

Günter Kuhr

111 GRÜNDE, DAS BOGENSCHIESSEN ZU LIEBEN

Eine Liebeserklärung
an die großartigste
Sportart der Welt

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

Günter Kuhr

111 GRÜNDE, DAS
BOGENSCHIESSEN
ZU LIEBEN

Eine Liebeserklärung an die
großartigste Sportart der Welt

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

INHALT

VORWORT 9

1. EINE UNENDLICHE GESCHICHTE 11

Weil es das Kind in uns weckt! – Weil Pfeil und Bogen eine uralte Geschichte in sich tragen – Weil der Bogen eine pazifistische Entwicklung nahm – Weil sich Robin Hood in unsere Herzen schlich – Weil die Bögen der Gegenwart die Geschichte widerspiegeln – Weil Bogenschießen zu den Kernsportarten der Olympischen Spiele zählt

2. DISZIPLINEN DES BOGENSCHIESENS 25

Weil du deinen Wortschatz erweiterst – Weil das Bogenschießen der Gegenwart abwechslungsreich ist – Weil der Wettkampfsport den Jagdinstinkt in dir weckt – Weil Felder und Wälder Überraschungen bereithalten – Weil sich die Laufsucht mit Bogenschießen kombinieren lässt – Weil du im Kyūdō deine Persönlichkeit kennenlernst – Weil das traditionelle Bogenschießen facettenreich ist – Weil du beim berittenen Bogenschießen vom Adrenalin beflügelt wirst – Weil die Disziplinen spezielle Spielformen bereithalten – Weil Leseratten im Vorteil sind

3. BOGENSCHIESEN ERLERNEN 45

Weil Bogenschießen eine Kunst ist – Weil du eine Bekanntschaft mit deinem dominanten Auge machst – Weil du besser schießen wirst als jeder Macho – Weil man keinen eigenen Sportbogen kaufen muss – Weil Bogenschießen ungefährlich ist – Weil sich schon im Stand ein Weg zur inneren Balance bahnt – Weil es Armschutze und Tabs gibt – Weil du eine Bekanntschaft mit deiner Biomechanik machst – Weil du auch mit geschlossenen Augen Bogenschießen kannst – Weil ein wichtiges Hilfsmittel für das Training in deine Hosentasche passt – Weil Bogenschießen ein mentales Spiel ist – Weil du lernst, deinen Herzschlag zu kontrollieren – Weil du zu jeder Zeit an jedem Ort

trainieren kannst – Weil du auf die weltbesten Trainer zurückgreifen kannst – Weil Bogenschützen von einem französischen Stabhochspringer profitieren – Weil es Maik Szarszewski gibt – Weil dir das Bogenschießen etwas über deine Persönlichkeit verrät – Weil sich an der Zielscheibe ein Spiegelbild deiner Fähigkeiten aufbaut – Weil du beim Bogenschießen deine Schwächen zu Stärken ausbaust – Weil es Sätze gibt, die Bogenschützen gerne überhören möchten – Weil du Pfeile besser mit der Bogenhand ziehst – Weil es fantastische Lehrbücher gibt

4. SPORT UND GESUNDHEIT 89

Weil du Tonnen bewegst – Weil es ein gerechter Sport ist – Weil es den Flow gibt – Weil du nach den Sternen greifen kannst – Weil es Sporthallen gibt – Weil sich die Fans der Bundesliga niemals prügeln – Weil es neutrale Kampfrichter gibt – Weil das Training abwechslungsreich sein kann – Weil es Schießspiele gibt – Weil Schießbücher Geheimnisse bereithalten – Weil es kein wirksames Dopingmittel gibt – Weil die Synapsen der Kinder nach einem Bogen verlangen – Weil es therapeutisches Bogenschießen gibt – Weil selbst erblindete Menschen mit Pfeil und Bogen schießen – Weil du mit Pfeil und Bogen das Deutsche Sportabzeichen ablegen kannst – Weil Bogenschießen keine Randsportart ist

5. EQUIPMENT, BASTLER UND TÜFTLER 119

Weil du deinen Bogen auch selbst bauen kannst – Weil es ein reichhaltiges Literaturangebot zum Pfeil- und Bogenbau gibt – Weil Truthähne gern Federn lassen – Weil selbst gewickelte Sehnen bessere Ergebnisse liefern – Weil Besserwisser scheinbar die Gesetze der Physik aushebeln – Weil Sportbögen ein Experimentierfeld für Tüftler und Bastler sind – Weil Werner Beiter den modernen Bogensport revolutionierte – Weil es Fatboys gibt – Weil es Geheimnisse gibt, die du besser kennen solltest – Weil krumme Pfeile aus der Hand springen – Weil Gruppen manchmal theoretische Grundlagen über

Bord werfen – Weil noch immer Raum für Erfindungen ist – Weil es HighSpeed-Kameras gibt – Weil es heulende Pfeile gibt – Weil es Bogenrucksäcke gibt

