

Junge Schützen haben den Bogen raus

Der Verschönerungsverein für das Siebengebirge bietet auf der Margarethenhöhe Bogenschießkurse an

Von Gabriela Quarg

MARGARETHENHÖHE. Es hört sich eigentlich ganz einfach an: „Daumen unters Kinn, Zeigefinger neben das Kinn, und die Sehne sollte an der Nase entlang verlaufen.“ Soweit so gut – jetzt aber bitte auch noch den Ellenbogen hoch, den Kopf tendenziell leicht nach unten, gleichzeitig das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen, Ziel anvisieren und „loslassen“. Leichter gesagt als getan. Da stehe ich nun, ausgestattet mit Armschutz und Fingertab, den Streifenschutz über der linken Schulter und den Pfeilköcher am Hosenbund, und bin beinahe ebenso angespannt wie der Bogen, den ich in den Händen halte.

Der Pfeil liegt abschussbereit auf der Sehne – und ich? Ich habe Probleme mit dem „Loslassen“. Der erste Schuss kostet richtig Überwindung. Kein Wunder also, dass mein zaghaft abgeschossener Pfeil ein ganzes Stück weit oberhalb der Zielscheibe landet. Obendrein klatscht mir die Bogensehne auf den Unterarm, was ich dank der Schutzausrüstung nicht spüre, aber ein Zeichen dafür ist, dass meine Hand nicht locker war.

Immerhin, ich bin nicht die Einzige die anfänglich „Angst vor der Sehne“ hat, tröstet mich Klaus Siwik. Offensichtlich geht es auch anderen so. Der Schießsportlehrer des Deutschen Feldbogen Sportverbandes (DFBV) leitet den Einführungskursus in das Bogenschießen, zu dem der Verschönerungsverein für das Siebengebirge (VVS) auf dem Gelände des Naturparkhauses eingeladen hat. Etwas neidisch schaue ich hinüber zu Ansgar und Adrian Lücke. Für die beiden elf und 14 Jahre alten



Gute Schützen: Ansgar und Adrian Lücke üben an den Margarethenhöhe das Bogenschießen. Wichtig ist die richtige Haltung.

FOTOS: HOMANN

Ansonsten sind die beiden Jungen nach knapp zwei Stunden Training bereits richtig gut – ein Zeichen dafür, dass Bogenschießen ein Sport ist, den man tatsächlich lernen kann. „Das ist wie wenn man an einer Kirmesbude steht. Der erste Schuss geht meist noch daneben, doch mit jedem Versuch wird man besser.“ Übung macht

eben den Meister – das Zauberwort heißt Hand-Auge-Koordination, und die verbessert sich durch stetes Training. Außerdem gilt beim Bogenschießen: „Wenn man das Ziel vor Augen hat, dann trifft man auch. Das ist wie im richtigen Leben“, sagt Siwik. Seinen Schülern rät er daher oft, „schau direkt ins Gelbe der Zielscheibe, durch-

bohre es mit deinem Blick“, dann landet auch der Pfeil dort, wo er hin soll. „Die meisten sind dann ganz erstaunt, dass das auch wirklich klappt.“ Beim intuitiven Bogenschießen ohne Visier kommt es aber nicht darauf an, nur einen Treffer zu landen, sondern möglichst alle sechs Pfeile einer „Passe“ möglichst dicht beieinander zu

platzieren – den Schuss quasi zu reproduzieren. Keine leichte Aufgabe, Fehler schleichen sich schnell ein: Da wird der Bogen nicht richtig ausgezogen, man steht vielleicht mit dem Gewicht nur auf einem statt auf beiden Beinen oder zieht unbemerkt die Schultern hoch. Und nach jeder noch so kleinen Änderung oder