

Redaktion trainiert für Olympia

VON FRANK ELSÄSSER

Die Zahlen hören sich für mich komplett hoffnungslos an: Beim olympischen Bogenschießen steht der Schütze auf einer Linie und schießt auf eine 70 Meter entfernte Zielscheibe mit einem Durchmesser von 1,22 Meter. Die gelbe Mitte, also die Zehn, hat einen Durchmesser von gerade mal zwölf Zentimetern. Diese gilt es, mit 72 Pfeilen in zwei Durchgängen so oft wie möglich zu treffen. 70 Meter Entfernung? Das ist sehr weit weg. Doch Jens Paschitta, Sportleiter im Verein Bogensport Bietigheim, der mich unter seine Fittiche nimmt, beruhigt mich und dämpft zugleich meine Erwartungen: „Auf diese Zielscheibe werden Sie heute nicht schießen. So weit wären Sie frühestens in zwei bis drei Jahren.“

Also gut. Womit fangen wir an? Mit Trockenübungen. Diese dienen erst mal dazu, ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen. „Der Bogensport hat einen der komplexesten Bewegungsabläufe im Sport“, klärt mich Paschitta auf. Ich stelle mich an der Linie auf, wie er es mir zeigt: nicht frontal, sondern im 90-Grad-Winkel zur Zielscheibe. Mein ausgestreckter linker Arm zeigt schräg nach unten, meine rechte Hand tut so, als hätte sie die Sehne in der Hand. Ich nehme den linken Arm nach oben, bis er im besten Fall kerzengerade zur Zielscheibe zeigt. Gleichzeitig führe ich die rechte Hand irgendwo zum Bereich zwischen meinem Kinn und meinem Ohr. Hätte ich einen Bogen in der Hand, könnte ich jetzt die Sehne loslassen und den Pfeil würde es in Richtung Zielscheibe schießen.

Nach ein paar Wiederholungen mache ich die gleiche Übung mit einem Latexband. Damit werden jetzt auch die nötigen Muskeln angespannt. Selbst Spitzensportler machen sich auf diese Weise warm und trainieren trocken die Bewe-



Man muss auch mal loslassen können

Das Bogenschießen hat seinen Ursprung in der Jagd von Tieren. Später wurden Pfeil und Bogen auch als Kriegswaffen eingesetzt. Bereits bei den ersten Olympischen Spielen im Jahr 776 v. Chr. gab es das Bogenschießen als Disziplin. In Paris wird mit dem Recurvebogen auf eine Distanz von 70 Metern um olympisches Edelmetall geschossen.

gungsabläufe, erfahre ich. Nun bekomme ich einen Bogen in die Hand gedrückt. Es handelt sich dabei um ein ganz einfaches Exem-

plar, mit dem ich nochmals den Ablauf der Bewegung übe und ein Gefühl für den ersten Schuss bekommen soll. Das macht deutlich mehr

Spaß als eine Trockenübung mit und ohne Latexband.

Und dann wird's endlich ernst. Jens Paschitta gibt mir einen zwar

sehr einfachen, doch echten Recurvebogen samt Zielvorrichtung und Pfeilaufgabe in die Hand. Bei diesem Bogen sind die Enden im entspannten Zustand nach vorne gebogen. Zuvor legt er mir einen Schutz für den linken Arm und die Finger meiner rechten Hand an.

Jetzt geht es los. Paschitta legt mir den Pfeil auf die Auflage, ich spanne die Sehne, mein Blick wandert zum Ziel, ich halte kurz die Luft an und lasse los. Eine Sieben! Wow, mag sich der eine oder andere denken. Doch ich gebe zu, dass die Zielscheibe gerade mal zehn Meter entfernt ist. Die Höhe zur Mitte hat schon mal gestimmt, doch der Pfeil bohrte sich zu weit rechts in die Zielscheibe. Also verstellt mir Paschitta die Zielvorrichtung und nach einigen Versuchen treffe ich doch tatsächlich die Mitte. Schnell stelle ich fest: Zu langes Zielen bringt nichts. Es ist besser, auch mal loszulassen.

Offensichtlich sehen meine Bewegungen ungenau und etwas verkrampft aus. „Die meiste Arbeit muss man dem Bogen überlassen und so wenig Einfluss auf den Pfeil wie möglich nehmen“, rät mir der Fachmann und wechselt mit mir zur 15-Meter-Distanz. Uff, das ist schon etwas weiter weg, denke ich. Ich pendle mich aber bei meinen nächsten Schüssen im Bereich sechs bis sieben Punkte ein und habe wenig Streuung, wofür mich mein Lehrmeister lobt. Nach dem Training spüre ich meinen linken Oberarm und den Schulterbereich. Das ständige und für mich ungewohnte Hochnehmen des Bogens und Anspannen der Muskulatur machen sich bemerkbar.

Auch wenn ich ernsthaft bezweifle, in meinem Alter noch mit dem Bogensport anzufangen, stehen für mich zwei Dinge fest. Erstens: Die Übungsstunde hat ordentlich Spaß gemacht. Zweitens: Bei Olympia im Sommer werde ich mit Sicherheit die Wettkämpfe im Bogenschießen verfolgen.