6. NATURERLEBNISSE 147

Weil du Sport im Einklang mit der Natur ausübst – Weil Bäume mit dir kommunizieren – Weil die Sonne Zeichen setzt, die nur Insider deuten können – Weil Bachufer rutschig sind – Weil man auf fast jeder Wiese schießen kann – Weil man mit dem Bogen reisen kann – Weil du Stress abbaust

7. EINE GROSSE FAMILIE 161

Weil man die schönste Zeit mit der Familie verbringen kann – Weil man alleine schießen kann, aber nicht muss – Weil es keine Altersgrenzen gibt – Weil Bogenschützen freundliche Menschen sind – Weil das größte Geschenk Kinder und Jugendliche für dich bereithalten – Weil du überall auf der Welt willkommen bist – Weil sich Nationen friedlich begegnen – Weil die Stars des Bogenschießens zum Greifen nahe sind – Weil du jeden Tag gegen die ganze Welt schießen kannst

8. LEGENDEN & AUSSERORDENTLICHE GESCHICHTEN . 177

Weil Byron Ferguson fliegende Tabletten spaltet – Weil der armlose Matt Stutzman Weltklasse wurde – Weil manche Polizisten auch im Dienst mit Pfeil und Bogen schießen – Weil Französinen Pink lieben – Weil Odysseus der Meisterschuss gelang – Weil kein Auto so schnell beschleunigt wie ein Pfeil – Weil Spürhunde verschossene Pfeile finden – Weil die Easton Foundations die größten Bogensporthallen bauen – Weil du beim Bogenschießen mit einer Angelrute viele Gesprächspartner findest – Weil Lars Anderson Geschwindigkeit mag – Weil das Essen mit Stäbchen eine Glücksformel für Bogenschützen enthalten könnte – Weil es Disziplinwechsler gibt – Weil sich in Las Vegas Spieler und Bogenschützen treffen – Weil Ampeln fast immer alles regeln – Weil es Sportversicherungen gibt

9. DAS BOGENSCHIESSEN BOOMT 203

Weil der Bogensportweltverband den modernen Bogensport revolutionierte – Weil man archery.tv auch am Fernseher sehen kann – Weil Sportbögen keine Schusswaffe sind – Weil Filmhelden mit Pfeil und Bogen schießen – Weil Lisa Unruh in Rio olympisches Silber gewann – Weil Oliver Haidn das Positionsphasenmodell entwickelte – Weil man einem Bogensportverein beitreten kann, aber nicht muss – Weil man vom Bogenschießen leben kann – Weil Bogenschießen preiswert ist – Weil Bogenschießen Luxus ist – Weil es mehr als 111 Gründe gibt, das Bogenschießen zu lieben

*Dieses Buch widme ich meinen Eltern,
Ursula und Werner Kuhr.*

VORWORT

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER GROSSARTIGEN WELT DES BOGENSCHIESSENS!

Bogenschießen liegt voll im Trend. Immer mehr Menschen lassen sich von der Ästhetik des faszinierenden Sports begeistern und erleben in der Natur eine Entschleunigung vom Stress des Alltags. Kaum ein anderer Sport bietet ein so facettenreiches Angebot für Kinder, Erwachsene, Senioren und Menschen mit einem Handicap. Sie alle begegnen sich in einer großen Familie, die von Leidenschaft, Vergnügen und Ehrgeiz beflügelt ist. Das Buch lädt dich ein auf eine Reise, die von unseren Vorfahren bis in den Bogensport der Gegenwart reicht. Du erfährst, warum du besser schießen wirst als jeder Macho und welche Überraschungen die Natur für dich bereithält. Lies die Geschichten von einer Schwiegermutter, die nicht loslassen konnte, und von einer Lokalmatadorin, die im Zustand des Flow selbst Spitzensportler aus dem Rennen eines Wettkampfes warf. *111 Gründe, Bogenschießen zu lieben* verrät Geheimnisse, die für Einsteiger des Sports ebenso interessant sind wie für Bogenschützen im Lernprozess.

Im Oktober 2017 begann ich dieses Buch zu schreiben, nachdem mich der Verlag gefragt hatte, ob ich mit 111 Gründen eine Liebeserklärung an den großartigsten Sport der Welt schreiben würde. Ich war von der Idee begeistert, und so machte ich mich an die Arbeit. Die größte Herausforderung war für mich, einen Inhalt zu formulieren, der mit all seinen Details von zukünftigen Bogenschützen

gut verstanden wird, und trotzdem auch die alten Hasen des Sports informiert und begeistert. Es gibt in diesem Buch Passagen, die insbesondere der Erläuterung und dem Verständnis dienen, damit auch Sporteinsteiger alle Inhalte verstehen. Angereichert ist das Buch mit Tipps, die ich ab Anfang 2017 während meiner Tätigkeit im Trainerteam der deutschen Jugend- und Juniorennationalmannschaft sammeln durfte. Als Leser wirst du neue Informationen und differenzierte Blickwinkel auf das Bogenschießen erhalten. Einige der Tipps sind in Anekdoten und Geschichten verpackt, die sich manchmal genauso und manchmal in ähnlicher Form zugetragen haben. Manchmal sind Namen und Orte zur Wahrung der Integrität von Menschen verändert, doch der Sinn der dargestellten Inhalte bleibt bei den Tatsachen.

