

Sabrina hat den Bogen raus

BOGENSCHIESSEN Das Haus der Jugend bietet auf dem Gelände des Naturparkhauses einen Kursus für Mädchen an. „Als ob man versucht, im Dunkeln einen Schlüssel ins Schlüsselloch zu stecken“

Von **Gabriela Quary**

MARGARETHENHÖHE. „Ellenbogen hoch. Drück den Bogen nach vorne. Etwas höher zielen – und Schuss!“ Schnell wie der Blitz zischt der Pfeil durch die Luft. Bange Blicke bei der jungen Bogenschützkin: Wird er sein Ziel verfehlen und irgendwo im Gelände landen?

Von wegen. „Der trifft“, stellt Trainer Klaus Siwig vom Verein „Bogenreise“ mit geübtem Blick fest. Bruchteile von Sekunden später bohrt sich die Metallspitze tatsächlich mitten in den roten Ring der Zielscheibe. Zwar nicht ganz ins Schwarze, aber immerhin. Schließlicht hat die elfjährige Mareike heute zum allerersten Mal einen Bogen in der Hand. Gemeinsam mit Sabrina, Tabea, Vanessa, Andrea, Mira und sechs weiteren Mädchen im Alter von zehn bis 14 Jahren nimmt sie am Bogenschieß-Projekt vom Haus der Jugend auf dem Gelände des Naturparkhauses teil.

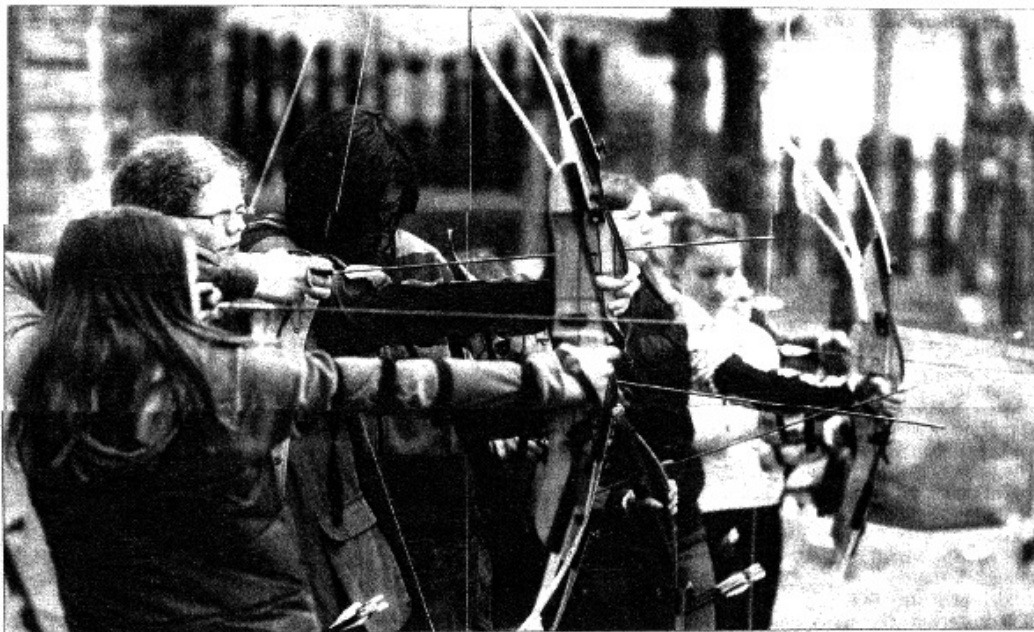
Das von der Städte- und Gemeindestiftung der Kreissparkasse Köln geförderte Projekt ist eines der Angebote, das sich gezielt an Mädchen richtet: „Wir hatten auch schon einen Theaterworkshop und einen Selbstbehauptungskurs und haben einen Kletterpark besucht“, berichtet Haus der Jugend-Mitarbeiterin Annette Reiche, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Kathrin Rohde das Projekt betreut.

Ziel ist es, den Mädchen zu ermöglichen, neue Arten der Freizeitgestaltung und eigene Stärken und Grenzen kennenzulernen sowie das Selbstbewusstsein und das Sozialverhalten zu fördern.

Gute Ausrüstung ist auch beim Bogenschießen das A und O. Die Mädchen wurden von Siwig professionell ausgestattet: Am Gürtel baumelt der Köcher mit den Pfeilen, und der Arm ist mit einem Schutzpolster versehen – „falls die Sehne mal auf den Arm schlägt“, so der Profi. Was fehlt noch – außer dem Bogen natürlich? Sabrina reckt den Finger empor, der in ei-

Gelernt sein
will das richtige Anlegen des Bogens. Das Sportgerät muss gespannt und gleichzeitig das Ziel anvisiert werden.

FOTOS: FRANK HUNGMANN



ner Art Lederhütchen steckt: „Der Finger-Tab“, erläutert die Zehnjährige. Den brauche man, um den Sehne ziehen zu können.

Ebenfalls unerlässlich ist „gute Laune“, ergänzt Siwig. Schließlich ist Bogenschießen keine langwei-

lige Beschäftigung für Eigenbrötler, sondern der perfekte Familiensport, weil er für jedes Alter und jedes Geschlecht geeignet ist. Sabrina kann das nur bestätigen. Sie ist zwar die Jüngste im Bunde, aber die einzige, die das Bogen-

schießen vor langem schon einmal ausprobiert hat – und zwar im zarten Alter von vier Jahren. Am Samstag verfehlte von Sabrinas Pfeilen nur ein einziger sein Ziel. „Es macht voll Spaß und ist gar nicht so schwer“, konnte sie daher auch betont lässig behaupten.

Ihre Mitstreiterinnen indes hatten – aller Anfang ist schwer – bei den ersten Schüssen doch ihre liebe Not, den Bogen zu spannen, gleichzeitig das Ziel anzuvisieren und dann auch noch den Pfeil schussbereit möglichst ruhig an der richtigen Stelle am Bogen – nämlich unter dem „Nock-Punkt“ – zu halten. Immer wieder flitschte das dünne lange Geschoss aus Kunststoff zur Seite weg und musste wieder neu justiert werden. Und dann war da auch noch die Sache mit dem richtigen Stand, der Voraussetzung für einen perfekten Schuss ist: „Es ist gar nicht so leicht, seine eigene Körpermitte zu finden und ausbalanciert auf beiden Beinen zu ste-

hen“, so Siwig. Gleiches gelte für die Auge-Hand-Koordination. „Das ist, als ob man versucht, im Dunkeln ein Schlüssel ins Schlüsselloch zu stecken. Wenn man es oft macht, geht es irgendwann wie automatisch.“ Übung macht nun mal den Meister und in der Tat verfehlte am Ende kaum mehr ein Pfeil die Zielscheibe.

Obendrein wurde der Bogen zur Natur gespannt: Während die ersten sechs Mädchen unter Anleitung von Siwig den Umgang mit Pfeil und Bogen übten, begab sich die zweite Gruppe mit Forstwirt Thomas Manchy auf Erkundungstour ins Siebengebirge. „Wir haben bei unserer Arbeit festgestellt, dass die Jugendlichen heute leider nicht mehr viel Erfahrung mit der Natur haben“, berichtete Reiche. Die Waldrallye bot Gelegenheit, mit viel Spaß und Spannung Pflanzen und Tiere kennen zu lernen. Nach der gemeinsamen Mittagspause wurden dann die Gruppen gewechselt.



Wichtige Tipps gibt Lehrer Klaus Siwig vom Verein „Bogenreise“ den Kursteilnehmerinnen.