

„Fast wie eine Massage“

Warum Bogenschießen nicht nur für Büroarbeiter ideal ist

FÜRTH (rue) — Recurve-Compound- oder Blankbogen: Damit kennt sich Alfred Jöckel, Vorsitzender der Bogenschützen Fürth, seit 41 Jahren bestens aus. Was die einzelnen Bögen unterscheidet und warum der Sport für fast jeden geeignet ist, erläutert Jöckel im folgenden **FN-Expertentipp**.

Wer sich für den Sport interessiert, kann den Fürther Verein auch heute Nachmittag im Stadtpark besuchen und dort zu Pfeil und Bogen greifen. Die BSF sind beim „Tag der Vereine“ im Rahmen des Sportfestes von 15 bis 18 Uhr ebenfalls vertreten.

• Das Bogenschießen ist für Menschen jeden Alters geeignet, von acht

DER EXPERTENTIPP

bis 80 Jahre. Kinder, die in der Schule unaufmerksam sind, lernen, sich zu konzentrieren: Beim Zielen müssen sie die Umgebung ausschalten, sich auf das Wesentliche beschränken, um den Pfeil ins Ziel zu lenken. Diese Qualitäten sind in der hektischen Gesellschaft sehr wichtig.

• Der Wechsel von Anspannung und Loslassen entspannt nicht nur den Körper, sondern macht auch den Kopf frei.

• Bogenschießen trainiert und entspannt die Schultern – für Menschen mit Bürotätigkeit der ideale Aus-

gleich. Wenn der Schütze die Sehne loslässt, durchschüttelt das den ganzen Körper – das ist fast wie eine Massage.

• Wer Lust hat, das Bogenschießen durch weitere Sportarten zu unterstützen, dem wird der Besuch eines Trimm-Dich-Pfades empfohlen. Schwimmen ist ebenfalls geeignet. Beides fördert die Ausdauer und lockert die Muskulatur, die bei einem Anfänger noch verspannt sein kann.

• Für die Ausrüstung muss ein Hobbyschütze 250 bis 300 Euro investieren. Er sollte jedoch vor dem Kauf unbedingt mehrere Bögen und Pfeile ausprobieren. Je nach Alter, Kraft und Körpergröße kommen verschiedene Geräte in Frage.

• Verletzungsgefahr besteht beim Bogenschießen nicht. Anfänger sollten allerdings darauf achten, dass die Sehne beim Zurückschnellen keine blauen Flecken am Arm oder der Brust verursacht.

• In Europa sind drei Arten des Bogenschießens verbreitet: Am bekanntesten ist der Recurvebogen, mit dem die olympische Disziplin bestritten wird. Die Schützen zielen auf Scheiben mit Ringwertung. Je nach Wettbewerb variiert der Abstand von 30 bis 90 Meter. Der Compoundbogen ist sozusagen der „Rennwagen“ unter den Sportgeräten. Er ist technisch weiter entwickelt, dadurch ist der Bogen doppelt so schnell, und hat Zielhilfen eingebaut. Dadurch ist die Trefferquote höher. Mit dem Blankbogen schießt der Schütze intuitiv. Er sucht sich selbst ein Ziel. Diese beträgt nicht mehr als 60 bis 70 Meter. Durch diese Methode schult der Sportler die Hand-Augen-Koordination.

• Ein weiteres Sportgerät ist der Gukongbogen, der aber in Deutschland fast unbekannt ist. Mit diesen historischen Bögen, die die Schützen aus Kuhhörnern selbst fertigen, schießen die Sportler auf ein Ziel in 140 bis 150 Metern Entfernung. Dieser Bogen ist beispielsweise in Korea verbreitet.

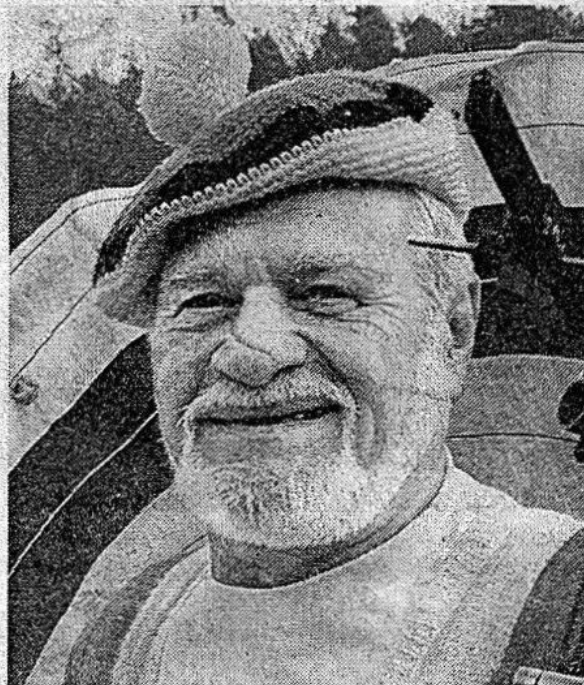
❶ Haben Sie Fragen zu diesem oder anderen Themen? Die FN leiten sie an die Experten weiter und veröffentlichen die interessantesten Antworten.

Ihr Kontakt per Mail:

fn-redaktion@pressenetz.de

Fax: (09 11) 7798733

Post: Moststr. 33. 90762 Fürth



Alfred Jöckel. Foto: Günter B. Köaler