Verraten darf ich an dieser Stelle schon, dass Bogenschützen freundliche Menschen sind. Sie duzen sich. Deshalb habe ich es mir in diesem Buch erlaubt, dich als Bogenschütze oder als zukünftiger Bogenschütze ebenfalls zu duzen. Häufig verwende ich in dem vorliegenden Buch die Bezeichnung »Bogenschütze« und meine das nicht geschlechterspezifisch. Immer dann, wenn es nicht besonders erwähnt ist, meine ich Frauen und Männer.

Ich wünsche dir nun viel Spaß beim Eintauchen in die großartigste Sportart der Welt! Doch Vorsicht! Bogenschießen kann süchtig machen. Schon der Genuss des Buches kann das unwiderrufliche Verlangen nach den fliegenden Pfeilen auslösen und festigen.

Günter Kuhr

Kapitel 1

EINE UNENDLICHE GESCHICHTE





1. GRUND

Weil es das Kind in uns weckt!

Wer erinnert sich nicht an die eigenen Kindheitstage, an denen wir mit Pfeil und Bogen als Kiowa-Indianer oder Apachen über Wiesen tobten und Holzpfeile in die Luft schossen? Inspiriert von Indianerfilmen wurden wir aktiv, suchten einen biegsamen Ast, knoteten an dessen Enden eine Schnur und brachten den neuen Flitzebogen so auf Spannung. Dünne, gerade gewachsene Äste spitzten wir mit dem Taschenmesser auf der einen Seite an, ritzten in das andere Ende eine Kerbe, klemmten sie auf die Schnur des Bogens, um diese Bogensehne mit den Fingern auszuziehen und den ersten Pfeil über die Wiese zu schießen. Pfeile mit Saugnäpfen wurden mit Spucke befeuchtet und klatschten unter freudigem Kindergetöse gegen die Fensterscheiben der Wohnung. Nicht unerwähnt sollen die entsetzten Blicke der Eltern bleiben, die weniger freudig die beschmierten Glasscheiben betrachteten, die sie später reinigen sollten. Diese Kindheitserlebnisse stecken in uns, und wenn sich heute für erwachsene Frauen und gestandene Männer auf einem Mittelaltermarkt, einem Volksfest oder bei einem Schnuppertraining eines Bogensportvereins die Möglichkeit bietet, Pfeil und Bogen wieder in die Hand zu nehmen, so wirkt es wie ein Trigger, der das Kind in uns weckt. In der Gruppe mit Freunden ist schon nach dem ersten Schuss das Getöse aus Kindheitstagen wieder präsent, nur bei den Männern, die ihren Stimmbruch lange hinter sich haben, in tieferer Stimmlage. Jeder von uns bringt eine Vorstellung mit, wie er den Bogen auszieht, als sei es in uns angelegt. Leg doch dieses Buch für einen kurzen Moment zur Seite, steh auf, greif so, als hättest du den Bogen wieder in der Hand, zieh die Sehne aus, um dann den Pfeil zu lösen. ... Erinnerst du dich, wie es in den Kindheitstagen war? Spürst du wieder die Emotionen von damals? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt für dich gekommen,

mit einem echten Pfeil und Bogen das fortzuführen, was du als Kind begonnen hattest.

2. GRUND

Weil Pfeil und Bogen eine uralte Geschichte in sich tragen



Überkommt dich manchmal die Fleisch-ess-Lust, wenn an den ersten warmen Tagen des Jahres die Grillzeit eingeläutet wird? Schlenderst du dann beim Metzger oder im Supermarkt entlang der Fleischtheke, um dir ein Potpourri aus mariniertem Rindfleisch, zartem Putenfilet oder mit Schafskäse gefüllte Involtini zusammenzustellen, während der Appetit das Wasser in deinem Munde zusammenlaufen lässt? Oder bist du schon Vegetarier? Wie auch immer. Unsere Vorfahren lebten als Jäger und Sammler fernab der Bequemlichkeiten heutiger Einkaufserlebnisse. Die Jagd nach Tieren sicherte ihre Existenz. Neben Fleisch als Nahrungsmittel verarbeiteten sie das Fell und Leder für Bekleidung, Schuhe, Decken und Zelte, Knochen und Horn für Werkzeuge, Kunst und Flöten, und schließlich die Sehnen für ihre Bögen, mit denen sie den Tieren einen kurzen Prozess bescherten.

