

# Mit Kraft und Konzentration in die goldene Mitte

Bogenschießen ist anstrengender als es aussieht – der Selbstversuch einer „Linksäugin“

SZ 8.9.2010

Von Astrid Bischof

**Sauerlach** – Dass sich meine rechte Schulter kurzzeitig so anfühlt, als hätte jemand Unmengen von Blei hineingepumpt, und dass manche Bögen der Sauerlacher Bogenschützen jenen Apparaturen aus dünnen Seilen und Metallstäben ähneln, die Menschen mit gerissenen Bändern und Sehnen im Krankenhaus an verletzte Arme montiert bekommen, hat zunächst nichts miteinander zu tun. Allerdings fühle ich mich nach einem ebenso intensiven wie spaßigen Bogenschießtraining nicht wie Rambo, der mit seinem futuristisch aussehenden Compound-Bogen alles Böse aus dem Weg schießt, sondern eher wie ein Mensch, dessen Schulter dringend in die Reha muss.

Nach nur 15 Schüssen auf eine sieben Meter entfernte Zielscheibe aus dickem Schaumstoff kann ich schon spüren, dass mein rechter Arm eine 16-Pfund-Zugkraft-Sehne nach hinten bugsiert hat – wenigstens erfolgreich, lediglich ein Pfeil landete nicht in der Zielscheibe, sondern im Rasen. „Die Verspannungen in

Kinder lieben Indianerfilme und folglich auch das Bogenschießen.

Oberarm und Schulter hat man nur am Anfang“, sagt Susanne Maurer. „Wenn man öfter trainiert, tut’s nicht mehr weh.“ Sie berichtet vom natürlichen Ehrgeiz aller Anfänger: „Bald will man eine Sehne mit mehr Zugkraft. Aber 60 Pfund sind bei uns die Obergrenze, wir wollen Muskelverletzungen ausschließen.“ Die Vereinsvorsitzende der Sauerlacher Bogenschützen ist eine geduldige Lehrerin, die dem Laien ihren Sport schmackhaft

macht: Immer wieder zeigt Susanne Maurer, dass man keine Angst haben muss, wenn man die Bogensehne bis zur Nasenspitze zieht, bevor der Pfeil losfliegen darf, immer wieder weist sie mich darauf hin, dass ich eine „Linksäugin“ bin, eine, deren Zielaug, das durch das klitzekleine Visier hindurch die Zielscheibe finden muss, das linke ist.

Gerade stehen, Bauch-, Oberschenkel- und Pomuskeln anspannen, linken Zeigefinger über die Sehne, Mittelfinger und Ringfinger darunter, rechte Schulter nach unten, Bogenarm ausstrecken, linke Hand bis unters Kinn ziehen, dabei den Ellbogen weit vom Körper abstrecken, mit dem linken Auge durch das Vi-

sier schauen und Sehne loslassen – das ist eine ganze Menge, die man beachten muss, bevor ein Pfeil fliegt. Kein Wunder, dass man dabei verkrampft. Es leuchtet ein, dass die Sauerlacher Bogenschützen erst Kinder ab elf Jahren aufnehmen, immerhin müssen die schon Kraft in den Armen haben und sich gut konzentrieren können. Nachwuchssorgen hat der umtriebige Verein nicht: Neben 121 erwachsenen Mitgliedern gibt es 21 Kinder und Jugendliche und fast so viele Mädchen wollen Pfeile durch die Luft schicken wie Buben. Viele kommen durch ein Ferienschnuppertraining zur neuen Sportart. Bereits seit einigen Jahren ist dieses Angebot auch in der weiteren Umgebung

von Sauerlach so gefragt, dass sich Gemeinden schon im März dafür bewerben müssen.

Dass so viele Kinder Spaß am Schießen in die goldene Mitte haben – nur Handfeuerschützen zielen ins Schwarze – liegt auf der Hand: Indianerfilme kennen wir alle, die modernen Bogen sehen beeindruckend aus. Erfolge stellen sich rasch ein: Schon nach zehn Schüssen mit dem olympischen Recurve-Bogen merke ich, dass ich zuverlässig die Scheibe treffe, aber immer zu weit nach oben ziele. Ich schieße also immer mit der gleichen Technik. „Ein gutes Zeichen“, meint Susanne Maurer, selbst mehrfache bayerische und deutsche Meisterin. „Wir müssten nur das Visier einstellen, dann könnten wir schon an der Technik feilen.“

Bogenschießen ist keine reine Sommer- oder Schönwettersportart: Von April bis Ende September schießt man – auch bei Wind und Regen – auf die im

Der Verein baut längst an einer eigenen Halle.

Freien aufgestellten Scheiben, von Oktober bis März können die Sauerlacher in ihrer Halle üben. Seit September 2009 bauen sie daran, noch ist der mehr als 18 Meter lange Holzbau nicht ganz fertig, der Fußbodenbelag und die Heizung fehlen noch. Einen Termin für Hallentitelkämpfe in Sauerlach gibt es noch nicht, aber im Freien veranstaltet der Klub im Juni 2011 schon zum wiederholten Mal die Bayerischen Meisterschaften.

Informationen über Kinder- und Erwachsenen-Schnuppertrainings bei den Sauerlacher Bogenschützen gibt es unter [www.bogen-sbs.de](http://www.bogen-sbs.de).



Intensiv und spaßig: Astrid Bischof (rechts) bei ihrem Selbstversuch mit der erfahrenen Bogenschützin Susanne Maurer (links).  
Foto: Claus Schunk