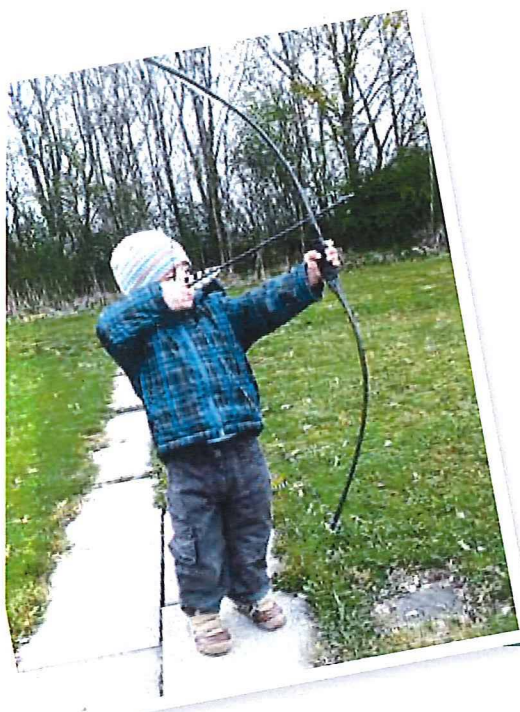




## Bogenschießen – ein gesunder Sport für die ganze Familie.

Mit dem Bogenschießen habe ich vor drei Jahren begonnen. Ich hatte einen Bandscheibenvorfall und fragte meinen Physiotherapeuten, was ich selbst dazu beitragen könne, um meine Rückenmuskulatur zu stärken. Da er selbst aktiver Bogenschütze ist, empfahl er mir das Bogenschießen. Und tatsächlich – das Bogenschießen hat nicht nur meinen Rücken gestärkt und meinen Bandscheibenvorfall beschwerdefrei werden lassen. Ich habe darüber hinaus einen – wie ich finde – der faszinierendsten Sportarten der Welt kennen und lieben lernen dürfen!



Bogenschießen ist Konzentration, Zielstrebigkeit, Versenkung und ja – Meditation. Durch regelmäßiges Üben und Trainieren der korrekten Schießtechnik wird man sehr schnell besser und hat motivierende Erfolge! Der Schießplatz ist jederzeit geöffnet und wenn man Zeit und Lust hat, geht man einfach „ein paar Pfeile fliegen lassen“ und trifft auch noch nette Gleichgesinnte, die (gerade Anfängern) stets mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Neben einem Bogenschießplatz gibt es die Möglichkeit, auf sogenannte „Parcours“ zu gehen. Das sind große Areale, die speziell für Bogenschützen mit ca. 20–30 Tierattrappen oder Fantasiefiguren aus Schaumstoff bestückt sind (Wir würden natürlich niemals auf echte Tiere schießen – die Bogenjagd ist in Deutschland zum Glück verboten).

Der in den USA entstandene „Parcours“ ist schon eine besondere Herausforderung an das Können des Schützen und macht riesengroßen Spaß! Dort stehen verschiedene Pflöcke, von denen aus auf diese Ziele geschossen werden kann. Es müssen die Entfernung geschätzt, das Lichtspiel beachtet und landschaftliche Besonderheiten in das Anvisieren mit einbezogen werden. Die Treffer (die erreichte Punktzahl) werden in eine Schießkarte eingetragen, womit man den Trainingsfortschritt kontrollieren oder in Wettbewerb mit anderen Bogenschützen treten kann.

Bogenschießen ist ein Familiensport. Auch meine Kinder (sechs und vier Jahre) sind oft dabei und lassen voller Eifer ihre Pfeile fliegen. Dabei lernen sie, neben der Freude an diesem wundervollen Sport, ganz besonders Disziplin, Impulssteuerung (weil der verschossene Pfeil nicht sofort geholt werden darf, sondern erst, wenn alle Schützen fertig sind), auf Sicherheit zu achten (geschossen wird nur an der Schießlinie und nur, wenn kein Schütze mehr bei den Scheiben steht) und Konzentration.

Wer Interesse am Bogenschießen hat, findet im Internet viele Möglichkeiten: Die VHS, aber auch verschiedene Bogenvereine bieten zahlreiche Schnupperkurse an. Die Ausrüstung kann anfangs für ein bis zwei Jahre gegen eine geringe Leihgebühr gemietet werden, sodass anfangs keine großen Anschaffungen notwendig sind.

Für Fragen rund ums Bogenschießen stehe ich gern zur Verfügung.

Bogenschützen Vaterstetten:  
[www.vaterstetten-bogensport.de](http://www.vaterstetten-bogensport.de)

Eniko Dinnyes  
 FIM\_Pullach