Konzentration, Technik und Spaß beim Bogenschießen

In Alsdorf und in Baesweiler betreiben zwei Vereine einen Sport, der gerade auch bei den Olympischen Spielen viele Menschen in seinen Bann zieht. Warum beim Bogenschießen nicht etwa Kraft ausschlaggebend ist.

Beim Training des Bogen-Sport-Clubs Alsdorf ist eine ruhige Hand gefragt. Foto: Günther von Fricken

Nur noch wenige Minuten bis zum Trainingsbeginn beim Bogen-Sport-Club Alsdorf. Am Sportplatz in Zopp kommen immer mehr Sportlerinnen und Sportler mit ihren Taschen an, aus deren Inhalt sie später ihre Bögen zusammenbauen, die rund zwei bis vier Kilo schwer sind.

Doch bevor die Bögen und die Zielscheiben aufgebaut werden, kommen erst einmal die Thera-Fitnessbänder zum Einsatz. Das Aufwärmen steht an. Kondition ist natürlich auch gefragt, denn unter der Regie des Vereinsvorsitzenden Mirko Echghi-Ghamsari gilt es, ein zwei- bis zweieinhalbstündiges Training zu absolvieren. Und das dreimal pro Woche. Im Sommer auf dem Sportplatz in Zopp, im Winter in der Halle. Bogenschießen hat das ganze Jahr über Saison und wird in zwei Halbjahren bestritten. Wobei die Distanz zu den Zielscheiben in der Halle 18 oder 25 Meter und draußen bis zu 70 Meter beträgt.

Ehrgeizig: Vorsitzender Mirko Echghi-Ghamsari bereitet seinen Bogen vor. Foto: Günther von Fricken

Zum Trainingsstart merkt man: Immer mehr der über 50 Aktiven des Clubs sind aus dem Urlaub zurückgekehrt. Bogenschützen zwischen zwölf und 70 Jahren – Männer und Frauen gemischt – sind hier am Start und wollen ihre Zielsicherheit und Präzision trainieren. Denn anders als viele denken, so sagt Mirko Echghi-Ghamsari, „kommt es beim Bogenschießen nicht unbedingt auf die Kraft an, sondern viel mehr auf Technik und Bewegungskoordination.“ Nach dem Golf, so ergänzt er, sei der Bogensport wohl die am schwersten zu erlernende Sportart, „weil man den Körper präzise und roboterartig immer wieder gleich bewegen muss, um ins Ziel zu treffen“.

Bogenschießen muss man selbst erleben, das kann man nicht durch Zuschauen kennenlernen.

Mirko Echghi-Gamsari

Vorsitzender Bogen-Sport-Club Alsdorf

Zuschauer sind beim Training nicht anzutreffen, und das ist auch der Wunsch des Vereins. „Denn Bogenschießen muss man selbst erleben, das kann man nicht durch Zuschauen kennenlernen“, erläutert der Vorsitzende. Genau deshalb gebe es statt des Zuschauens die Möglichkeit, die Sportart kennenzulernen, bei Probetrainings. Zuletzt im Juli und demnächst nach den Sommerferien wird es ein solches Angebot des Bogen-Sport-Clubs geben, der genaue Termin wird auf der Webseite des Vereins veröffentlicht. An diesem Tag nehme sich die Vereinsmitglieder dann gerne ausführlich Zeit, Newcomer anzuleiten und ihnen den Sport näherzubringen.

Im Sommer wird auf weite Distanzen von bis zu 70 Meter je nach Altersklasse geschossen. Foto: Günther von Fricken

Die Anfragen nehmen nach Worten von Mirko Echghi-Ghamsari gerade wieder zu. Meist passiere dies nach Hollywoodfilmen wie „Tribute von Panem“ oder „Merida“, in denen Bogenschießen eine Rolle spiele. Oder nach internationalen Wettbewerben und aktuell den Olympischen Spielen, wenn der Bogensport Medienpräsenz erfährt. „Das ist dann der Anreiz, es selbst auszuprobieren“, sagt der Vorsitzende des Alsdorfer Clubs.

Wer sich dem Verein anschließt, der braucht nicht sofort tief in die Tasche zu greifen und ein eigenes Bogen-Equipment kaufen, das je nach Qualität mehrere Tausend Euro kosten kann. Nach Probetraining und Anmeldung kann man in Alsdorf zunächst für rund 200 Euro für sechs Monate eine Bogenausrüstung leihen, um zu schauen, ob der Sport auch dauerhaft Spaß macht.

Wie schwierig es ist, beim Bogenschießen ganz vorne dabei zu sein, kann man verstehen, wenn man die Zielscheibe näher betrachtet: Die Strohscheiben haben einen Durchmesser von 1,20 Metern, darauf werden die Papier- oder Zielauflagen befestigt. Wer die Höchstpunktzahl erreichen will, der muss je nach Altersklasse aus bis zu 70 Metern Entfernung einen Kreis treffen, der kleiner als eine CD ist. „Und das ist eine hohe Kunst“, weiß der Vereinschef aus langjähriger Erfahrung.

