

# Das Ziel ist die goldene Mitte

Rebekka ist Bogenschützin und erzählt, warum sie ihren Sport liebt



Die 13-jährige Bogenschützin Rebekka auf dem Trainingsgelände bei Altenkirchen.

FOTO: CLAUDIA IRLE-UTSCH

VON CLAUDIA IRLE-UTSCH

**Altenkirchen.** Rebekka zielt. Sie hat die aufgemalte Scheibe fest im Blick. Dort soll ihr Pfeil landen, genau in diesem gelben Kreis in der Mitte, dem Gold. In der linken Hand hält sie den Bogen. Mit der rechten Hand hat sie ihn gespannt. Einen Moment noch steht sie ganz still. Dann lässt sie die Sehne los und den Pfeil fliegen. Treffer! Nicht ganz ins Gold, sondern haarscharf daneben. Rebekka ist 13 Jahre alt und Bogenschützin.

Sie nimmt den nächsten Pfeil aus ihrem Köcher und nickt ihn ein. So heißt es beim Bogenschießen, wenn das hintere Ende des Pfeils auf die Sehne gesetzt wird. Rebekka zielt erneut und trifft die goldene Mitte. „Toll gemacht“, lobt die Trainerin. „Weiter so!“

Die Schülerin aus dem Bundesland Rheinland-Pfalz entdeckte den Sport auf einer Klassenfahrt. „Da standen Ritterspiele auf dem Programm mit Bogenschießen“, sagt sie. „Das hat mir gefallen.“ Zum Glück gab es in ihrem Wohnort einen Verein. Dort trainiert sie einmal in der Woche. „Man muss sich gut konzentrieren und auf viele Dinge gleichzeitig achten“, sagt Rebekka.

Längst hat sie gelernt, worauf es beim Bogenschießen ankommt. Dazu gehört, mit beiden Füßen sicher auf der Schießlinie zu stehen. Schulterbreit sollte der Abstand der Füße zueinander sein. Die Sehne des Bogens

greift Rebekka mit drei Fingern: Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger, und zwar jeweils mit dem obersten Gelenk.

Beim Schießen muss man ganz gerade stehen. „Man schießt aus dem Rücken“, sagt die Trainerin. Sie meint damit, dass das Ziehen mit dem Arm vom Rücken gut gestützt sein muss.

## Sicherheit geht vor

Bevor Rebekka schießt, hält sie die Sehne mit der rechten Hand für einen Moment am Unterkiefer fest. Das nennt man ankern. Rebekka entscheidet selbst, wann sie die Sehne loslässt.

Sind alle Pfeile verschossen, heißt es Warten. Einfach losrennen und die eigenen Pfeile einsammeln, wäre viel zu gefährlich. Erst wenn die Trainerin das Kommando „Pfeile holen“ gibt, darf Rebekka mit den anderen Kindern zur Zielscheibe laufen und ihre Pfeile lösen. Die Sicherheit geht vor.

Am Ende der Übungsstunde wird die Ausrüstung zusammengepackt. Rebekka legt den Streifenschutz an Schulter und Arm ab, das Stirnband mit der Augenklappe, den Köcher mit den Pfeilen und den schützenden Fingertab an der Hand. Sie baut den Bogen auseinander, klappt den Bogenständer ein und verstaut alles in ihrer Bogentasche. Die ist ganz schön schwer. Rebekka hat sie mal gewogen. „Das waren zehn Kilogramm.“

Anfangs konnte sich Rebekka die Ausrüstung beim Verein ausleihen. Weil sie den Sport so sehr liebt, hat sie mittlerweile ihre eigene Ausrüstung.

## Konzentrieren und Erfolg haben

Etliche Kinder finden Bogenschießen cool. „Das ideale Alter, um mit dem Bogenschießen zu beginnen, ist neun Jahre“, sagt Ulrike Koini. Sie ist mehrfache Weltmeisterin im Bogenschießen. Sie freut sich darüber, dass

Kinder zum Bogenschießen gehen. Aber es können gern noch mehr werden, findet sie.

Toll beim Bogenschießen ist für Ulrike Koini, dass auch Anfänger sehr bald erfolgreich sein können. Bei diesem Sport geht es darum, sich gut zu konzentrieren.

Bogenschießen kann man in der Halle und im Freien. Manche Vereine haben außerdem einen Parcours im Wald aufgebaut, mit Schießscheiben oder 3-D-Tieren. Die Sportart ist auch eine olympische Disziplin.



## Die Punkte auf der Scheibe

**Die Zielscheibe beim Bogenschießen** hat mehrere ineinander liegende Ringe rund um den kleinen Kreis in der Mitte. Jeder Ring trägt eine Punktzahl: je weiter innen der Pfeil landet, desto höher die Punktzahl. Die Mitte ist am meisten wert. Manche Zielscheiben sind einfach nur schwarz-weiß, andere zeigen die Mitte in Goldgelb, wieder andere bestehen aus verschiedenen Farben. Beim Bogensport sieht der Farbverlauf von außen nach innen so aus: Weiß, Schwarz, Blau, Rot und Goldgelb. Auf dem Bogensportplatz stehen die Zielscheiben unterschiedlich weit von der Schusslinie entfernt. Anfänger beginnen mit zehn Metern. Dann geht es in Fünf-Meter-Abständen immer weiter. Die Profis beim Bogensport treffen sogar Zielscheiben, die 90 Meter von der Schießlinie entfernt stehen.

DPA