

# Robin Hood ist ein schlechtes Vorbild

Der Umgang mit Pfeil und Bogen verlangt einiges vom Schützen. So einfach, wie das Bogenschiessen in Filmen aussieht, ist es nicht.

Von Peter Eggenberger

Wenn Robin Hood, der englische Sagenheld, und Katniss Everdeen, die Hauptdarstellerin der Romane und Filme «Die Tribute von Panem», für die Unterdrückten kämpfen, tun sie das vorwiegend und meisterhaft mit Pfeil und Bogen. Viele nehmen dank ihren Geschichten das Bogenschiessen zum ersten Mal bewusst wahr. «Das ist zwar gut für das Interesse an der Sportart, vermittelt aber ein verzerrtes Bild und weckt falsche Erwartungen», sagt Günter Schulz. Er ist Trainer im Verein in Frauenfeld und bietet zusätzlich auf privater Basis Anfängerkurse an. Nicht die Heroisierung des Gebrauchs als Waffe steht dort im Vordergrund. Sondern der sichere und vergnügliche Umgang mit dem Sportgerät, dessen Existenz bis weit vor Christi Geburt nachgewiesen ist.

Was wir als Gruppe bei Schulz nun lernen, beschreibt der Magdeburger Sportwissenschaftler Jürgen Edelmann-Nusser in seiner Habilitationsschrift zum Thema «Sport und Technik» so: «Da der Schütze zusätzlich zur koordinativen Bewältigung der Auflösung des Kräftegleichgewichts, zum Teil zeitgleich, noch den Bogen im Ziel halten, den Pfeil über den Klicker ziehen und das Feedback des Klickersignals verarbeiten muss, sind die sensorischen und motorischen Prozesse, deren Interaktionen und Interdependenzen während des Bewegungsablaufs eines Schusses als höchst komplex zu betrachten.» Höchst komplex ist die Sportart tatsächlich, meine Pfeile landen in den ersten Versuchen alle neben der knapp zehn Meter entfernten Scheibe.

Bogenschiessen verlangt eine gute Koordination von Auge und Hand, Ruhe und Konzentration, aber auch eine gelungene Kombination von Anspannung und Loslassen. Es gibt viele Gründe, weshalb Bogenschiessen empfehlenswert sein kann: Es kann zur Stärkung von Rumpf- und Schultermuskulatur beitragen, so dass es bei orthopädischen und rheumatischen Beschwerden, aber auch bei Paraplegikern zur Therapie eingesetzt wird. Bei hyperaktiven Kindern sind beruhigende Effekte des Bogenschiessens nachgewiesen worden. Bogenschiessen kann auch zu Entspannungszwecken eingesetzt werden – aber nur, wenn die sportlichen Ambitionen gering sind.

ARCHERY/DANUBIUS/FOCALIA



**Bogenschiessen kann nicht nur die Konzentration, sondern auch die Haltung verbessern.**

Dem Sportwissenschaftler Edelmann-Nusser, der das Bogenschiessen intensiv erforscht hat, sind zwar keine Studien bekannt, wonach der Sport die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Dennoch sagt er: «Es ist davon auszugehen, dass sie geschult wird, da sie eine hohe Bedeutung für das Bogenschiessen hat.» Das bestätigen Günter Schulz und Adrian Faber. Der 20-jährige Basler Faber ist Mitglied des Nationalkaders von Swiss Archery, einem der zwei Schweizer Verbände, und hat das Ziel, sich mit dem Recurve-Bogen für Olympia 2016 zu qualifizieren. Faber hat es selber, aber auch als Trainer von Jugendlichen erfahren: «Konzentration und Koordination haben durch das Bogenschiessen deutlich zugenommen.» Dabei ist egal, ob jemand als Leistungs- oder als Freizeitsport mit dem Bogen schießt.



[www.bogensport-even.ch](http://www.bogensport-even.ch)

Da der Umgang mit Pfeil und Bogen die Einhaltung von Sicherheitsregeln verlangt, sind Disziplin und Respekt zentrale Werte für einen Bogenschützen. «Die Fähigkeiten eines guten Schützen erwirbt man nur mit viel Geduld und Fleiss», sagt Faber. Dies

bekomme ich zu spüren; die Pfeile fliegen immer noch nicht ins Zentrum der Scheibe.

Als Sport ist das Bogenschiessen in den vergangenen Jahren immer beliebter geworden. Die beiden Schweizer Verbände Swiss Archery und Field Archery Association Switzerland verzeichnen steigende Mitgliederzahlen (zusammen rund 5200). Dies könnte einen Zusammenhang mit den Filmen «Die Tribute von Panem» haben. Schulz sieht in der intensivierte Arbeit der Verbände, insbesondere durch ein ausgebautetes Angebot von Jugend + Sport, und der erhöhten Präsenz der Sportart im Internet weitere Gründe. Auf jeden Fall hat das Bogenschiessen auch mich gepackt, weil ich dank fachkundiger Anleitung zum Schluss des Gruppentrainings doch messbare Fortschritte erzielt habe.