

Bogensport ist nichts für Hektiker

FREIZEIT Jugendliche und Erwachsene lernen bei Klaus Siwik, was es mit Ankerpunkt, Spinne und Endenschutz auf sich hat. „Es ist sehr entspannend, man findet zur Ruhe und zu sich selber“

Von **Guido Krawinkel**

SIEBENBERGEBIRGE. „Erst schießen, dann reden.“ Die Ansagen, mit denen Klaus Siwik seine Schüler zur Ordnung ruft, sind kurz und präzise. „Nicht so hastig“, beruhigt er einen Teilnehmer. „Wenn du jetzt nicht so reißt, dann klappt es“, rät er einem anderen. Schnell wird klar: die sechs Teilnehmer, die sich auf einer Wiese auf dem Gelände des Verschönerungsvereins Siebengebirge (VVS) auf der Margarethenhöhe versammelt haben, brauchen vor allem eines, um genau zu zielen: Ruhe. Viel Ruhe, denn Bogensport ist nichts für Hektiker. „Es ist sehr entspannend, man findet zur Ruhe und zu sich selber“, so der 44-jährige Siwik, der im Hauptberuf bei der Bezirksregierung Köln im Bereich der Umweltüberwachung arbeitet und nebenher als Schießsportleiter des Deutschen Feldbogen Sportverbandes tätig ist. Der Kursus auf der Margarethenhöhe ist Teil der Ferienaktion des VVS. Zwölf Teilnehmer im Alter von zwölf bis Anfang 60 werden in insgesamt sechs Stunden in die Geheimnisse des Bogenschießens eingeweiht und lernen, was Ankerpunkt, Endenschutz und Spinne bedeuten. Zwei Tage lang à drei Stunden pro Gruppe – das reicht laut Siwik: „Gerade bei Kindern sind drei Stunden pro Tag das Maximum, mehr ist nicht sinnvoll.“ Die Fortschritte, die die Teilnehmer bei bestem Frühlingwetter auf der abgelegenen Wiese machen, sind erstaunlich, zuweilen macht sich jedoch auch ein wenig Enttäuschung breit: „Je mehr wir wissen, desto schlechter treffen wir“, scherzt ein Teilnehmer ob seiner Schwierigkeiten, die Scheibe zu treffen. „Instinktives Schießen“ nennt Siwik seine Vorgehensweise,

die im Wesentlichen auf der Versuch-und-Irrtum-Methode beruht. „Der erste Schuss geht daneben, der zweite wird besser und der dritte trifft“, bringt Siwik das Konzept auf den Punkt. Die Erfolge, die selbst Anfänger erreichen, sind in der Tat verblüffend. Die Ernüchterung kommt freilich später, wenn es daran geht, den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Das Schöne am Bogensport sei, so Siwik, dass er sehr integrativ sei. Behinderte können ihn genauso ausüben und Erfolgserlebnisse haben wie unспортliche Menschen mit schlechter Kondition, die bei anderen Sportarten nur hinterher rennen. Großer Wert wird bei dem Kursus auf Sicherheit gelegt. Alle Teilnehmer tragen einen Armschutz, der das Aufschlagen der losgelassenen Seh-

Gute Trefferquote:
Vor allem am Anfang geht mancher Schuss daneben, doch mit wachsender Übung werden die Schützen erfolgreicher.

ne auf den Arm verhindert, der den Bogen hält. Gezielt werden darf erst, wenn sich kein Teilnehmer mehr im Gefahrenbereich befindet und das Zielen auf Lebewesen ist

selbst ohne Pfeil ein absolutes Tabu. Wer sich nicht an die Regeln hält, kann vom Training ausgeschlossen werden. An diesem Nachmittag sind alle mit Begeiste-

In der Ruhe liegt die Kraft: Beim Umgang mit Pfeil und Bogen trainieren Hobbysportler aller Altersgruppen Zielgenauigkeit und Konzentration.

FOTOS: FRANK HOMANN



rung bei der Sache. In freier Natur, bei schönem Wetter, lässt es sich auch prächtig trainieren. Nur in der kalten Jahreszeit oder bei Regen, so Siwik, sei es schwierig, Trainingsmöglichkeiten zu finden. Daher sucht er eine Halle, in der man je nach Wetterlage auch kurzfristig dem Bogensport frönen kann. Darauf, dass es Bogensport und nicht Bogenschießen heißt, legt Siwik übrigens besonderen Wert. Denn sobald der Begriff „Schießen“ fällt, sei bei vielen der Öfen aus. Dabei gehe es ausschließlich um eine sportliche Betätigung, die entspannt, die Konzentrationsfähigkeit steigert und auch die Schulter- und Rückenmuskulatur stärkt.

Klaus Siwik im Internet: www.bogensport.de