Lesen Sie auch:

Diese Athleten aus der Region starten bei Olympia

Wenn einer der sechs Pfeile pro Runde abgeschossen ist, schlängelt er sich durch die Luft, dreht sich um die eigene Achse. Die Präzision des Schützen ist dabei zu etwa 90 Prozent ausschlaggebend, das Material zu zehn Prozent. Übung sei deshalb enorm wichtig, rund 120 bis 150 Pfeile feuert jeder Bogensportler pro Trainingseinheit ab. Teils als Hobbysportler, teils auch semiprofessionell durch Teilnahme an nationalen und internationalen Turnieren. Der Großteil der Mitglieder übt das Bogenschießen mit dem Recurve-Bogen aus, so wie er auch zurzeit bei Olympia in Paris zu sehen ist. Aber auch andere Bögen mit weniger Technik (Blankbogen) oder mehr (Compound) werden von den Mitgliedern genutzt.

Sportlich erfolgreich sind auch die Bogenschützen im benachbarten Baesweiler. Der 1987 gegründete und 63 Mitglieder (davon rund 20 regelmäßig Aktive) zählende Bogenschützenverein Baesweiler war in den vergangenen Jahren Ausrichter des immer gut besuchten „Turniers um das Schwarze Gold“ und hat so einen gewissen Bekanntheitsgrad auch in überregionalen Bogensportkreisen erhalten. Wegen eines Vorstandwechsels fällt das Turnier dieses Jahr aus, soll aber im nächsten Jahr wieder stattfinden. „Für dieses Jahr planen wir ein vereinsinternes Nachtturnier am letzten September-Wochenende“, sagt die Vorsitzende Stefanie Thomas.

Den Reiz des Bogensports lässt sich nach ihren Worten kaum kurz zusammenfassen, da er unglaublich viele Facetten habe. „Vom eher meditativen Bogenschießen bis zum Leistungssport ist alles möglich. Vom Primitiv-Bogen bis zum olympischen Recurve-Bogen gibt es unterschiedliche Bogenklassen“, sagt sie. Die Vielfalt der Sportart zeigt sich auch im Altersschnitt der Akteure: Das jüngste Vereinsmitglied ist 13 Jahre alt, das älteste aktive Mitglied 83 Jahre.

Lesen Sie auch:

Warum die Erdbeerernte in Baesweiler so unterschiedlich ausfällt

Die Grundtechnik, so Stefanie Thomas, lasse sich relativ rasch erlernen. Danach jedoch beginne die Arbeit erst. „Beim sportlichen, leistungsorientierten Bogenschießen möchte man eine möglichst exakte Reproduzierbarkeit des Schussablaufs erreichen – bei jedem einzelnen Pfeil. Damit dies möglich wird, muss der Schussablauf Tausende Male geübt werden, unter allen Witterungsbedingungen, die es einzukalkulieren gilt“, erklärt sie. Dabei werden Gleichgewicht, Arm-, Schulter-, Rücken- sowie Rumpf-Muskulatur beansprucht. Neben dem positiven Aspekt körperlicher Aktivität habe der Bogensport auch eine hohe mentale Komponente. Die Konzentrationsfähigkeit werde geschult, im optimalen Fall könne der Fokus ausschließlich auf den Bewegungsablauf und das Ziel gelenkt werden.

Bogenschießen, so ergänzt sie, mache aber auch viel Spaß, wenn man es nicht ganz so ambitioniert ausüben möchte. „Dann gruppieren die Pfeile vielleicht weniger eng und werden unter Umständen auch mal im Rasen versenkt, trotzdem stehen alle Bogenschützen an derselben Schießlinie. Der Bogensport verbindet daher wie kein anderer Sport alle Altersstufen und alle Leistungsklassen“, erklärt die Vorsitzende.

Der Bogensport verbindet wie kein anderer Sport alle Altersstufen und alle Leistungsklassen.

Stefanie Thomas

Vorsitzende Bogenschützenverein Baesweiler

Einen erhöhten Zulauf erwartet sie durch die Olympischen Spiele nicht. Dennoch würde sich der Verein über neue Mitstreiter freuen. „Üblicherweise bieten wir Bogensportinteressierten in unregelmäßigen Abständen ein kostenfreies Schnuppertraining auf Anfrage an. Nach diesem Schnuppertag können die Bogensportneulinge einen unverbindlichen Erweiterungskurs belegen, bevor sie die Entscheidung zum Vereinsbeitritt treffen. Der Verein stellt sowohl für das Schnuppertraining als auch für den Erweiterungskurs die persönliche Schutzausrüstung und das Bogenmaterial“, sagt Stefanie Thomas. In der Hallensaison von Oktober bis Ende März bietet der Verein den Mitgliedern dreimal wöchentlich Trainingsgelegenheiten, in der Außensaison von April bis Ende September gibt es vier Trainingstermine pro Woche auf der Bogensportanlage in Setterich.