

Cookies helfen uns bei der Bereitstellung unserer Dienste. Durch die Nutzung unserer Dienste erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies setzen.
[Weitere Informationen](#)



[Startseite](#) [Lokales \(Augsburg Land\)](#) [Der lange Weg zum ersten Pfeil](#)

heute 14:37 Uhr

FITNESS-SERIE

Der lange Weg zum ersten Pfeil

Beim Bogenschießen kommt man zwar nicht richtig ins Schwitzen. Wer den Sport aber unterschätzt, liegt falsch. Vor allem die Rückenmuskulatur wird dabei gestärkt. *Von Florian Eisele*

[Twittern](#)





Breitbeinig, aufrecht, mit Körperspannung: Thomas Miehler (rechts) achtet auf die korrekte Haltung.

Foto: Andreas Lode

Der Frühling ist da. Da wird es höchste Zeit, sich sportlich zu betätigen. In unserer Serie „Fit wie ein Turnschuh“ testen wir im Selbstversuch verschiedene Möglichkeiten, wie man sich fit halten oder fit werden kann. Diesmal haben wir uns im Bogenschießen versucht.

Der Rhomboideus ist heute mein bester Freund. Das ist insofern ungewöhnlich, weil ich ihn als Schreibtischtäter bislang sträflich vernachlässigt habe. Nach 35 Lebensjahren ist es aber jetzt soweit: Heute, auf dem Gelände des Bogenschützenclubs Augsburgs in der Nähe des Stadtberger Fryar Rings, mache ich Bekanntschaft mit dem Musculus rhomboideus major – soweit der volle Name –

der quer über dem Rücken verläuft und hauptsächlich dazu nütze ist, das Schulterblatt zurück zu ziehen. Richtig trainiert wird er, wie mir der Stadtberger Gaubogenreferent Thomas Miehler vom BSC Augsburg erklärt, aber nur von Ruderern und eben Bogenschützen. Letzteres trifft zumindest heute auch auf mich zu.

Allerdings dauert es aber eine Weile, bis ich meinen ersten Pfeil abgeschossen und Bekanntschaft mit dem mir bislang unbekanntem Rückenmuskel gemacht habe. Trainerin Rosy Köhler vom Verein macht mich mit der technischen Ausstattung vertraut – und die hat es in sich. Mir wird schnell klar, dass dieser Sport wenig bis gar nichts mit dem zu tun hat, was ich als Kind getan habe, als ich als Indianer im Fasching Plastikpfeile abgeschossen habe. Wer damit liebäugelt, dauerhaft mit dem Bogenschießen anzufangen, sollte für eine solide Ausrüstung rund 200 Euro einplanen – vorausgesetzt, man leiht sich lediglich einen Bogen. „Für Anfänger genügt das aber erst einmal. Die meisten Fachgeschäfte bieten das an“, sagt Köhler. Wer sich dazu entschließt, sich einen Bogen anzuschaffen, hat die Wahl zwischen Holz oder Carbon. Für einen Carbon-Bogen sollten knapp 2000 Euro eingeplant werden.

Bevor ich überhaupt etwas in der Hand habe, muss ich jedoch prüfen, was mein dominantes Auge ist – denn ähnlich wie bei Händen und Füßen gibt es auch hier eine Körperhälfte, die den Ton angibt. Dazu strecke ich meine gefalteten Hände aus, lasse ein Loch frei und führe die Hände langsam zu meinem Gesicht. Wenig überraschend: Der Rechtsfuß und Rechtshänder Eisele setzt auch auf das rechte Auge. Rosy Köhler misst auch die Länge meiner Arme und händigt mir entsprechend lange Pfeile aus.

Das erste Erfolgserlebnis habe ich nach einer knappen halben Stunde: Aus dem Holzgriff und den beiden Wurfarmen haben ich mir tatsächlich einen Bogen

zusammengeschraubt und bin nun dabei, die Sehne (auf keinen Fall Strick sagen!) auf den Bogen zu spannen. Dabei fällt auf: Nicht nur die beiden Wurfarme, sondern auch die Sehne selbst ist gewunden.