Zur Aufhellung der Geschichte rund um das Bogenschießen machte Alfred Rust aus Hamburg bahnbrechende Entdeckungen, die ihn weltbekannt machen sollten. Der gelernte Elektrotechniker radelte 1930 mit dem Fahrrad von Hamburg über den Balkan, quer durch die Türkei in den Vorderen Orient, um in den syrischen Höhlen von Jabrud auf etwa 1.400 Metern Höhe, östlich der Gebirgskette des Antilibanon, bedeutende archäologische Fundstätten zu entdecken. So wurde er selbst zum Jäger und Sammler und spürte prähistorische Artefakte auf. Fast vor der eigenen Haustür allerdings, nämlich im Stellmoor in der Nähe von Hamburg, grub Rust

eine Siedlung der ausgehenden Altsteinzeit aus. Die ehemaligen Bewohner hinterließen ihm Steingeräte, Stichel und retuschierten Klingen sowie einen Satz vollständiger Pfeile aus Kiefernholz mit gestielten Spitzen. Vor rund 12.000 Jahren waren die Siedlungsbewohner damit auf die Rentierjagd spezialisiert und sollen bei der Umstellung von der Pirsch- auf die Treibjagd umfangreiche Beute gemacht haben. Zahlreiche weitere archäologische Funde lassen allerdings vermuten, dass der Gebrauch von Pfeil und Bogen durch die Siedler des Stellmoors bei Hamburg vor rund 12.000 Jahren bereits ein alter Zopf war. Doch nur der Elektrotechniker aus Hamburg erbrachte bei seinen Ausgrabungen den zweifelsfreien Beleg für den Einsatz von Pfeil und Bogen vor 12.000 Jahren.

Die Zeiten unserer Vorfahren sollten sich bald ändern. Jäger und Sammler wurden in Süd- und Mitteleuropa zwischen 7.500 und 4.000 vor Chr. sesshaft und widmeten sich immer mehr dem Ackerbau und der Tierhaltung. Die gefährliche und beschwerliche Jagd verlor zunehmend an Bedeutung, wurde aber nicht ganz aufgegeben.

In den antiken Hochkulturen diente die Jagd der Nahrungsmittelbeschaffung sowie dem regulierenden Eingriff in die Natur, sie war aber auch ein Freizeitvergnügen. In der griechischen Mythologie war Artemis die Göttin der Jagd, des Waldes, des Mondes und Hüterin der Frauen und Kinder, quasi eine göttliche Sozialarbeiterin mit speziellen Aufgaben. Sie zählt zu den großen zwölf olympischen Göttern und ist damit eine der wichtigsten Gottheiten in der griechischen Mythologie. Sie entspricht der Göttin Diana aus der römischen Mythologie. Als lebensgroße Marmorstatue trägt sie einen mit Pfeilen prall gefüllten Köcher auf dem Rücken und steht heute im Pariser Louvre als *Diana von Versailles* in der eigens für die Statue errichteten Galerie des Caryatides.

Sei dir sicher, dass auch in deiner Familiengeschichte Vorfahren mit Pfeil und Bogen schossen. Mit dem Einsatz der Armbrust, ihrer höheren Reichweite, Durchschlagskraft und Präzision und den spä-

ter entwickelten Gewehren wurde die Bogenjagd ungebräuchlich. Wir leben heute in der exklusiven Situation, dass wir den Bogen als reines Sportgerät einsetzen können, selbst Fleisch und die früher so lebensnotwendigen tierischen Nebenprodukte können wir durch alternative Nahrungsmittel, Materialien und Werkstoffe ersetzen. Das ist purer Luxus.

3. GRUND



Weil der Bogen eine pazifistische Entwicklung nahm

Der Bogen hat wahrlich auch eine dunkle Geschichte hinter sich, denn er war über Jahrtausende auch als Kriegswaffe im Einsatz und zwar weltweit. Der englische König Eduard II. überspannte den Bogen im wahrsten Sinne des Wortes, als er 1314 per Dekret ein Fußballverbot für die Straßen von London verhängte. Argwöhnisch hatte der König im Vorfeld junge Männer beobachtet, die luftgefüllte Schweineblasen mit den Füßen und mit großer Leidenschaft durch die städtischen Gassen traten. Eduard II. sah das Fußballspielen als Vergeudung der kostbaren Zeit an und wünschte sich mit dem Dekret, die gleiche Leidenschaft für das Bogenschießen zu entfachen. Gute Schützen waren im Krieg ein strategischer Vorteil. Einer besonderen Jugendarbeit verschrieb sich später Edward IV. von England, als er 1442 verfügte, dass alle männliche Untertanen ab dem sechsten Lebensjahr am Sonntag nach dem Kirchgang das Bogenschießen üben sollten, freilich nicht zum Vergnügen, sondern zur Ausbildung künftiger Krieger. Diese aus heutiger Sicht skurril wirkenden Anekdoten sollen keineswegs die bittere Seite der Kriege verharmlosen. Und die ganze Geschichte ist derart komplex, dass sie Bände von Büchern füllt.

Doch ein Grund, den Bogen heute zu lieben, ist seine pazifistische Entwicklung, die er nahm. Er wird heute als Sportgerät

eingesetzt und verbindet Menschen aller Nationen mit ihren individuellen Unterschieden zu einer großen, sympathischen Familie. Das Credo »Bogenschießen – Freunde treffen« darf also keineswegs falsch verstanden werden.



