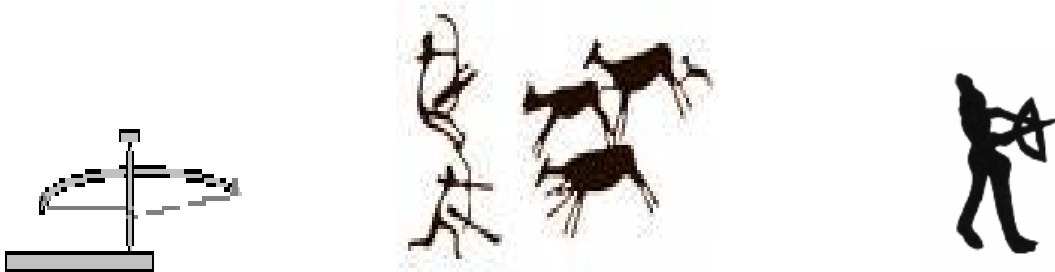


## Pfeil & Bogen - Entspannt ins Ziel

Der Bogen gehört neben dem Rad, der Töpferscheibe, der Schrift und anderen Errungenschaften zu den frühesten und bedeutendsten Kulturtechniken der Menschheit. Mit dem Feuerbogen konnte zuverlässig Feuer entfacht werden, der Einsatz des Pfeilbogens sicherte die Ernährung und die der gespannten Bogensehne entlockten Töne erfreuten die Seele.



Begleiten wir nun Pfeil und Bogen von den ersten altsteinzeitlichen Zivilisationen bis in unsere Tage. Waren damals und während Jahrtausenden die Nahrungsbeschaffung - die Jagd, oder die Sicherung der Jagdgründe - der Krieg, das Einsatzgebiet von Pfeil und Bogen, so ist heutzutage das Bogenschiessen eine sportliche Freizeitbeschäftigung, die in idealer Weise die Motorik des Körpers mit der Konzentration des Geistes verbindet.

### I. Geschichte und Geschichten

Aus vorgeschichtlicher Zeit wurden nur wenige Holzbogen gefunden, besser erhalten sind Pfeilspitzen aus Feuerstein, Horn und später Metall. Vielerorts wurden neolithische Höhlenmalereien mit Bogenjagd-Szenen wie einleitend dargestellt gefunden. Dänisches Moor konservierte einen 10'000 Jahre alten Ulmenbogen. 3'000 Jahre alte Eibenbogen wurden im ewigen Eis im Lössental gefunden. Bekannter ist Ötzi, welcher vor 5'300 Jahren mit Pfeil und Bogen im Gebirge unterwegs war.



Die Bogenschützen waren vom Altertum bis ins Mittelalter die Kerntruppen der asiatischen Heere, wir kennen z.B. die Kriegszüge der hunnischen Reiterheere durch Europa. In Japan haben die adligen Krieger vor 500 Jahren die Kunst des meditativen Bogenschiessens Kyudo entwickelt. Kelten, Alemannen, Türken, Ägypter, Normannen, Wikinger aber auch die nordamerikanischen Indianervölker benutzten Pfeil und Bogen als Kriegs- und Jagdgerät. Wie immer im Wehrwesen fand ein Wettkampf zwischen Durchschlagskraft des Pfeils und Schutzwirkung der Rüstung statt.



Im Hundertjährigen Krieg zwischen England und Frankreich wurden die walisischen Langbogenschützen intensiv eingesetzt; Agincourt einen wichtigen Sieg gegen überlegene französische Adelsheer. waren im 15. Jahrhundert auch begehrte hatte z. B. tausende von Ihnen in seinem Angriffe der Eidgenossen konnten sie Burgunder Herzog verlor 1476/77 die Murten und Nancy. Bald darauf Feuerwaffen, Bogen und Armbrust Bedeutung als Kriegs- und Jagdgeräte.



1415 erzielten sie bei das zahlenmässige stark Englische Bogenschützen Söldner. Karl der Kühne Heer; gegen die ungestümen jedoch nicht bestehen, der Schlachten bei Grandson, verbreiteten sich die verloren damit ihre bisherige



Viele Legenden bildeten sich um kühne und treffsichere Helden. Etwas ausser Konkurrenz läuft Amor mit Pfeil und Bogen. Bei den sagenhaften Amazonen sei nach der Geburt der Brustansatz entfernt worden, damit im Frauenalter nichts den schnellen und vollen Auszug der Bogensehne behindern konnte. Homer berichtet von Odysseus, der im Bogenwettkampf einen Pfeil durch 12 Axtösen geschossen habe. Ein Geistesbruder unseres freiheitsliebenden Wilhelm Tell, welcher im 13. Jahrhundert mit der dem Bogen verwandten Armbrust den Apfelschuss wagte, war zur selben Zeit Robin Hood im englischen Sherwood Forest bei Nottingham. Robin Hood, der Meisterschütze, der als edler

Wegelagerer die gierige Geistlichkeit ausraubte, die Beute mit den Armen teilte und gegen die Ungerechtigkeit der Obrigkeit kämpfte. Die Bogenschützen sprechen heute noch vom legendären Robin-Hood-Schuss: Der zweite Pfeil spaltet im Ziel den ersten Pfeil.



