

Shoot it like Charlie

ALLES AUSSER FUSSBALL: Volontärin Antonia Kourtides lernt beim ehemaligen Trainer der Bronze-Gewinnerin.

VON ANTONIA KOURTIDES

In der Serie „Alles außer Fußball“ stellt die Redaktion des Boten in loser Reihenfolge spannende Sportarten ins Rampenlicht, die neben dem Lieblingshobby der Deutschen oftmals und völlig zu Unrecht nur ein Nischendasein fristen. Heute: Bogenschießen.

FEUCHT - Bogenschießen kenne ich aus meiner Kindheit vor allem durch Figuren wie Robin Hood oder Legolas aus Herr der Ringe. Mit einer Sportart hatte ich es lange nicht verbunden. Aber spätestens seit diesem Sommer habe ich, wie wahrscheinlich viele andere, über das professionelle Bogenschießen mehr gelernt. Der Grund: Charline Schwarz. Sie gewann im Team eine Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in Tokio. Seit ihrer Kindheit trainiert sie bei den Bogenschützen Feucht. Heute empfängt die Markt-gemeinde die Olympionikin an der Reichswaldhalle. Der perfekte Anlass, das Schießen mit Pfeil und Bogen selbst mal zu testen.

Ich treffe mich dafür mit Ludger Wehr, dem ehemaligen Trainer von Charline und Sportvorstand der Bogenschützen, auf deren Schießplatz. Davor bin ich aufgeregt und gespannt. Werde ich das Ziel treffen? Oder doch meterweit daneben schießen? Ich beschließe, den Wind als Schuldigen auszumachen, falls ich auf ganzer Linie versage.

Normalerweise dauert ein Anfängerkurs neun Stunden. So erlangt man die Platzreife, mit der erwachsene Vereinsmitglieder auch alleine auf dem Platz trainieren können. Ich darf heute abkürzen. Bevor ich schießen darf, erklärt mir Wehr die Grundlagen und wir gehen mit einem Übungsbogen, einem sogenannten Nullbogen, in die Halle. An den Enden einer mit einem Stück Schaumstoff verkleideten biegsamen Stange ist eine Schnur gespannt. Der Nullbogen dient zur Veranschaulichung der Bewegungsabläufe.

Übung macht den Meister

Im ersten Schritt muss ich den richtigen Stand lernen: stabil mit Körperspannung. Schulterbreit stehen die Füße, Knie durchgedrückt, aufrecht, Gesäß und Bauchmuskeln angespannt. Dann geht es an den Schussablauf. Mit der linken Hand umgreife ich locker den Bogen, der Arm ist gestreckt, die Ellbogenfalte senkrecht. Drei Finger spannen die Sehne. Der Zeigefinger ist später oberhalb, Mittel- und Ringfinger unterhalb des Pfeiles. Die Sehne ziehe ich, bis sie sich gegen meine Nasenspitze und Kinn presst. Meine Hand liegt an der Wange an. Die Schultern bleiben gerade in einer Linie, nur so schießt der Pfeil auch zielgenau nach vorne. Nur eine kleine Bewegung, ich ziehe die Schulter leicht nach hinten, leitet den Schuss ein. Ich übe und Wehr korrigiert meine Bewegungen. Der Bogensport



Beim Schießen ist Konzentration gefragt. Ludger Wehr korrigiert zwischendrin meine Haltung.

Fotos: Johannes Gurguta

lebt von der Wiederholgenauigkeit. Der Schütze soll seine Bewegungsabläufe automatisieren. Nicht mehr denken. Das sei es auch, was ihm an dem Sport so gut gefällt. Wenn er schießt, kann er Job und Alltag ausblenden. Der Kopf wird frei. Wehrs Sohn, selbst Bogenschütze, kam in der Zwischenzeit in die Halle. Wenn man beim Schießen nachdenkt, hat man schon verloren, ergänzt er. Angeblich dauert es 10 000 Schuss, bis man die Bewegungsabläufe perfektioniert hat. Ich bin jetzt zumindest bereit für die ersten Versuche.