4. GRUND

Weil sich Robin Hood in unsere Herzen schlich

Im Sherwood Forest von Nottingham soll Robin Hood zu Zeiten des Mittelalters sein Unwesen getrieben haben. Ausgestattet mit Pfeil und Bogen und einer Portion List, war er als Beschützer von Armen und Frauen eine selbsternannte Instanz für die Gerechtigkeit. Robin Hood wird in den späteren Verfilmungen quasi als Vorkämpfer für die soziale Gerechtigkeit dargestellt, der mit List und dem Schalk im Nacken von den Wohlhabenden das nahm, was die Armen so bitter benötigten. Den habgierigen Reichen soll es nicht geschadet haben, nur mit dem Schrecken ließ er sie davonkommen. Im Kampf und im Bogenschießen war er ein wahrer Meister, spaltete einen Pfeil, indem er ihn an seinem Ende mit einem anderen Pfeil punktgenau traf. Ein tollkühner Held und Meisterdieb, dem man das Unrecht seines Handelns niemals vorwerfen konnte, weil er im Dienste der guten Sache zum Wegelagerer wurde und weil er viel zu ausgebufft war, sich einer Bestrafung auszusetzen. Wer kennt diesen Helden nicht? Er schleicht sich in die Herzen der Kinder, und jedes Jahr sehen wir ihn wieder, wenn er mit Pfeil und Bogen ausgestattet zum Karneval flaniert.

Die Geschichte des Robin Hood ist über Jahrhunderte überliefert, dürfte sich aber wohl so niemals zugetragen haben, denn zahlreiche Schreiber nahmen aus der Sage mal Details heraus und erfanden neue Zuschreibungen. Erstmals erwähnt wurde Robin Hood in England bereits im 13. Jahrhundert, und dieser Spitzname war zu

dieser Zeit ein Synonym für Gesetzesbrecher. Es entstanden über die Jahrhunderte immer wieder neue Balladen und Erzählungen, aus denen die anfangs noch beschriebenen grausamen mittelalterlichen Praktiken des Robin Hood mehr und mehr entfernt wurden.

Die Geschichte, die über Jahrhunderte weitererzählt und umgeschrieben wurde, bot schließlich auch den Stoff für unzählige Verfilmungen. 2010 schaffte es die Sage bis zum Festival de Cannes in der Verfilmung von Ridley Scott, mit Russell Crowe als Robin Hood und Cate Blanchett als Maid Marian.

Für das Bogenschießen ist Robin Hood – auch durch die packende Verfilmung von Ridley Scott – so etwas wie eine Werbeikone, die keine Agentur hätte besser kreieren können, auch wenn die Geschichte unter juristischen Gesichtspunkten durchaus Verwerfliches in sich trägt und Psychologen bei genauerer Betrachtung der dargestellten Gewaltexzesse die erlittenen Traumata der Opfer durchaus skeptisch sehen dürften. Der legendäre »Robin Hood-Schuss« ist im modernen Bogensport übrigens heute noch der Fachbegriff für den gespaltenen Pfeil nach einem Aufschuss, wengleich die modernen Sportpfeile nicht mehr aus Holz, sondern aus Kohlefasern und Aluminium hergestellt werden. Doch hinterließ der Räuber aus dem Sherwood Forest seine Spuren bis in die Gegenwart.

5. GRUND

Weil die Bögen der Gegenwart die Geschichte widerspiegeln



Ganz simpel betrachtet ist der Bogen eine Abschussvorrichtung für Pfeile. Über und unter dem Griff befinden sich die Bogenarme (auch Wurfarme genannt), die sich beim Auszug der Sehne nach hinten biegen. Nach dem Lösen der Sehne schnellen die Wurfarme

in ihre Ausgangsstellung zurück und übertragen über die Sehne die Bewegungsenergie auf den Pfeil, der sich beim Anschlagen der Sehne löst und so seine Flugbahn in Richtung des Ziels bahnt. Diese einfache, aber jahrtausendalte Konstruktionsgeschichte spiegelt sich in allen Bögen der Gegenwart wider.

Der *Primitivbogen* wird aus vorindustriellen natürlichen Materialien, wie Holz und beispielsweise einem Griffband aus Leder, hergestellt. Selbst die Bogensehne wird aus Flachs, Leinen, Tiersehnen, Leder oder Haut angefertigt. Der Primitivbogen wird aus einem Holzstück gefertigt und besitzt keine spezielle Auflage für den Pfeil. Der Pfeil wird beim Schießen auf das Grundgelenk des Zeigefingers gelegt. Das Holz des Bogens stammt in der Regel von Esche, Eibe, Robinie oder Ahorn. Diese Hölzer haben sich wegen ihrer Härte und den Biegeeigenschaften über Jahrhunderte im Bogenbau bewährt. Der Primitivbogen ist eine Bogenklasse des traditionellen Bogensports. Wenn in dir noch immer der Jäger und Sammler schlummert, solltest du zum Primitivbogen greifen, denn damit tauchst du tief in die Menschheitsgeschichte ein und wirst einen Platz unter Gleichgesinnten des traditionellen Bogenschießens finden.

