausen.de) – Ralf Arnold – [info@svwesthausen.de](mailto:info@svwesthausen.de) – Der Bogenplatz befindet sich auf der Höhe der Siedlung Hardtback an der Autobahnbrücke.

**Schützenverein Mögglingen** – [www.sv-moegglingen.de/bogen-2](http://www.sv-moegglingen.de/bogen-2)

**RV Ohmenheim** – [www.rvo-schuetzen.de/ueber\\_uns/ueber\\_uns\\_disziplin.htmlxxx](http://www.rvo-schuetzen.de/ueber_uns/ueber_uns_disziplin.htmlxxx)

**Rotachschießen Wört** – [www.rotachsuetzen-woert.de/schuetzen/index.php/neuigkeiten/3](http://www.rotachsuetzen-woert.de/schuetzen/index.php/neuigkeiten/3) - bogenschieszen

**Bogensportfreunde Ebnat e.V.** – [www.bsfebnat.de](http://www.bsfebnat.de)

**Sgi Jagstzell Bogengruppe** – [www.sgi-jagstzell.de/index.php/bogengruppe](http://www.sgi-jagstzell.de/index.php/bogengruppe)

**Schützengilde Ellwangen** – [www.sgi-ellwangen.de/oeffnungszeiten](http://www.sgi-ellwangen.de/oeffnungszeiten)

**Schützenverein Tannhausen** – [www.sv-tannhausen.de](http://www.sv-tannhausen.de)



Nach dem Schießen eingesammelt und gezählt.