

Bogenschießen im ESV Mülheim e.V.

Zielgenau

– intuitiv und erfolgreich  
und unter  
Spannung

Man muss nicht zum Robin Hood werden, um sich an Pfeil und Bogen zu erproben. Die wenigsten wissen: Bogenschießen ist eine Sportart für die ganze Familie, bietet einen Ausgleich zum Arbeitsalltag, fördert die Konzentrationsfähigkeit und verschafft innere Ruhe. Der Eisenbahn-Sportverein Schwarz-Weiß Mülheim/Ruhr e.V. beheimatet eine aktive und erfolgreiche Bogensportabteilung, verfügt über ein eigenes „Jagdrevier“ und stellt seit vielen Jahren Landes-, Deutsche- und Mannschaftsmeister\*innen in unterschiedlichen Disziplinen.

Ann Baer

ESV-Schwarz-Weiß-Mülheim e.V.

**D**er ESV Mülheim zählt derzeit 69 Bogensportler\*innen, davon 12 Jugendliche. Trainiert und geschossen wird zu festen Zeiten auf dem idyllischen Vereinsgelände an der Hansbergstrasse 280, das in gemeinsamer Mithilfe aller Mitglieder in Schuss gehalten wird. Im Gegenzug können die Sportler das Areal jederzeit nutzen, vorausgesetzt sie haben die sogenannte Platzfreigabe erlangt. Diese wird von einem der drei ausgebildeten Trainern erteilt. Obwohl Bogenschießen ein gesunder Sport ist der kaum Verletzungsrisiken kennt, birgt der unsach-

Körperspannung, Konzentration und innere Ruhe werden beim Bogenschießen trainiert. Der gesellige Teil kommt im Vereinsheim natürlich auch nicht zu kurz.



Das Schießen auf dreidimensionale Tierbilder ist eine beliebte sportliche Herausforderung.



Ob Gruppentraining oder Schnupperkurs: die drei ausgebildeten Trainer im ESV bauen die richtige Spannung auf.

gemäße Umgang mit Pfeil und Bogen Risiken. Um diese zu vermeiden werden Neulinge in die Gefahren des Sports eingewiesen.

Der Bogensport, eine der ältesten olympischen Disziplinen, erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Dabei steht nicht nur die sportliche Herausforderung im Mittelpunkt. Auch das Hirn wird beim Bogenschießen angestrengt. Wer mit Pfeil und Bogen fit werden will, muss zielgenau sein und ein gutes Auge haben. Gleichzeitig wird die Koordination und Konzentration verbessert. Bogenschießen ist keine schnelle Sportart, sondern erfordert Körperspannung sowie große Aufmerksamkeit und Ausdauer.

### 3D-Schießen im Parcours

Vor allem in den Sommermonaten treffen sich im Verein fast täglich Mitglieder, um auf Scheiben in unterschiedlicher Entfernung zu schießen. Und nicht nur das. Auch ein Parcours mit zurzeit 20 Zielen steht zur Verfügung. Beim 3D-Schießen auf die Tierfiguren wird die Jagd nachempfunden, jedoch kommt kein Tier zu Schaden. Lagerfeuerromantik, das Gefühl von Freiheit und Ursprünglichkeit sind durchaus Stimmungen, die an einem gemeinsamen Schießtag in Mülheim mitschwingen.

Im Winter findet Training in der Halle statt, perfekt um an der eigenen Technik zu feilen. Wer es sportlich mag und Wettkampfgeist mitbringt, der ist vielleicht ein Kandidat für eine der zahlreichen Mannschaften und versucht sich zusätzlich in verschiedenen Schieß-Disziplinen. Denn Bogen ist nicht gleich Bogen – und Ziel ist nicht gleich Ziel.

### Messen allein mit den Augen

Das Herzstück dieses Sports ist der der Bogen. Beim traditionellen gefühlvollen Bogenschießen werden ausschließlich Blank-

bögen (auch Recurvebögen) ohne technische Hilfsmittel wie Zielvorrichtungen oder Stabilisatoren benutzt. Entfernungen bis zum Ziel werden geschätzt, man bezeichnet es als instinktives oder intuitives Bogenschießen.

Das „sportliche Schießen“ wird in der Regel mit futuristisch anmutenden Compound-Bögen ausgeübt, die ein ausgeklügeltes Rollensystem nutzen und über ein „Kimme und Korn“ System mit Lupe verfügen. Beim olympischen Bogenschießen werden Recurvebögen mit Zielvorrichtung verwendet. Im ESV wird traditionell und FITA<sup>(1)</sup> geschossen, Compound-Bögen sind jedoch auf dem 3D-Parcours nicht erlaubt!

### Schnuppern an Pfeil und Bogen

Wer sich beim ESV Mülheim gerne im Schießen ausprobieren möchte meldet sich am besten zu einem Schnupperkurs an. Die Ausrüstung – dazu gehört ein Bogen, ein Köcher mit drei Pfeilen, ein Armschutz und ein Fingerschutz für die Zughand – stellt der Verein bereit. Ein Trainer erklärt zunächst den Stand, die Haltung, die Ausrichtung, das Zielen, die Zugtechnik mit drei Fingern ... und das sachgemäße Einholen abgeschossener Pfeile. Schon nach wenigen Schüssen kann die ungewohnte Körperspannung befremdlich anmuten und Muskelkater ist vorprogrammiert. Aber Vorsicht: Bogenschießen kann trotzdem schnell zur „Sucht“ werden.

(1) Im Weltbogensportverband WA (früher FITA) sind die Landesverbände der verschiedenen Nationen Mitglied. Die WA stellt die Regeln auf, nach denen weltweit geschossen wird. Der Deutsche Schützenbund (DSB) ist Mitglied der WA und vertritt die deutschen Interessen.



Im Winter wird in der Halle trainiert.

Der ESV bietet auch Geburtstagsfeiern und Firmenevents mit anschließendem Grillen an. Fragen zu Events und rund um den Bogensport im ESV beantwortet Abteilungsleiter Christof Maihs.

Der **ESV-Schwarz-Weiß-Mülheim e.V.** wurde 1934 gegründet. Von den ehemals Kegel-, Leichtathletik, Tischtennis-, Fußball-, Schützen- und Turnabteilungen sind heute noch die Tennis- und Bogensportabteilung aktiv. Vorsitzender des Vereins ist Walter Becker, Abteilungsleiter des Bogensports ist Christof Maihs. Das Außengelände verfügt für die Bogensport-Mitglieder auch über einen 3D-Parcours. Der ESV bietet Schnupperkurse und Gruppenevents an.

[www.esv-mh-bogensport.de](http://www.esv-mh-bogensport.de)