Der *Langbogen* besitzt ein mindestens ebenso historisches Antlitz. Anders als beim Primitivbogen verwenden Bogenbauer hier mehrere Holzstreifen, die übereinandergeklebt werden. Langbögen können mit einem Schussfenster über dem Griff ausgestattet sein. Diese Ausformung über dem Griff verfügt über eine Fläche, die als Pfeilauflage genutzt wird. Der Mary-Rose-Typus ist ein aus Eibenhholz gefertigter englischer Langbogen mit D-förmigen Bogenarmen. Die in der Historie später entwickelten viktorianischen (englischen) Langbögen sind durch einen linsenförmigen Querschnitt gekennzeichnet. Amerikanische Langbögen verfügen über flache Bogenarme, die eckig ausgeformt sind. Bei modernen Varianten wird heute von den Bogenbauern auch Fiberglas oder Carbon mit Holz kombiniert, um die Abschussenergie zu erhöhen. Auf den Spuren von Robin Hood liegst du mit diesem Bogen goldrichtig.

Mit dem *Yumi* tauchst du in eine der ältesten japanischen Kampfkünste ein, das Kyūdō. Markant ist die asymmetrische Form des Yumi mit dem kurzen unteren und dem auffällig längeren oberen Wurfarm. Dieser Bogen mit seiner japanischen Tradition wurde schon im 3. Jahrhundert verwendet und war gefürchtet wegen seiner Durchschlagskraft und der hohen Reichweite. In der Kultur verkörpert der Bogen Disziplin und Reinheit. Neben seinem Gebrauch als Kriegs- und Jagdwaffe wurden zeremonielle Formen des Bogenschießens bereits im 8. Jahrhundert vorgeführt. Der Bogen wird in einer traditionellen Handwerkskunst gefertigt, die in ihrer Güte und Komplexität dem Instrumentenbau gleichkommt. Bambus ist der Kern des Yumi. Auf diesen Kern werden vorn und hinten Streifen aus Bambus verklebt, bei einigen der Bögen auch Holz an seinen Seiten. Während die historischen Kriegsbögen mit Kirschholzlack versiegelt und schwarz eingefärbt waren, tragen die unversiegelten Yumi im heutigen Kyūdō die Farbe des Bambus. Der Yumi reagiert äußerst empfindlich auf Luftfeuchtigkeit und kann sich schon bei einer fehlerhaften Bewegungstechnik verziehen. Daher trainieren Einsteiger des Kyūdō heute mit robusten Carbon- und Fiberglassbögen, die zudem deutlich preiswerter in der Anschaffung sind. Die asiatische Kultur und die meditative Wirkung des Bogenschießens bilden beim heutigen Kyūdō eine Kunst, die deine Wahrnehmung und den Blick für Wahrheit, Güte und Schönheit schärft.

Der *Reiterbogen* wurde von den berittenen Kriegern der Hunnen, Mongolen und den zentralasiatischen Völkern, aber auch durch Magyaren aus dem heutigen Ungarn, Awaren, Skythen, Tataren Petschengen und durch unzählige weitere Völker verwendet. Auch die Comanchen, ein Indianerstamm Nordamerikas, beherrschten das Bogenschießen vom Rücken der Pferde. Für die Herstellung eines echten Reiterbogens, für das Trocknen des Holzes einschließlich der Ruheperioden der laminierten Schichten, benötigen die Bogenbauer bis zu zwei Jahre. Markant ist die geschwungene Form der Bogenarme, die bei aufgespannter Sehne an ihren Enden eine Kurve nach

vorne bilden, den sogenannten Recurve. Reiterbögen sind verhältnismäßig kurz, mit Ausnahme des Yumi, der mit seinem kurzen unteren Bogenarm von den japanischen Kriegern ebenfalls als Reiterbogen eingesetzt worden ist. Heute kannst du mit dem Reiterbogen die Leidenschaft des Reitens mit dem Bogenschießen verbinden. Doch unterschätze diese Disziplin nicht! Einen präzisen Schuss wirst du beim Reiten nur zu dem Zeitpunkt abgeben können, in dem sich alle Hufe des Pferdes vom Boden gelöst haben. Für die Abgabe des Schusses bleiben dann nur Bruchteile von Sekunden.

Der bei den Olympischen Spielen zugelassene *Recurvebogen* ist die moderne Antwort auf die historischen Bögen. Seine Bezeichnung trägt der Sportbogen wegen der beiden Wurfarme, die von der Sehne nach hinten gebogen, an ihren Enden jedoch eine Kurve nach vorn bilden. Dieses Konstruktionsmerkmal verleiht dem Bogen einen weichen Auszug sowie eine hohe Energieabgabe nach dem Lösen der Sehne. Die Wurfarme werden überwiegend aus Carbon hergestellt, besitzen in der Regel einen Holz- oder Hartschaumkern. Die Wurfarme werden beim Aufbau des Bogens in die Wurfarmtaschen des Mittelteils gesteckt, das in der Regel aus Aluminium oder Carbon gefertigt ist. Leichte und dünne Carbon- oder Aluminium-Carbon-Pfeile werden auf über 200 km/h beschleunigt, um bei den Olympischen Spielen über die Distanz von 70 Meter die goldene Mitte in der Größe eines Kuchentellers zu treffen. Technische Lösungen, wie ein an der Pfeilaufgabe des Mittelteils montierter Button, der wie ein Stoßdämpfer die erste Pfeilschwingung auffängt, eine justierbare Visiernadel für das Zielen und andere Detaillösungen unterstützen beim präzisen Treffen des Ziels. Stabilisatorenstangen am Mittelteil sorgen für eine optimierte Balance des Bogens und ein ruhiges Zielverhalten. Eine besondere Bedeutung für die gesamte Bewegungstechnik hat der Klicker, der dem Bogenschützen durch ein klickendes Geräusch die immer gleiche Auszuglänge signalisiert und – nach hinreichendem Training – ein konditioniertes Entspannen der Zugfinger auslöst. So erhält jeder Pfeil eine nahezu identische Abschussenergie. Auch