## II. Vom Flitzbogen zum High Tech Bogen

Im Laufe der Jahrtausende haben sich je nach Verwendungszweck und vorhandenem Material dutzende von verschiedensten Bogenformen entwickelt. Ein Reiterbogenladen führt auf seiner Homepage z.B. hunnische, mongolische, skythische, ungarische, avarische, osmanische und tatarische Bogen. Grundsätzlich werden die aus einem Stück gearbeiteten Langbogen von den aus mehreren Materialschichten und aus mehreren Teilen zusammengesetzten Kompositbogen unterschieden. Aus den langen sperrigen Bogen der Bodentruppen wurden für die Reitervölker die kürzeren Reflex-Kompositbogen entwickelt.

Das Handwerkzeug des heutigen Sportbogenschützen wird - neben dem schlichten Haselnuss-Flitzbogen der Kinder und den bereits angesprochenen verschiedenen Spezialbogen - in drei Kategorien eingeteilt:

	<p>Der ursprüngliche Langbogen: oder zwecks höherer Leistung intuitiv geschossen ohne Visier oder</p>		<p>Traditionell aus einem Holzstück mehrfach verleimt gebaut; wird sonstiger technischer Ausrüstung. höhere Energieabgabe mit an den Wurfarmen; als kürzerer (rd. 62“) Bogen mit oder ohne Visier</p>	
	<p>Der elegante Recurve Bogen: Für Enden zurück gebogenen Jagdrecurve oder als olympischer geschossen.</p>		<p>Mit exzentrischen Rollen und ausgebaut mit Lupenvisier, weiteren technischen Hilfsmitteln. Kraft schonenden Übersetzung eine Reichweite erreicht.</p>	
	<p>Der Compound High Tech Bogen: gegenläufigem Kabelsystem; Wasserwaage, Stabilisatoren und Mit diesen Bogen wird dank der sehr hohe Zielgenauigkeit und</p>			

Die gewählte Bogenart muss dem Schützen entsprechen; der Bogen spiegelt die innere Haltung des Schützen und seine sportliche Zielsetzung. Es gibt keine besseren oder schlechteren, sondern nur mehr oder weniger präzise und leistungsfähige Bogen, die mit unterschiedlicher Technik zu schießen sind.

Die Bogen wurden häufig aus Eiben-, Eschen-, Ulmen-, Hickoryholz oder Bambus hergestellt. Heute werden Bogen meist in verleimter Glasfaser, Kunststoff, Karbon und Sehne ist auch der richtige Pfeil Schuss. Der Bogen wird mit 25 bis 80 Zuggewicht gespannt und km/h (mit dem Compound) auf den neunzig Metern zur Zielscheibe. Das



Verbundbauweise aus Holz und/oder Aluminium gebaut. Neben einer guten Voraussetzung für den perfekten oder noch mehr Pfund (engl.) beschleunigt den Pfeil auf bis zu 380 turniermässig geschossenen zehn bis Durchbiegemoment (Spine) beim

Abschuss ist enorm und stellt hohe Anforderungen an Elastizität und Stabilität des Pfeils. Noch ein Wort zur Zielscheibe. Sie weist fünf farbige Doppelringe auf: Weiss, schwarz, blau, rot und in der Mitte Gold – das anvisierte Ziel. Je nach Verband werden jedoch auch anders farbige Scheiben verwendet.

### III. Die Bogenschützen und ihre Organisation

Der weltweit betriebene Sport mit Pfeil und Bogen wird in der Schweiz von mehreren Tausend Schützinnen und Schützen meist in einem der rd. 80 Vereine ausgeübt, welche in der Regel einem der beiden Verbände angeschlossen sind: dem FAAS – Field Archery Association Switzerland, Unterverband der IFAA oder dem SBV – Schweizerischer Bogenschützen Verband, Unterverband der FITA – Fédération International de Tir à l'Arc. Ersterer fördert eher den Breitensport, letzterer ist Mitglied des Olympischen Verbandes und eher dem Spitzensport verpflichtet. Die Bogenschützen sind traditionsbewusst. Kaum ein Verein, der nicht auf seiner Website mehr oder weniger ausführlich die Geschichte des Bogenschiessens behandelt.

