

Schützenverband Nordheide und Elbmarsch e.V.

Angeschlossen dem Schützenverband Hamburg und Umgegend e. V.
Schützenbund Niedersachsen e.V. LandesFachverband Schießsport im LandesSportBund Niedersachsen e.V.



Hinweise zur Spartengründung „Bogenschießen“

Vortrag von Wolfgang Schuliers, 1. BSC Nordheide, anlässlich der Vereinsjugendleiter-Tagung am 12. Mai 2007 in Hanstedt (wolfgang.schuliers@t-online.de)

Die Vorzüge des Bogenschießens:

Nachdem Bogenschießen lange Zeit eine Randsportart war, nimmt das Interesse immer mehr zu. Mitgliederzahlen steigen überall, Kurse für traditionelles Bogenschießen und Bogenbau sind auf Jahre ausgebucht und die Anzahl der Vereine wächst, die Bogenschießen anbieten.

Bogenschießen ist sowohl als Leistungs- wie auch als Freizeitsportart beliebt. Wer das Vereinsleben und die Geselligkeit mag, schießt vornehmlich zu den Trainingszeiten, wenn viele Schützen anwesend sind. Wer lieber für sich allein ist und die Ruhe genießen will, geht zu anderen Zeiten auf den Bogenplatz und kommt nur zum Trainingstermin, wenn er Trainerhilfe braucht. Da der Bogen im Sinne des Waffengesetzes „nur“ ein Sportgerät und keine Waffe ist, gibt es keine besonderen Auflagen und der Bogenplatz kann von Sonnenaufgang bis zur Abenddämmerung genutzt werden. Schüler und Jugendliche brauchen aber eine Aufsicht, man lässt sie nicht allein schießen.

Bogenschießen kann man auf ganz unterschiedliche Weisen:

Die Bogenarten reichen vom Langbogen á la „Robin Hood“ über den Jagdbogen und den olympischen Recurvebogen hin zum hochtechnischen Compoundbogen. Es gibt Schießen mit Visier (Zielhilfe), Blankschießen ohne Visier, Instinktivschießen. Es wird auf ebenen Plätzen auf Scheiben mit bekannter Distanz (FITA), im Gelände (bergauf, bergab) auf Scheiben oder 3-D-Ziele (dreidimensionale Schaumstofftiere) mit bekannter oder unbekannter Entfernung geschossen. Es gibt also eine ganze Bandbreite von Spezialisierungsmöglichkeiten für den einzelnen Schützen.

Das Bogenschießen erlernen kann man ab einem Alter von etwa 7 Jahren, nach oben gibt es keine Grenzen, und wenn man nicht gerade Olympiateilnehmer werden will, kann man auch noch mit 70 beginnen. Anfangen sollte man mit dem olympischen Recurvebogen mit Visier und für ein halbes oder ganzes Jahr eine Art Grundausbildung machen, danach kann eine Entscheidung zu einer anderen Bogenart getroffen werden.

Hervorzuheben ist der gesundheitliche Aspekt des Bogenschießens:

Die gerade, aufrechte Körperhaltung und die symmetrische Anspannung der Rückenmuskeln beugen der Volkskrankheit Rückenschmerzen vor, sodass Bogenschießen sogar als Reha-Maßnahme für Rückenranke eingesetzt wird. Besonders für die Kleinen ist die Schulung der Feinmotorik von Vorteil, die „Bildschirmgeneration“ hat hier häufig arge Defizite.

Die Konzentration auf den Schuss, das Ausschalten anderer Gedanken, das Erfühlen der Anspannung einzelner Muskeln, der geistige Ablauf der Bewegungsfolgen, all das hat auch etwas meditativen Charakter und zusammen mit frischer Luft und der lockeren Bewegung zwischen den Schüssen einen großen Erholungswert.

Schützenverband Nordheide und Elbmarsch e.V.