Diese Form gibt der Bogenart ihren Namen: Recurve (zu deutsch: Zurückbiegen). Warum, erklärt mir Thomas Miehl: „Der Bogen speichert in den Wurfarmen mehr Energie und ist deswegen wirkungsvoller als der Langbogen.“

Nachdem mir Rosy dabei geholfen hat, den Arm- und Fingerschutz anzulegen und mich mit einem Köcher ausgestattet hat, ist es soweit: Wir gehen an die Zielscheibe. Auf der Anlage des BSC sind die Scheiben zwischen 18 und 90 Meter vom Schützen entfernt. Ich schieße aus einer Distanz von fünf Metern. Auf meinen fragenden Blick hin antwortet Rosy Köhler mir: „Das machen wir mit allen Anfängern so.“ Ich hätte mich also zumindest bislang nicht als ausgewiesen vertrottelt angestellt. Zumindest ich glaube fest daran.

Doch auch hier ist es ein langer Weg bis zum ersten Pfeil. Immer wieder korrigiert Rosy Köhler meine Körperhaltung und dreht meinen Kopf bis er in der richtigen Position ist. „Richtig ins Schwitzen kommt man beim Bogenschießen zwar nicht“, sagt sie. „Aber gerade für Schreibtischtäter mit einer falschen Rückenhaltung ist der Sport genau richtig, um die Muskelregionen zu stärken.“ Womit wir wieder bei meinem Freund Rhomboideus wären. Laut Thomas Miehl ist er aber bei weitem nicht der einzige Muskel, der benötigt wird: „Bis man den ersten Pfeil abschießt, sind 76 muskuläre Vorgänge notwendig. Dazu kommt die Ruhe, die man bei dem Sport hat.“

Kein Wunder, dass Bogenschießen oft während der Reha eingesetzt wird. Wer hoch hinaus will, sollte aber nicht erst auf eine Reha warten: Das ideale Alter um mit dem Sport anzufangen, sind etwa zehn Jahre. Insofern komme ich zwar ein Vierteljahrhundert zu spät – aber davon will ich mich nicht aufhalten lassen.

Nach etlichem Tipps ist es so weit: Ich visiere das gelbe Zentrum der Zielscheibe an, ziehe die Sehne bis zu meinem Kinn und – lasse los. Die gute Nachricht: Ich habe die Zielscheibe getroffen. Die schlechte: Vom gelben Bereich bin ich ein wenig entfernt. Insofern fällt auch mein erster Versuch eher bescheiden aus. Das soll sich im zweiten Anlauf aber ändern, tatsächlich landet einer meiner Pfeile im Gelben. Laut meiner Lehrerin Rosy habe ich es tatsächlich gar nicht so schlecht gemacht. Dass die anderen Bogenschützen, die gerade auf dem Trainingsgelände unterwegs sind, auf die 90 Meter entfernten Scheiben schießen und ein Fernglas brauchen um zu sehen, ob sie getroffen haben, lassen wir mal außer Acht.

Tatsächlich liefere ich mit meiner derzeitigen Euphorie ein gutes Beispiel für die schnellen Erfolgserlebnisse, die beim Bogenschießen machbar sind. Und ich bin mir ziemlich sicher: Mein neuer Freund Rhomboideus hat sich auch mit mir gefreut.

Anregungen, bestimmte Sportarten oder -geräte auszuprobieren, nehmen wir gerne entgegen. Schreiben Sie uns unter sportredaktion.landbote@augsburger-allgemeine.de.

Neu ab 18 Uhr in Ihrem e-Paper: Augsburg Allgemeine Kompakt - die Multimedia-Ausgabe. Hier informieren!

Twittern



ANZEIGE

Starten Sie mit dem Immer-und-überall-Banking: Kontostand abrufen, Überweisungen ausführen, Umsätze und Umsatzdetails einsehen, die nächste Filiale oder den nächsten Geldautomaten finden — mit der App ist das ganz einfach. Hier downloaden! [Mehr erfahren](#)



Breitbeinig, aufrecht, mit Körperspannung: Thomas Miehler (rechts) achtet auf die korrekte Haltung.

Fotos: Andreas Lode



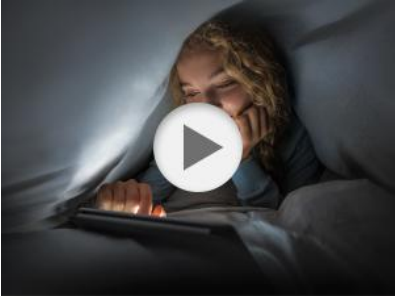
Sekunden vor dem ersten Schuss: Unser Redakteur Florian Eisele hat sich beim BSC Augsburg an Pfeil und Bogen gewagt – und war überrascht, wie komplex der Sport ist.

Fotos: Andreas Lode



Auch das Spannen des Bogens will gelernt sein – und wird von Rosy Köhler kontrolliert.

Fotos: Andreas Lode



Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer — Überall.