Geschossen wird meist auf geeigneten Sportplätzen, gelegentlich auch auf gesicherten Parcours im Gelände und im Winter in Turnhallen unter Anleitung von Trainern und für Anfänger auch mit vereinseigenem Leihmaterial. Der Neuling wird sich zuerst für die gewünschte Bogenart entscheiden und dann den Bogen abgestimmt auf seine Grösse, Kraft, Konstitution usw. wählen. Im Laufe der Zeit kann sich eine Ausrüstung mit allem Zubehör schon auf ein paar Hundert bis auf fünftausend Franken summieren. Es ist so wie bei anderen Sportarten – mit der Erfahrung wachsen die Begehrlichkeiten. Es kann sehr befriedigend und entspannend sein, im Kreise von Gleichgesinnten den Sport mit Pfeil und Bogen auszuüben.

Trotz Verwendung eines alten Kriegsgerätes ist die Atmosphäre freundschaftlich und absolut aggressionsfrei – man misst sich an sich selbst und nicht an den andern. Die Besten nehmen an lokalen, nationalen oder internationalen Turnieren oder an der Olympiade teil. Wer eine entsprechende Bewilligung hat, kann in verschiedenen Ländern mit Pfeil und Bogen auf Wildjagd gehen. Andere Facetten dieses faszinierenden Sportes sind der Einsatz zu therapeutischen Zwecken oder in Organisationen im Sinne von Teambuilding. Häufig frönen ganze Familien – von 7 bis 77 – dem Bogensport. Auch viele Behindertensportler sind erfolgreiche Bogenschützen.

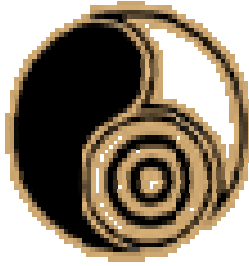


### IV. Körper und Geist beim Bogensport

Das Wesen des Bogensports ist das harmonische Zusammenspiel aus eingeübten, präzisen Bewegungsabläufen und bewusster mentaler Präsenz. Diese Bewegungsabläufe setzen ein gutes Körperbewusstsein voraus und werden mit ständigem Üben soweit verinnerlicht, dass sie später „abgerufen“ werden können. Um die notwendige Automatisierung zu erzielen, haben die Übungen eine stark ritualisierte Abfolge: Lockerung von Arm- und Rückenmuskulatur, Stand und Körperhaltung, Hebung des Bogenarms, Konzentration und Vorvisierung, Atmung, Spannung auf den Zugarm, Verankerung, Visieren, Lösen, Nachvisieren und Analyse, Entspannung und zurück zur Ausgangslage.



Der körperliche Teil des Bogenschiessens ist sozusagen das Yang-Prinzip. Das Yin-Prinzip umfasst den mentalen Bereich. Im Bogenschiessen verdichtet sich das allgemeine Lebensthema „Weg und Ziel“ aber auch die Einstellung zu Erfolg und Misserfolg, zu Treffer und Fehlschuss. Die Bemühungen sollen zum Erfolg führen, der Pfeil ins Ziel, ins Gold fliegen. Konzentrierst Du Dich aber zu sehr aufs



Ziel, vernachlässigst Du Dich, Deine Körper- und Selbstwahrnehmung. Das Ziel saugt Dein Ich auf, der Schuss kann nicht gelingen. Übersteigter Ehrgeiz überspannt den Bogen, schießt übers Ziel hinaus. Parallel zum körperlichen Ablauf verläuft der mentale: Standfestigkeit, Haltung demgegenüber was ich erreichen will, Achtsamkeit auf sich selbst. Auf die Spannung folgt die Entspannung, das Lösen. Das Loslassen soll aus einem Zustand hoch verdichteter Konzentration, aus einem Hier und Jetzt erfolgen. Die Zielscheibe, das Wirkungsfeld, ist immer auch ein Spiegel Deiner selbst.

Das Trefferbild spiegelt Schussabgabe, Haltung und Empfindung des Schützen. An Deinem Wirken sollst Du Dich erkennen.

>>><<<

**Unabhängig davon, ob man etwas mehr von den technischen, den sportlichen oder den mentalen Aspekten fasziniert ist, soll Bogenschiessen Spass machen. Eingebunden in eine jahrtausend alte Tradition ist das Bogenschiessen im harmonischen Zusammenwirken von Körper und Geist ein beglückendes Erlebnis. Das Wechselspiel zwischen Spannen und Lösen und das Finden der Mitte sind Weg und Ziel des Bogensports.**



Gattikon, im Januar 2010, Roger Werner

F:\mandate\600001\wr temporär\ab 1.1.2010\00000247.doc