Quelle: Saarwellinger Amtsblatt
Ausgabe KW 04/10 | Donnerstag, 28. Januar 2010

"Schützenverein Hubertus Saarwellingen"

und der Behindertensport

Mit Pfeil und Bogen: Sport, Spiel und Therapie

Bogenschießen ist zwar kein Trendsport, gehört aber zum Behindertensport von der ersten Stunde an. Ob Griechen, Perser, Ägypter, Chinesen oder die Völker Afrikas und Asiens - in fast jeder Kultur spielte der Bogen lange Zeit eine wichtige Rolle. Dem heutigen Durchschnittsbürger sind gerade mal Amors Pfeile geblieben, die ihn gelegentlich mitten ins Herz treffen. Einige Zeitgenossen haben sich darüber hinaus Pfeil und Bogen zum Hobby gemacht. Vor allem in England ist der Bogensport schon über 300 Jahre Traditionssport. Hier nahm es auch seinen Anfang als Behindertensportart. Sir Ludwig Guttmann, Pionier in der Rehabilitation von Querschnittsgelähmten baute nach dem 2.Weltkrieg Bogenschießen in sein Behandlungskonzept ein. Er entdeckte damit ein ideales Gerät für Therapie und Freizeit von Rollstuhlfahrern. Die meisten Querschnittszentren und Behindertensportverbände bieten heute diese Sportart an.

Gleichberechtigtes Miteinander! Im Prinzip kann jeder behinderte Mensch den Umgang mit Pfeil und Bogen erlernen.

Als Therapie kräftigt der Bogensport Rücken- Brust- und Schultermuskulatur. Er trainiert das Konzentrationsvermögen und die für Rollstuhlfahrer so wichtige Sitzbalance. Ein ganz besonderer Aspekt ist aber, dass bei dieser Sportart der Behinderte sich ohne Regeländerung mit Nichtbehinderten Sportlern im Verein oder Wettkampf messen kann.

Behinderte und Nichtbehinderte sind völlig gleichgestellt. Turniere finden auf allen Ebenen statt. Von der Vereinsmeisterschaft bis hin zu internationalen Begegnungen können sich die Sportbegeisterten messen. Positiv ist, dass diese Sportart alleine, in der Gruppe, im Freien und auch in der Halle ausgeübt werden kann. In der Halle trennen den Sportler bei uns 12m von der Scheibe um das Ablauftraining zu absolvieren. Im Freien muss er sein Können zwischen 18m - 70m unter Beweis stellen. Zweimal pro Woche sollte man trainieren, wegen dem Aufbau der Muskeln. Die Klasseneinteilung erfolgt nach Alter und Bogenart. Zur Ausrüstung benötigt der Anfänger einen Bogen, Pfeile sowie Arm- und Fingerschutz. Wichtig ist, dass der Bogen dem Zuggewicht des Sportlers entspricht. Damit ist nicht sein Körpergewicht gemeint, sondern die Kraft die er benötigt, um den Bogen maximal zu spannen. Ob man nun mit einem einfachen Langbogen, einem Recurve - Bogen oder einem Compound - Bogen beginnt, sollte man ausprobieren. Die meisten Vereine, bei denen auch Rollstuhlfahrer willkommen sind, haben eine Abteilung für Bogenschießen mit Sportgeräten zum Schnuppern. Auch Bogenhändler bieten bei einer Leihgebühr von 50-70 Euro pro Halbjahr Bögen an.

Konzentration und Meditation! Den Bogen spannen, auf die Scheibe zielen, sich auf das Gold konzentrieren, loslassen und die Sorgen fliegen mit dem Pfeil, was auf den ersten Blick wie ein Kinderspiel aussieht, erfordert viel Ausdauer, Übung und mentales Training. Schon der chinesische Philosoph Konfuzius meinte 550 vor Christus: "Beim Ziehen des Bogens kann man Tugend und Verhalten eines Menschen erkennen. Im Zen-Buddhismus Japans spielt das Bogenschießen eine ganz besondere Rolle. Pfeil und Bogen ist hier ein Instrument der Meditation. Die reine Technik muss überschritten werden. Zur Perfektion braucht man Jahre! Der Sportler strebt eine Harmonie von Bewusstem und Unbewusstem an. Selbsterkenntnis und innere Ruhe sind das Ziel. Das Loslassen der Sehne, sanft und ohne Ruck, ganz wie von selbst, das ist die Meisterleistung. Vielleicht neben dem rein sportlichen Aspekt des Bogenschießens ein möglicher Weg mit sich und der Behinderung in Einklang zu kommen. Unsere Sportanlagen sind alle ebenerdig und auch mit dem Rollstuhl erreichbar. Berührungsängste kennen wir nicht, also schauen sie sich bei Interesse, unsere Sportanlagen einmal an.

Wir sind gerne bereit, Sie in die Grundlagen des Bogensports einzuführen.

Informationen erhalten Sie unter 0177 65 10 62 6

oder beim Training **Dienstag von 16.00 - 19.00** und **Freitag von 17.00 - 19.00**