wenn die technische Ausstattung der Sportbögen bei den Wettkämpfen streng reglementiert ist, übt der olympische Recurvebogen mit seinen technischen Details eine besondere Faszination bei leistungsorientierten Sportlern sowie bei Tüftlern und Bastlern aus, die ihr Sportgerät auf maximale Leistung und Präzision trimmen möchten.

Der *Blankbogen* ist ein Recurvebogen, der nur mit einem Minimum dieser technischen Detaillösungen ausgestattet wird. Es gibt zwar eine Pfeilauflage und den Button, jedoch keine Zielvorrichtung, keine Stabilisatoren und keine Auszugkontrolle. Als Blankbogenschütze kommst du zurück zu den Basics des Bogenschießens.

Der *Jagdrecurve* ist ein traditionell anmutender Recurvebogen, der einteilig oder als »Takedown Bow« aus einem Mittelteil und den beiden Wurfarmen zusammengesetzt wird. Beliebt ist der Jagdrecurve beim traditionellen Bogenschießen. Er wird ohne Zielvorrichtung eingesetzt. Ebenso wie beim Blankbogen kommen keine Stabilisatoren zum Einsatz. Während Blankbogenschützen einen Zielvorgang über die Pfeilspitze durchführen, wird der Jagdrecurve – ebenso wie der Primitiv- und der Langbogen – intuitiv geschossen. Beim intuitiven Bogenschießen richtet der Bogenschütze den Bogen innerhalb seines Blickfeldes zum Ziel aus, das er nach einem umfangreichen Training auch treffen wird. Vergleichbar ist das intuitive Bogenschießen mit einem Basketballspieler, der aus jeder Spielfeldposition intuitiv den Ball in den Korb werfen kann. Kreative Bogenbauer fertigen mit traditioneller Handwerkskunst Jagdrecurvebögen, die einem Kunstobjekt gleichkommen. Damit die Bezeichnung des Bogens zu keinen Missverständnissen führt sei an dieser Stelle angemerkt, dass die Bogenjagd in Deutschland sowie in Österreich verboten ist. Der Bogen wird beim Schießen auf Zielscheiben oder im 3D-Bogensport verwendet, bei dem Tierattrappen aus Schaumstoff in Feld- und Waldparcours aufgestellt sind und den Bogenjäger in dir wecken.

Technisch hochgerüstet ist der *Compoundbogen*, der zu den präzisesten Trefferergebnissen führt, jedoch keine Zulassung für die Olym-

pischen Spiele hat. Während alle anderen Bögen mit den Fingern ausgezogen und gelöst werden, setzen Compounder ein sogenanntes »Release« ein. Hier wird die Sehne eingehakt und mechanisch gelöst. An den Wurfarmenden befinden sich Umlenkrollen, durch die eine Kombination aus Kabeln und Sehne geführt wird. Nach einem anfangs hohen Zugwiderstand reduziert sich im Endauszug das Zuggewicht um bis zu 80 % und kann für einen präzisen Zielvorgang mit relativ wenig Kraft gehalten werden. Hohe Zuggewichte sorgen für maximale Pfeilgeschwindigkeiten. Nur mit einer speziellen Bogenpresse können beim Compoundbogen die Sehne und die Kabel ausgewechselt werden. Technische Lösungen wie eine Wasserwaage für die exakte Ausrichtung des Bogens machen dieses Sportgerät zum Liebhaberobjekt von Technikfreaks, die diesen Bogen wegen seiner markanten Umlenkrollen auch scherzend »Fahrrad« nennen.

Die Bögen tragen eine uralte Menschheitsgeschichte in die Gegenwart. Den Liebhabern eröffnen sie ein facettenreiches Angebot, das vom traditionellen Bogenschießen bis hin zum modernen Wettkampfsport nach dem Vorbild der Olympischen Spiele reicht. Doch alle Bogenschützen der Gegenwart genießen ein außergewöhnliches Erlebnis: die Entfaltung einer meditativen Wirkung des Bogenschießens durch die Konzentration auf das Hier und Jetzt. Der Alltagsstress verfliegt mit dem ersten Pfeil, der deinen Bogen verlässt.



