

Bogenschießen & Gesundheit.

Ganz allgemein gesagt, fördert Bogenschießen die körperliche Leistungsfähigkeit. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert. Muskeln, die zur Stabilisation des Körpers benötigt werden, insbesondere der Wirbelsäule (autochtone Rückenmuskulatur), werden durch regelmäßiges Training gestärkt- aus physiotherapeutischer Sicht positiv, da insbesondere die Muskulatur zwischen den Schulterblättern (Rhomboiden, Serratus posterior, Trapezius u.A.) durch die Druck und Zugbewegung der Arme beim Bogenschießen gekräftigt werden. Bei Menschen mit einer Brustwirbelsäulenproblematik, z.B. beim Morbus Scheuermann, Skoliose oder Schmerzen durch Instabilitäten der BWS, ist Bogenschießen durchaus eine Möglichkeit im Rahmen der Therapieempfehlungen. Bei der Armmuskulatur verhält es sich so, dass z.B. beim Rechtshandschützen der linke Arm permanent gestreckt wird und die Streckmuskulatur belastet wird. Hingegen wird der rechte Arm permanent in der Beugung belastet. Um hier eine einseitige Belastung zu vermeiden, gilt die Regel mit rechts die Pfeile schießen und mit links aus der Scheibe ziehen.

Instinktives Bogenschießen

Beim Instinktiven Bogenschießen (Ohne Zielhilfe)

kommen meist Langbogen, Blankbogen und Reiterbögen zur Anwendung. Hier kommt es zu einer gewaltigen Abstimmungsleistung (Auge-Gehirn, Muskulatur). Das Auge als Exterozeptor nimmt die Entfernung und Gestalt des Ziels auf und versorgt das Gehirn mit diesen Informationen. Nun erfolgt eine gewaltige Rechenleistung des Gehirns. Es aktiviert den Bewegungsapparat in der passenden Intensität und Abstimmung. So kann der Bogen in der richtigen Position angehalten werden, um das Ziel optimal zu treffen. Dies erfordert natürlich ein intensives Training. Als Koordinationstraining dürfte diese Variante des Bogenschießens wohl an der ersten Stelle liegen. Neben dem orthopädischen Patient, könnte hier ein Einsatzbereich in der Neurologie sein, insbesondere bei Großhirn und Kleinhirnschädigungen nach einem Schlaganfall, MS, oder infantiler Zerebralparese.

Compound & Recurvebogen

Beim Compound und Recurvebogen werden Zielhilfen verwendet.

Der Compoundbogen (Rollenbogen) ist von allen Bogenarten der schnellste und treffgenaueste Bogen. Es werden Geschwindigkeiten von über 370ft/sec erreicht. Der Compound hat am Anfang seines Auszugs sein höchstes Zuggewicht, welches nach hinten deutlich nachlässt. Der Recurvebogen verhält sich umgekehrt. Er ist anfangs weicher und steigert mit dem Auszug das

Zuggewicht. Mit diesen beiden Bögen wird gegenüber dem Instinktiven Bogenschießen „gezielt“. Das heißt, der Schütze steht länger im Auszug und muss versuchen, die Optik (Tunnel ‚Scope) möglichst ruhig im Ziel zu halten. Beim Compoundbogen kann dies bis zu 30sec. Haltezeit bedeuten. Also ein massives isometrisches Training der beteiligten Rumpfmuskulatur. Außerdem ist hier ein Höchstmaß an Konzentration gefragt um möglichst jeden Schuß exakt wiederholen zu können. Isometrie und Konzentration sind die Schwerpunkte, die man nicht nur für den orthopädische Patient nutzen kann, sondern auch für Patienten mit z.B. ADHS, Down Syndrom ‚Stressbedingte Erkrankungen, wie z. b. das Burnout- Syndrom.

Feld& 3D Schießen

Neben Stabilisation, Konzentration ‚Koordination und Kräftigung, bringt das Bogenschießen auch eine Menge Spaß und kann zu einem Outdoorerlebnis werden. Beim 3D und Feldschießen werden die Ziele in einem Waldparcours erreicht bzw. aufgestellt. Hier geht es, wie bei einer Wanderung ca. 5-6km durch das Gelände. An den Abschussstationen angekommen, werden die Ziele von einem Abschusspflock beschossen. Bei dieser Form des Bogenschießens, spielt auch die körperliche Kondition und Konstitution eine Rolle. Es gibt eine Gruppendynamik und

ist im weiteren Sinne ein Herz/Kreislauftraining.

Vorsichtsmaßnahmen

- Vorsicht vor allem beim Pfeilziehen, Abstand einhalten!
- Keine zu hohen Zuggewichte verwenden, Überlastungsschäden.
- Warmmachen vor dem Schießen, sonst Verletzungsgefahr.
- Materialkontrolle vor dem Schießen.
- Keinen Blödsinn machen
- Immer schauen, ob die Schießbahn frei ist
- Niemals mit der Ausrüstung am Körper rennen Sturz und Verletzungsgefahr

Peter Schnepfenhorst
Physiotherapeut.
Willstätt/Sand