



Fotos: Fotolia

Zweifelsohne: Kaum eine Sportart ist so archaisch wie das Bogenschießen. Aber gerade mit Pfeil und Bogen „arbeiten“, dient der Gesundheit. Denn man hat die Entspannung im Visier und kräftigt die Muskel.

Volltreffer für die Gesundheit

Bogenschießen weckt in den meisten von uns archaische Triebe, und kaum jemand kann sich der Faszination entziehen. Allerdings hat diese Sportart einen hohen therapeutischen Effekt. Vor allem wird damit eine Kräftigung der oberen Extremitäten erreicht, also der Arm- und Handmuskulatur, eine Kräftigung der Nacken- und Schultermuskulatur sowie der Rumpfstabilität.

Auch die Augen-Hand-Koordination wird gefördert. Damit nicht genug, was auch verbessert wird, ist das Gleichgewichtsgefühl. Das spricht besonders eine Patientengruppe an, zum Beispiel jene, die an Multipler Sklerose oder Parkinson erkrankt sind. Auch Schlaganfallpatienten haben oft mit Gleichgewichtsstörungen zum kämpfen, auch sie profitieren vom Bogenschießen - natürlich unter therapeutischer Anleitung. Auch bei orthopädischen Problemen, zum Beispiel im Hals-, Brust- oder Lendenwirbelsäule-Bereich, kann Bogenschießen helfen. Und: Bogenschießen ist eine Haltungsschulung.

Obwohl die Bögen wesentlich leichter sind als jene von Leistungssportlern, deren Zugkraft 40 Kilogramm ausmachen

kann, ist das Training alles andere als kinderleicht. Die größte Schwierigkeit ist, die Kraft aufzubringen, um den Bogen zu spannen. Dabei geht es nicht darum, die Spannung besonders lange zu halten, im Gegenteil. Das Verharren in der Position, bis man schießt, dauert nur ein paar Zehntelsekunden. Manche probieren zwar durch Aufbauen der Spannung und langes Zielen, genauer zu schießen.

Das ist aber eher kontraproduktiv: Meistens reicht die Kraft dann nicht aus und man beginnt zu zittern und trifft erst recht daneben.

Die Anweisungen an die Schützen lauten deshalb: kurzes Anvisieren, Bogen spannen und dann loslassen. Der Trainingseffekt stellt sich durch die Wiederholungen des Bewegungsablaufes. „Bereits innerhalb eines Monats kann man mit positiven Effekten rechnen“, betonen Sportmediziner.

Für wen ist der Sport ratsam? Besonders jene, die stundenlang vor dem Computer in einer Position verharren. Dabei wird

der Nacken- und Schultergürtel belastet. Mit dem Bogenschießen die aufrechte Haltung und Nackenmuskulatur gestärkt.

Geistig loslassen

Auch, wer geistig recht gestresst ist und einen gesunden Ausgleich abzielt, bewirkt mit Pfeil und Bogen günstige Effekte. Auch unruhige, nervöse Menschen profitieren von dem Schießsport. Der Bewegungsablauf erfolgt immer in Zusammenhang mit einer bewussten Atmung, sodass es zu einer Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit kommt.

Eignung

Bogenschießen ist fast für jeden geeignet. Prinzipiell kann man in jedem Alter mit Pfeil und Bogen sporteln. Die Voraussetzungen: Ein bestimmtes Kraftniveau muss vorhanden sein. Und es braucht natürlich die kognitiven Voraussetzungen, um die Technik umsetzen zu können und weder sich selbst noch andere zu gefährden. Um keine einseitige Belastung zu riskieren, sollte man trotz aller Begeisterung den Bogen nicht überspannen und Ausgleichsport wie Nordic Walking oder Radfahren ausüben. ■



Ausgleichsport wie Nordic Walken oder Radfahren ist ratsam.