6. GRUND

Weil Bogenschießen zu den Kernsportarten der Olympischen Spiele zählt

Vielleicht warst du einer der 7,5 Millionen Zuschauer in Deutschland, die im Jahre 2016 live im Fernsehen das Goldfinale im Bogenschießen mit Lisa Unruh bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro gebannt verfolgt haben. Die sympathische Polizistin der

Bundespolizei gewann schließlich die Silbermedaille. Sie verrichtet ihren Dienst als Mitglied einer Sportfördergruppe überwiegend auf dem Bogensportplatz. Denn ohne das tägliche Training lässt sich bei den Olympischen Spielen keine Medaille gewinnen, schon gar nicht in einer der schwierigsten Sportdisziplinen wie dem Bogenschießen.

Doch schon weit vor der Sportkarriere von Lisa Unruh, nämlich im Jahre 1900, flogen Pfeile bei Olympischen Spielen. 1904 durften erstmals Frauen an den Spielen teilnehmen, und zwar nur in einer Sportdisziplin, dem Bogenschießen – ein frühzeitiges Aufblühen der Frauenemanzipation im Sport! Vorläufig letztmalig betraten Bogenschützen die Olympiasportstätten in den Jahren 1908 und 1920. Dann folgte eine Pause. Erst 1972 kehrte das Bogenschießen zurück und wurde von nun an zu einem festen Bestandteil des olympischen Programms. Nach den Spielen in London 2012 erklärte das Internationale Olympische Komitee das Bogenschießen zu einer der Kernsportarten der Spiele. Dieser Status wurde nach den Spielen von Rio de Janeiro 2016 noch einmal bestätigt.

Das heutige Wettkampfprogramm hat es in sich. Zunächst müssen sich die Nationen auf Quotenplatzturnieren eine Startberechtigung für die Olympischen Spiele erkämpfen, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Zugelassen sind ausschließlich Recurvebögen. Die Wettkampfdistanz liegt für Frauen und Männer bei 70 Meter. Das Ziel ist eine 10er-Ringscheibe im Durchmesser von 122 Zentimeter. Die Top-Sportler platzieren den überwiegenden Anteil ihrer Pfeile in der 10, die nur noch einen Durchmesser von 12,2 Zentimeter hat.

Am ersten Wettkampftag schießen 64 Damen und 64 Herren in der Qualifikationsrunde 72 Wertungspfeile. Die Ergebnisse bestimmen die Zusammensetzung für die in den nächsten Tagen folgenden Duelle, in denen jeweils zwei Sportler gegeneinander antreten. Der Erstplatzierte trifft im Duell auf den Letztplatzierten der Qualifikationsrunde, der Zweitplatzierte auf den Vorletztplatzierten, und so weiter.

Das Matchduell starten die beiden Teilnehmer mit dem ersten Satz und jeweils drei Wertungspfeilen. Der Teilnehmer mit der

höchsten Ringzahl erhält zwei Satzpunkte. Bei Ringgleichheit erhalten beide Teilnehmer einen Satzpunkt. Das Match endet, sobald einer der Teilnehmer sechs Satzpunkte erreicht hat. Ist nach dem fünften Satz keine Entscheidung gefallen, kommt ein Stechpfeil zum Einsatz. Der Bogenschütze, der den Pfeil am dichtesten zur Scheibenmitte platziert, gewinnt das Duell. Der Abstand des Pfeils zur Scheibenmitte wird notfalls vom Kampfrichter millimetergenau vermessen. Der Verlierer eines Duells ist bereits aus dem Rennen um die olympischen Medaillen der Einzelwertung. Die jeweiligen Duellsieger erreichen die zweite Runde. Dieses K.-o.-System führt den Bogenschützen im besten Falle bis in das Goldfinale der Spiele.

Weitere Medaillen werden im Mannschaftsschießen vergeben. Eine Mannschaft besteht bei den Damen und Herren jeweils aus drei Sportlerinnen und Sportlern einer Nation. Beim Eintritt in die Duelle schießt jedes Mannschaftsmitglied zwei Pfeile, sodass am Ende eines Satzes insgesamt sechs Pfeile einer Mannschaft in der Scheibe stecken sollten – Pech, wenn es weniger Pfeile geworden sind. Auch hier gibt es zwei Satzpunkte für die höchste Ringzahl und jeweils einen Punkt bei Ringgleichheit. Diese Matches enden allerdings schon, sobald eine Mannschaft mindestens fünf Satzpunkte erreicht hat. Drei Stechpfeile pro Team kommen zum Einsatz, sollte nach dem vierten Satz kein Matchsieger feststehen. Auch diese Duelle führen bis in das Goldfinale.

Für die Olympischen Sommerspiele 2020 in Tokio kündigte das Internationale Olympische Komitee eine neue Wettkampfform im Bogenschießen an. Dabei stellen die Nationen jeweils eine Frau und einen Mann für das Mixed-Team, das gegen die Mixed-Teams der anderen Nationen antritt. Die Anzahl der teilnehmenden Bogenschützen bei den Olympischen Spielen wird dadurch nicht angehoben. Doch es warten zwei zusätzliche Goldmedaillen auf die Bogenschützen und eine höhere Medienpräsenz für diese ästhetische Präzisionssportart.