Angeschlossen dem Schützenverband Hamburg und Umgegend e. V.
Schützenbund Niedersachsen e.V. LandesFachverband Schießsport im LandesSportBund Niedersachsen e.V

Wettkämpfe:

Wer das Bogenschießen als Leistungssport betreiben möchte, kann an den verschiedenen Meisterschaften teilnehmen.

Die Einteilung der Altersklassen entspricht der der anderen Schießsportarten, dazu kommen die Schülerklassen C (7-10 Jahre alt), B (11-12 Jahre alt) und A (13-14 Jahre alt). **Neu ist eine Anfängerkategorie (bis zur Landesmeisterschaft) für Erwachsene.** Bei uns werden Vereins-, Kreis-, Landes- und Deutsche Meisterschaften ausgetragen, bis zur Landesmeisterschaft (noch) ohne Limit (-ring) -zahlen. Zudem gibt es eine Reihe von Turnieren, die von den Vereinen ausgeschrieben werden und zu denen man sich anmelden kann. Dort kann man Pokale gewinnen, Leute kennen lernen und Spaß haben.

Auch Ligawettkämpfe werden im Winterhalbjahr ausgetragen. Zurzeit gibt es eine Kreisliga und eine Hamburger Landesliga, der BSC Nordheide hat eine Mannschaft in der Regionalliga Nord. Danach folgen die 2. und 1. Bundesliga. Das Ligaschießen hat einen ganz besonderen Reiz, weil erstens ein engeres Zeitlimit gesetzt ist (6 Pfeile/Passé in 120 sec., 2 Pfeile /Schütze, 3 Schützen/Match) und es zweitens zugeht wie etwa beim Handball: Musik, lautes Anfeuern der Schützen durch die Zuschauer, Gejohle, Trommeln, Pfeifen etc.

Der Weg zum Bogenschießen:

Der übliche Weg eines Schützen beginnt mit dem „Schnupper“-Schießen. Der Verein stellt sein Bogenmaterial zur Verfügung und lässt den Schützen unter Anleitung einige Trainingstage das Bogenschießen probieren.

Wenn sich der Schütze dann zum Weitermachen entscheidet, geht er in eines der Fachgeschäfte für Bogensport und mietet einen Bogen. Der Mietbogen hat den Vorteil, dass der Schütze mit einem schwachen Bogen beginnen kann, um den Bewegungsablauf ohne großen Kraftaufwand zu erlernen. Je nach Trainingsfortschritt kann er dann bei seinem Händler die Wurfarme seines Bogens gegen stärkere austauschen (geringe Tauschgebühr) und sich so schrittweise weiterentwickeln, bis er die notwendige Zugkraft erreicht hat, die für seine angestrebte Wettkampfdistanz erforderlich ist.

Erst dann sollte man eine komplette eigene gute Ausrüstung anschaffen.

Erstausrüstung für Anfänger nach dem Schnupperschießen:

Kaufen:

1. 6 – 8 Pfeile (vorrangig Easton „Jazz“), ungekürzt (ca. 5 € / Pfeil)
Spinewert (=Steifigkeit) nach Händlerempfehlung passend zum Bogen
2. 1 Armschutz
3. 1 Tab (=Fingerschutz), vorrangig mit Ankerplatte und Fingertrenner
4. 1 Köcher (kann auch selbst gebastelt werden, aus Leder, Kunstleder, Papprolle mit Folie, Stoff)
5. 1 Bogenständer
6. 1 Mono-Stabilisator (ca. 18 €)
7. 1 Hand- oder Fingerschlinge

Mieten:

Anfängerbogen aus Holz oder Kunststoff oder Metall mit Visier, Spanschnur und Bogenkoffer/-tasche (ca. 40,- € (Holzbogen) bis 80,- € (Metallbogen) Mietgebühr für ein halbes Jahr)

Schützenverband Nordheide und Elbmarsch e.V.