Redaktion trainiert für Olympia

In unserer Serie probieren LKZ-Redakteurinnen und -Redakteure olympische Sportarten bei Vereinen im Landkreis Ludwigsburg aus.

Info Bogenschießen

So gelingt der Einstieg

Für das Training in der Halle genügt beim Bogenschießen normale, eng anliegende Sportbekleidung. Draußen sollte sie dem Wetter angepasst sein. Für offizielle Wettkämpfe sind eine Hose und ein Trikot in den Vereinsfarben erforderlich. Der Bogen wird in den ersten beiden Jahren gemietet (60 Euro/Jahr). Danach kostet ein Anfängerbogen 200 bis 300 Euro; Fortgeschrittene zahlen 2000 bis 3000 Euro. Ein Satz Pfeile hält etwa ein Jahr und schlägt mit rund 100 Euro zu Buche. Hinzu kommen Köcher, Brustschutz und Fingertab für insgesamt 200 Euro. Der Mitgliedsbeitrag im Verein Bogensport Bietigheim liegt für Kinder pro Jahr bei 36 Euro und für Erwachsene bei 120 Euro. Weitere Infos: <https://bogensport-bietigheim.de>. (elf)

Spieler kommen, Wörner geht

Geretteter Fußball-Oberligist FSV 08 Bietigheim-Bissingen richtet sich neu aus

VON ANSGAR GERHARDT

BIETIGHEIM-BISSINGEN. Der FSV 08 Bietigheim-Bissingen rüstet seine Mannschaft nach der abgelaufenen Zittersaison in der Fußball-Oberliga auf. Zudem muss der Club einen neuen Trainer suchen. Wie der Verein auf seiner Instagramseite mitteilte, wird Simon Wörner auf eigenen Wunsch aus beruflichen und privaten Gründen sein Amt nieder-

legen. Als fünfter Zugang wurde derweil der 31-jährige Stürmer Nikolaos Dobros vom Ligarivalen FC Nöttingen unter Vertrag genommen.

Dobros bringt von seinen bisherigen Stationen Erfahrung in Drittliga- und Regionalliga-Spielen mit. Mit dem F91 Düdelingen wurde er 2018 luxemburgischer Meister. In der Jugend klickte er zu Beginn seiner Karriere bei seinem Heimatverein TSV Nußdorf.

Er ist nach Rückkehrer Duc Thanh Ngo, Tobias Hohloch, Thomas Ivan und Adonis Krasniqi der fünfte Neuzugang. Weitere namhafte Verstärkungen sollen in den nächsten Tagen folgen. Vom Kader besitzen die Torhüter Sven Burkhardt und Moritz Welz, Kevin Ikpide, Johnathan Zinram-Kisch, Pero Mamic, Vincent Fitze, Jona Lorch sowie Niklas und Lukas Böhm und Justin und Steven Keklik Verträge.

KURZ NOTIERT

Freiberg verstärkt sich mit Lee

Der SGV Freiberg hat Jihan Lee vom Drittliga-Absteiger SC Freiburg II verpflichtet. Das teilte der Fußball-Regionalligist mit. Der 21-jährige Außenbahnspieler bringt wertvolle Erfahrung aus 32 Einsätzen in der 3. Liga mit und werde eine wichtige Verstärkung für den SGV Freiberg sein. Lee hat in seiner bisherigen Karriere in allen U-Nationalmannschaften Südkoreas gespielt und möchte sich durch seine Leistungen beim SGV Freiberg erneut für die südkoreanische Nationalmannschaft empfehlen, heißt es in der Mitteilung. (red)

VfR Heilbronn nimmt erste Hürde

In der Relegation zur Fußball-Verbandsliga hat der VfR Heilbronn das erste von drei für den Aufstieg nötigen Spielen gewonnen. Der Landesliga-Zweite setzte sich gegen den Vizemeister der Landesliga 2, TSV Weilimdorf, mit 1:0 durch. Zuvor hatte der Club Coach Pascal Marche entlassen und Teammanager Zdenko Juric zum Interimscoach gemacht. Nun treffen die Heilbronner am Samstag um 15.30 Uhr auf den VfL Nagold. Ein Aufstieg der Heilbronner würde die Abstiegsregelung in der Landes- und Bezirksliga beeinflussen. (red)

Jubiläumsspiel und Abschluss

Der Fußball-Landesligist TV Pflugfelden begeht am Samstag seinen Saisonabschluss und richtet anlässlich des 75-jährigen Abteilungsbestehens um 17.30 Uhr ein Einlagenspiel zwischen der ersten Mannschaft und einer TVP-Allstar-Auswahl aus. Zuvor spielen die Aktiven gegen die alten Herren des Vereins. Grund zu feiern hat der Verein nicht nur wegen des Jubiläums seiner Fußballabteilung, sondern weil der Club vor einer Woche nach langem Kampf den Klassenverbleib in der Landesliga noch geschafft hat. (red)

ANZEIGE

PRÄSENTIERT

EM 2024

TIPPSPIEL

LKZ.de

2024

Sponsor

LKZ-Tippspiel

Spaß, Spannung und tolle Preise!
Jetzt anmelden, mittippen und gewinnen.
Anmeldeschluss: 12. Juni

Jetzt mittippen
tippspiel.lkz.de