

Die Entspannung in der Spannung

Konzentration, Disziplin, Haltung: Ganderkeseer Verein trainiert Bogenschießen

Kathrin Harm

Wer donnerstagabends die Sporthalle Dürerstraße betritt, wird erstmal stutzig: „Lebensgefahr Bogenschießen“ steht dort auf einem Schild. Wenige Sekunden später fliegen schon Pfeile mit bis zu 250 Kilometern pro Stunde. „Auch wenn es nicht so aussieht, es ist viel Arbeit“, sagt Vorstandsmitglied Sabine Rathjens vom Ganter Bogensport. Beim Bogenschießen muss im richtigen Moment alles stimmen: Haltung, Konzentration sowie die perfekte Mischung aus Spannung und Entspannung. „Es ist die Kunst der Wiederholung und die Förderung der Konzentration. Man muss lernen in der Spannung zu entspannen und im Hier und Jetzt zu sein“, sagt der freiberufliche Bogensport-Trainer Manfred Meyer.

Ganter Bogensport ist ein junger Ganderkeseer Verein und hat sich erst im März 2010 gegründet. Derzeit üben rund 30 Mitglieder den Sport aus. „Viele denken, dass Bogenschießen ein Randsport ist. Tatsächlich kommen aber immer viele Zuschauer zu den Meisterschaften“, sagt Beeke Rathjens. Sie ist die Vorsitzende des Vereins Ganter Bogensport und hat ihre Paradedisziplin zwischen den verschiedenen Bogenvarianten schon lange gefunden: Sie schießt am liebsten mit dem Blankbogen. „Ohne Visier schießen zu können, ist die Königsdisziplin“, begründet sie ihre Wahl. Und dass ihr der Blankbogen liegt, zeigt auch ihr Erfolg. Sie ist Kreismeisterin bei den Junioren, bald tritt sie bei den Bezirksmeisterschaften an. Die größte Herausforderung beim Bogenschießen? „Alle Pfeile ins Gold zu bekommen“, sagt Beeke Rathjens und lacht.

Bei den Meisterschaften wird in zwei Durchgängen mit jeweils 30 Pfeilen geschossen. Die Distanz zwischen Schütze und Zielscheibe beträgt in der Halle 18 Meter, draußen können es bis zu 90 Meter sein.

„Wir haben auch schon draußen trainiert, aber die Pfeile sind dann schnell weg und es müssen die verschiedenen Bedingungen wie zum Beispiel Wind berücksichtigt werden“, sagt Sabine Rathjens. Die eigene Anlage unter freiem Himmel hat der Verein zwar aufgegeben, in Wildeshausen können die Mitglieder aber noch draußen trainieren.

Beim Bogensport ist auch Disziplin gefragt. „Es ist ja immer noch eine Waffe“, sagt Sabine Rathjens. „Da müssen einige Vorsichtsmaßnahmen getroffen und von allen eingehalten werden.“ Die Schießaufsicht gibt Signale, wenn die Schützen die Pfeile holen können. Erst wenn alle Sportler eine bestimmte Linie überschritten haben, darf der Bogen wieder angelegt werden.

Die Bogensportler üben jeden Donnerstag, von 19 bis 21 Uhr, in der Sporthalle Dürerstraße. Nach Absprache kann auch samstags trainiert werden. Wer teilnehmen möchte, kann einfach beim Training vorbeischaun und vorher einen Blick auf den Kalender unter ganter-bogensport.de werfen, um sicherzugehen, dass das Training stattfindet.



Den Verein Ganter Bogensport gibt es seit März 2010. Trainiert wird in der Sporthalle Dürerstraße. 18 Meter ist die Zielscheibe in der Halle entfernt.