

# Der lange Weg zum ersten Pfeil

**Fit wie ein Turnschuh** 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

*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.*

**Augsburg** 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



**Fit wie ein Turnschuh**

Musculus rhomboideus major – soweit der volle Name – der quer über dem Rücken verläuft und hauptsächlich dazu nütze ist, das zurückzuziehen. 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 einsatzfertigen 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.



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



**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

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 habe ich mir tatsächlich einen Bogen zusammengeschaubt und bin nun dabei, die Sehne

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 Miehler: „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



## Bogenschießen

● **Sportart** Das Bogenschießen zählt zu den Präzisionsportarten. Bogenschießen gehört seit 1972 zu den Olympischen Sportarten. Im Detail werden zahlreiche Varianten unterschieden. Alleine beim BSC Augsburg werden das Schießen mit dem gebogenen Recurvebogen, dem Compoundbogen und dem Blankbogen angeboten. Außerdem hat der rund 300 Mitglieder zählende Verein noch eine Feldbogenabteilung – diese hat derzeit aber das Problem, kein Trainingsgelände zu haben. In den vergangenen Jahren ist der Sport wegen den vielen historischen Bogenschützenvereinen allgemein immer beliebter geworden.

● **Mitmachen** Wer sich an der Sportart versuchen möchte, muss eigen-

lich wenig mitbringen, die entsprechende Ausrüstung für Schnupper-tage stellt der BSC Augsburg zur Verfügung. Wer aber ernsthaft mit dem Sport anfangen möchte, muss rund 200 Euro in die richtige Ausrüstung investieren. Die nächsten Schnupperkurse gibt es am Samstag, 21., und Samstag, 28. Mai, und sind auf der Homepage des Vereins einsehbar: <http://wa-scheibe.bscaugsburg.de/>

● **Material** Bei modernen Sportbogen unterscheidet man zwischen Blankbogen (Recurve ohne Visier und Stabilisationshilfsmittel), olympischem Recurve-Sportbogen (Visier und Stabilisationshilfsmittel erlaubt) und Compoundbogen (Visier mit Linsenoptik und Stabilisationshilfsmittel erlaubt).

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 ausgewiesener 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 Miehler 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 etlichen 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.

**Nicht schlecht, oder? Beim zweiten Versuch geht zumindest einer meiner Pfeile in den Mittelteil.**

🔗 **Anregungen**, bestimmte Sportarten oder -geräte auszuprobieren, nehmen wir gerne entgegen. Schreiben Sie uns unter [sportredaktion.landbote@augsbu- burger-allgemeine.de](mailto:sportredaktion.landbote@augsbu- burger-allgemeine.de).



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