Sicher mit Pfeil und Bogen

Schnuppertag bei den Shadow-Hunters vom Verein „Gut Ziel Volkmarshausen“

VOLKMARSHAUSEN. Bogenschießen ist gar nicht so schwierig wie es aussieht und macht Spaß – das erfuhren die Teilnehmer kürzlich während eines Schnuppertages, zu dem die Bogensparte „Shadow-Hunters“, des Schützenvereins „Gut Ziel Volkmarshausen“ eingeladen hatte. Jugendleiter Michael Gernand wies die Gäste ein und stand ihnen für Fragen zur Seite.

Schnuppertag bei den Shadow Hunters: Michael Gernand zeigt Teilnehmerinnen die Technik des Bogenschießens.

Foto: Siebert

DIE TECHNIK

Wichtig ist beim Bogenschießen, dass der Bogen locker in der Hand liegt. Hält man ihn zu fest, verzieht man ihn dabei ein wenig. Es muss darauf geachtet werden, dass nur die vorderen Gelenke der Zugfinger die Sehne halten, und anschließend auch loslassen. Außerdem muss die Spannung im Körper gehalten werden, nur dadurch kann der Pfeil in immer der gleichen Weise den Bogen verlassen.

Beim Bogenschießen wird nicht auf Muskeln, sondern auf Technik gesetzt, wobei die Hand-Auge-Koordination sehr wichtig ist. Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung spielen eine große Rolle. „Man muss sich sehr mit dem eigenen Körper beschäftigen und ist selbst dafür verantwortlich, ob man trifft oder nicht“, schildert Spartenleiter Sven Teihsel. Dieses hohe Maß an Eigenverantwortung mache Spaß.

DER GESUNDHEITSASPEKT

Außerdem würde beim Bogenschießen die Muskulatur gestärkt und der aufrechte Stand permanent eingeübt, davon würden Rücken und Wirbelsäule profitieren. Spartenleiter Sven Teihsel erklärt, dass das Bogenschießen beruhige und auch zur Behandlung physischer und psychischer Beschwerden eingesetzt werde. Auch bei Menschen mit Burnout oder Essstörungen wirke sich Bogenschießen positiv aus. Teihsel berichtete von einem Jugendlichen, der unter einer Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) litt. Er wurde nach einiger Zeit des Bogenschießens ruhiger und ausgeglichener.

SICHERHEIT

Größten Wert legt der Verein auf die Sicherheit. Deshalb wird, bevor es in den Parcours mit 28 Stationen und 84 Zielen in den Wald geht, auf der Einschießwiese geprobt. Dort stehen Zielscheiben zur Verfügung. (zpy)

HINTERGRUND

96 Mitglieder sind bei den „Shadow-Hunters“ aktiv

Zur Bogensparte des Schützenvereins „Gut Ziel Volkmarshausen“, die vor 16 Jahren gegründet wurde, gehören 96 Mitglieder, davon 30 Jugendliche. Da Pfeil und Bogen keine Waffen, sondern Sportgeräte sind, können Kinder ab fünf Jahren diesen Sport ausüben.

Interessierte Vereinsmitglieder nehmen an „freien“ Turnieren, wie auch an Meisterschaften des Deutschen Bogensportverbandes (DBSV) und des Deutschen Feldbogenverbandes (DFBV) sowie der International Field Archery Association, dem Weltverband für den Bogensport, teil. Wichtig ist es dem Vorstand, dass es jedem freisteht, wie er seinen Sport ausüben möchte. Druck, unbedingt an Turnieren und Meisterschaften teilzunehmen, gibt es nicht.

Die Deutschen Meisterschaften des DBSV wurden 2008, 2010 und 2015 in Volkmarshausen ausgerichtet.

Jeweils am letzten Wochenende im August findet das mittlerweile weit über die Landesgrenzen hinaus bekannte Jagd- und Sackturnier statt, an dem 350 Bogenschützen aus aller Welt in Volkmarshausen teilnehmen.

Wer den Schnuppertag verpasst hat, kann jeweils sonntags von 10 bis 13 Uhr zum Schnuppern auf das Vereinsgelände am Sportplatz Roter Sand kommen. (zpy)