Bevor es richtig los geht, bekomme ich noch einen Unterarmschutz, denn die Sehne kann nach dem Schuss gegen den Arm knallen. Auch Olympiaschützen tragen einen, wenn auch einen schmaleren, versichert er mir. Meine Finger schützt ein sogenannter Tab. Einige Minuten später halte ich den Bogen in der Hand. Die Bögen unterscheiden sich im Zugwiderstand. Männliche Profibogenschützen schießen mit 49 Pfund. Als Anfänger starte ich mit einem schwachen Bogen mit einem Widerstand von 16 Pfund. Die Kraft, die ich aufwenden muss, um die Sehne zurückzuziehen, entspricht etwa einer halben bis dreiviertel Kiste Mineralwasser. Ich stehe jetzt auf dem Platz vor der Zielscheibe. Sie ist für die ersten Versuche nah bei mir. Zum Glück, denke ich, so steigt meine Wahrscheinlichkeit zu treffen.

Der erste Schuss

Ich starte mit dem festen Stand, lege den Pfeil ein. Sind meine Schultern gerade? Ich spanne die Sehne an Kinn und Nase, Hand an die Wange und ... schieße noch nicht, der Befehl im Kopf wird von meinen Fin-



Zuerst übe ich am Nullbogen den Bewegungsablauf.

gern nicht direkt umgesetzt. Jetzt aber: Ich schieße und erschrecke. Die Kraft der Sehne und die Geschwindigkeit des Pfeiles überraschen mich. Beim zweiten Mal klappt alles und ich treffe. Trotzdem muss ich noch viel nachdenken, um auch jeden Schritt der Technik richtig anzuwenden. Ich ziele noch nicht. Es reicht mir, wenn der Pfeil auf der Scheibe landet. Das ist auch richtig so, wie Wehr erklärt: „Am Anfang, wenn man die Technik übt, schießt man auf die blanke Scheibe. Denn der Zielvorgang an sich nimmt so viel Energie und Konzentration, dass man dann die Technik nicht mehr so beherrscht.“

Und ich bin sehr mit der korrekten Ausführung beschäftigt. Wie wichtig das ist, bekomme ich selbst zu spüren. Einmal den Arm nicht richtig eingedreht, schnalzt die Sehne gegen eine ungeschützte Stelle auf meine Haut. Das zwiebelt. Aber ich lasse mich nicht abbringen. Das Schießen macht einfach zu viel Spaß und aus Fehlern lernt man. Ich schieße Pfeil um Pfeil. Und treffe. Wehr sagt zu mir, „aus Ihnen könnte man was machen“. Das spornt mich an und ich will testen, wie gut ich treffen kann. Erst auf 15 und später auf 30 Meter. Ein paar Pfeile gehen daneben, aber der Rest bleibt in der Scheibe stecken.

„Viele kommen wegen Olympia“

Ich bin nicht die einzige, die das Bogenschießen in diesem Sommer ausprobieren will. „Zur Zeit kommen viele wegen Olympia“, erzählt Wehr. Er trainiert die Kinder im Verein und hat an seiner Arbeit großen Spaß. „Es ist ein Familiensport. Vater, Mutter und Kind können hier auf dem Platz stehen und sich auch im

Wettkampf messen“, sagt er. Eine Besonderheit bringt das Bogenschießen mit sich, sagt Wehr: „Es ist nicht ungewöhnlich, mit einem Europameister bei Wettkämpfen auf demselben Platz zu stehen oder sogar auf die gleiche Scheibe zu schießen.“ Bogenschießen kann man in jedem Alter starten. Kinder müssen allerdings mindestens acht Jahre alt sein. Sie brauchen eine gewisse geistige Reife, erklärt Wehr. Eine Ausnahme bildete Charline Schwarz. Ihr Vater ist Trainer und so war sie von Anfang an mit auf dem Platz.

Die Olympionikin ist bei unserem Training immer wieder Thema. „Das allergrößte war, als ihre Mannschaft 2014 die Deutsche Meisterschaft gewonnen hat. Das war deren erster Titel und ich war deren Trainer“, erzählt er, „und jetzt Charlie bei der Olympiade zu sehen, mit einer Medaille und dann 14 Tage später im Einzel auf der Jugendweltmeisterschaft. Da fiebern wir mit. Wir sind da unheimlich stolz.“

Ich wäre gerne noch länger als die knapp drei Stunden geblieben und hätte noch mehr Pfeile in die Zielscheiben versenkt. Das Schießen, gerade wenn man trifft, macht richtig Laune. Wie sehr es mich mental forderte, merke ich, als ich zurück in die Redaktion komme. Mein Kopf ist müde und leer, und über meine Eindrücke des Nachmittags kann ich erst am nächsten Tag schreiben.