Angeschlossen dem Schützenverband Hamburg und Umgegend e. V.
Schützenbund Niedersachsen e.V. LandesFachverband Schießsport im LandesSportBund Niedersachsen e.V

Voraussetzungen zur Spartengründung:

Räumliche Bedingungen:

Für die Freiluftssaison braucht man einen Trainingsplatz (ebene Rasenfläche), der mindestens 100m lang (für Schüsse auf 70m) und 20m bis 30m breit sein sollte, besser noch länger (für 90m Schüsse). Ideal ist, wenn man in Richtung Norden schießen kann (keine Sonnenblendung über den ganzen Tag). Wichtig ist die Sicherheit hinter den Scheiben: entweder genügend freier Raum (25m bis 30m, möglichst eingezäunt) oder ein dichter Wald, eine Holzwand oder ein Erdwall (3-4m hoch) nach der weitesten Scheibe. Auch seitlich ist auf genügend Freiraum zu achten (siehe Sportordnung).

Für die Hallensaison sollte der Raum für eine Schussdistanz von 18m mindestens 24m oder mehr lang sein und mindestens 8m oder mehr breit sein (für 4 Scheiben). Auch eine Turnhalle mit Volleyballfeld (18m x 9m) ist geeignet. Wichtig in allen Räumen: ein Pfeilfangnetz in 1,5m Abstand von der Wand zwischen Scheibenrückseite und Wand aufhängen.

Notwendiges Vereins-Material/Kosten:

Für den Trainingsplatz braucht man 6 bis 10 Stramidscheiben (Ø 126 cm, ca. 140€/ Stück, Gewicht ca. 70kg/Stück) und entsprechende Ständer dazu (Selbstbau möglich, ca. 30€/Stück), Scheibenauflagen und Scheibennägel.

Für die Hallensaison (wenn man die Scheiben zu jedem Training aufbauen muss) empfehlen sich vier Ethafoam(400)-scheiben (90cm x 90cm, Gewicht ca. 17 kg/Stück, ca.140,-€/Stück) mit entsprechend kleineren Ständern, dazu das Pfeilfangnetz in Raumbreite.

Anfänger/"Schnupper"-Ausrüstung als Vereinsmaterial:

2 Holz-Recurve-Bögen 62" (Zoll) 16# (Pound=engl.Pfund=lbs) Rechtshand mit Visier

2 Holz-Recurve-Bögen 62" (Zoll) 16# Linkshand mit Visier

2 Holz-Recurve-Bögen 68" (Zoll) 20# Rechtshand mit Visier

2 Holz-Recurve-Bögen 68" (Zoll) 20# Linkshand mit Visier, Kosten ca. 120€/Bogen

Jeweils 9 Pfeile (Typ „Jazz“) mit der Bezeichnung 1416, 1516, 1616, 1716, 1816

also 45 Pfeile, Kosten ca. 5,-€/Pfeil. = 225€ gesamt

4 x langer Armschutz für Kinder, 4 x langer Armschutz für Erwachsene (ca. 80€ gesamt)

2 x Tab (=Fingerschutz) small RH, 2 x Tab small LH,

2 x Tab medium RH, 2 x Tab medium LH,

2 x Tab large RH, 2 x Tab large LH

(Kosten ca. 100,-€ gesamt)

8 x Köcher, 8 x Bogenständer

(Kosten ca. 200,-€ gesamt)

Personeller Bedarf:

Pro Verein sollten mindestens 2 Personen die „Fachschießsportleiter“ (FSSL)-Ausbildung (2 Wochenenden, 80,-€) haben, um erfolgreich eine Bogensportgruppe zu leiten und zu trainieren. Bis dahin sollte man versuchen, einen C-Trainer (Honorar-Trainer) zu verpflichten. Später kann ein FSSL selber die C-Trainer-Ausbildung machen. Ein FSSL hat ausreichende Kenntnisse, das Bogenschießen in seinen wichtigen Grundzügen zu vermitteln. Es gibt leider Beispiele, wo man es ohne Fachausbildung der Betreuer versucht hat und die entsprechend negativen Ergebnisse sichtbar sind.