

## **Bogenkunst höre ich zum ersten Mal...**

2019-09-09

Was ist der Unterschied zwischen normalem Bogenschiessen und „Bogenkunst“?

Während im vereinsmässig organisierten Bogenschiessen viele Schützen nebeneinander stehend auf möglichst weit entfernt stehende Ziele schiessen ohne Bewegung, reizt es Bogenkunst-betreiber, auf immer neue Weise zu treffen. Mal auf einem Bein stehend, mal knieend, mal sitzend, mal gehend, springend oder liegend. Und auf bewegte Ziele, denn:

### **das Hirn und die Motorik brauchen neue Herausforderungen! Wozu?**

Erstens macht Bewegung Spass und hält fit, zweitens lassen sich durch neue Bewegungsfolgen die Hirnhälften besser synchronisieren, damit die logisch-orientierte Hälfte besseren Zugriff auf die kreativ-emotionale Hälfte und umgekehrt hat. Wie funktioniert das? Wenn wir lernen tun wir uns beim ersten Mal immer sehr schwer, wir lernen ja Neues, aber schon nach der zehnten bis sechzehnten Wiederholung funktioniert es schon ganz gut. Das verstärkt Kreativität und Problemlösungsfähigkeit, zeigt die Hirnforschung.

### **Warum tun das nicht alle?**

Der Hauptgrund liegt wohl in dem modernen dreifinger-Zug, der eine Bewegung des Pfeils mit dem Bogen kaum zulässt, und da viele Bogenschützen nur diese Zugart kennen, kommen Sie nicht von selbst auf die Idee sich schiessend zu bewegen. Erschwert wird ein Bogenhandwechsel (welches Sinn macht um die nicht-Schokoladenseite zu trainieren) durch die mit einseitigem Schussfenster und ergonomisch geformten Griffe der modernen Recorvebogen gar nicht erst gedacht. Grund ist die Augen-Dominanz beim zielen mit Visier, welches die olympische Disziplin Bogenschiessen bedingt, dabei wird sogar ein Auge geschlossen. So kommt kein traditioneller Bogenschütze auf die Idee, die Bogenhand zu wechseln, zumal die ersten Schüsse ja „schlecht“ werden.

### **Was muss man lernen zur Bogenkunst?**

Zuerst eine Zugtechnik, die Pfeilkontrolle am Bogen ermöglicht, zum Beispiel slavisch, der persische Zug oder die Daumentchnik. Zweitens sind aus Sicherheitsgründen kleine, disziplinierte Gruppen zu betreuen, denn wenn z.B. zehn Menschen unterschiedliche Bewegungen mit eingelegtem Pfeil versuchen könnte es schnell zu Nervosität und ggf. zu Unfällen kommen, welche verhindert werden müssen.

### **Wo kann ich s lernen?**

Am einfachsten privat von einem, der diese Zugtechniken kann, im Garten ohne Störung mit der nötigen Infrastruktur wie Zielscheiben und Pfeilfang, mit Kleinstgruppen und nach Sicherheitseinweisung. Mehr gern unter **WWW.BOGENKUNST.AT**