INFO

Am heutigen Samstag empfängt der Markt Feucht Charline Schwarz ab 14 Uhr an der Reichswaldhalle. Im Oktober findet bei den Bogenschützen der nächste Einsteigerkurs statt. Über die Mail einsteigerkurs@bogenschuetzen-feucht.de kann man sich anmelden.

NOTDIENSTE

Notruf

Rufnummer 112, Notarzt und Rettungsdienst bei lebensbedrohlichen Notfällen sowie Feuerwehr. Ohne Vorwahl wählen, aus jedem Netz, europaweit.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Rufnummer 116 117, bundesweit kostenfrei.

Augenärztliche Bereitschaft

Über den ärztlichen Bereitschaftsdienst, Telefon 01805/191212.

Zahnärztlicher Notfalldienst

Dienstbereitschaft am Samstag und Sonntag von 10 bis 12 Uhr und von 18 bis 19 Uhr hat Gerd Gimpel, Obere Kellerstraße 23a, Feucht, Telefon 09128/5646 (www.notdienst-zahn.de).

Kinder- und Jugendärzte

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren findet der Notdienst in der kinder- und jugendärztlichen Bereitschaftspraxis am Krankenhaus Lauf, Telefon 09123/180650, am Samstag und Sonntag von 9 bis 13 und von 15 bis 18 Uhr statt. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Apotheken

Am Samstag: Apotheke am Markt, Collegiengasse 1, Altdorf, Telefon 09187/902874. Am Sonntag: Zeidler-Apotheke, Hauptstraße 11, Feucht, Telefon 09128/2234. Der Notdienst beginnt am Morgen um 9 Uhr und endet am darauf folgenden Tag um 9 Uhr.

Krankenhaus Rummelsberg

Zentrale Notaufnahme für orthopädische, unfallchirurgische, internistische und neurologische Fälle, 24 Stunden geöffnet, Telefon 09128/5043231, Rummelsberg 71, Schwarzenbruck.

Krankenhaus Altdorf

Notaufnahme für internistische Fälle, 24 Stunden geöffnet, Telefon 09187/800-0, Neumarkter Straße 6, Altdorf, www.kh-aldorf.de.

Krankenhaus Lauf

Zentrale Notaufnahme, [24 Stunden geöffnet, für orthopädische, unfallchirurgische, allgemein- und bauchchirurgische Fälle, Telefon 09123/180-0, Simonshofer Straße 55, Lauf.

Hilfe für Verbrechenopfer

Weißer Ring, Hilfe für Opfer von Straftaten, Telefon 09187/901993.

Krisendienst Mittelfranken

Zentrale Rufnummer für Mittelfranken, 0911/4248550, täglich von 9 bis 24 Uhr erreichbar, sowie unter 0800/1110111 und 0800/1110222.

Frauen und Kinder in Not

Verein „Hilfe für Frauen und Kinder in Not“, Telefon 09151/5501. Frauenhaus Schwabach, Telefon 09122/81919.

Tiernotruf

Notdienst des Feuchter Tierheims, Telefon 0160/94949194.

Elektro-Notdienst

Notdienst der Innung für Elektro- und Informationstechnik Nürnberg-Fürth, Telefon 0911/2747888.

SPORT IN KÜRZE

Neue Corona-Regeln

NÜRNBERGER LAND - Die neuen Corona-Maßnahmen der Staatsregierung betreffen auch den Amateurfußball. Ab sofort spielt die Höhe der Inzidenz im Freien grundsätzlich keine Rolle mehr, auch die Unterscheidung zwischen Steh- und Sitzplätzen wird nicht mehr vorgenommen. Bei Sport im Freien entfällt auch weiterhin die 3G-Regel (geimpft, getestet, genesen) für Aktive (auch in Kabinen und Umkleiden) wie Besucher - zugelassen sind unter diesen Bedingungen bis zu 1000 Zuschauer. Bei Veranstaltungen dieser Größenordnung gibt es auch keine generelle Maskenpflicht mehr.



Als Anfängerin schieße ich nur auf die blanke Scheibe.