

Mittwoch, 20. November 2019

Auf Robin Hoods Spuren

Bogenschießen Die Sportart fordert Körper und Geist. Hohe Konzentration und eine ruhige Hand sind wichtig – auch bei 25 Kilogramm Zuggewicht. *Von Tom Bloch*



Bloß nicht ins Zittern kommen! Doch das ist leichter gesagt als getan.

Foto: Tom Bloch

Es klingt wie die Hupe, die sonst bei Wettkämpfen ertönt. „Mööööööööp“, ruft der Vereinschef Axel Haag, dann ist die Bahn wieder frei gegeben. Mitten in der Sporthalle des Fanny-Leicht-Gymnasiums in Vaihingen stehen die Schützen des Bogensportclubs Stuttgart aufgereiht an einer Linie und nehmen die Zielscheiben ins Visier. 18 Meter sind jene entfernt. Sicherheit wird groß geschrieben. Logisch, denn die modernen Pfeile aus Fiberglas oder hochfestem Carbon beschleunigen durch die losgelassene Sehne aus dem Bogen heraus auf mehr als 200 Kilometer pro Stunde, das Ganze in gerade mal 20 Millisekunden. Im Freien wurde sogar schon bis zu Tempo 300 gemessen. Dabei wiegen die Pfeile teils keine 15 Gramm.



Sport mal anders

Eine der ältesten Jagdformen des Menschen hat sich längst zu einer Hightech-Sportart entwickelt und ist seit 1972 wieder eine olympische Disziplin. Die einstige Kriegswaffe ist heutzutage ein völlig ungefährliches Sportgerät – vorausgesetzt die richtige Handhabung. „In irgendeiner Statistik habe ich mal gelesen, dass Bogenschießen bei Sportverletzungen sogar hinter Schach gelistet ist“, sagt Dieter Heinz, der Pressesprecher des Bogensportclubs Stuttgart, und lacht. „Keine Ahnung, wie man sich beim Schach verletzen kann, aber bei uns heißt es, die gefährlichste Stelle des Pfeiles ist hinten.“

Tatsächlich gilt es, darauf besonders zu achten. Sobald das Schießen eingestellt ist, laufen die Schützen zu den Auflagen, wie die Scheiben in der Fachsprache heißen. Ringe werden gezählt und die Pfeile wieder aus dem Schaumstoff gezogen. Wer beim Zählen zu neugierig über die Schulter schaut, kann dann schon mal einen El-

lenbogen oder eben ein Pfeilende, die sogenannte Nocke, abbekommen. „Ein beliebter Anfängerfehler“, sagt Dieter Heinz. Doch gegen alles andere kann man sich schützen: Armschutz, Fingerschutz, Brustschutz – und schon ist man vor der superschnellen Sehne des Bogens sicher und die Kleidung an den Körper gepresst.

Wer die komplexe Sportart erlernen will, hat die Möglichkeit, sich die Ausrüstung zu leihen. Später wird man sich im Normalfall einen eigenen Wettkampfbogen zulegen wollen, vor allem, weil der dann individuell abgestimmt wird, um die besten Ergebnisse zu erzielen. „Das kann man am ehesten mit dem Erlernen eines Musikinstrumentes vergleichen“, sagt Dieter Heinz. „Man muss ein Gefühl bekommen, für die Bewegungsabläufe, für den Bogen, und dann immer wiederholen. Das ist wie die Tonleiter üben.“

Die Armkraft ist weniger von Bedeutung, denn die Sehne wird über die Schultermuskulatur ausgezogen. Je nach individueller Auslegung des Materials kann das Zuggewicht bis zu 25 Kilogramm ausmachen – die man dann auch beim Zielen halten muss. Und dies im Wettkampf bis zu 144-mal. „Nicht zittern, sich konzent-



Das Wunschziel ist die Zehn, sprich die goldene Mitte.

Foto: Tom Bloch

rieren, das Anker der Sehne an der Nasenspitze und Kinnmitte mit der Zughand unter dem Kiefer auf immer die gleiche Art und Weise, immer reproduzierbar“, beschreibt Dieter Heinz die wichtige Abfolge vor dem Schuss.

Wer dies besonders gut beherrscht, trifft nicht nur in die Mitte ins Gold, sondern im Zweifel, wie einst Robin Hood,

seinen eigenen bereits steckenden Pfeil. In der Branche spricht man in einem solchen Fall in Anlehnung an die Legende von einem Robin-Hood-Schuss. „Das kommt gar nicht so selten vor und zählt im Wettkampf wie der erste Pfeil, der die Auflage getroffen hat“, erläutert Dieter Heinz. Doch solche Kunstschüsse gehen ins Geld. Sind die Pfeile aus Carbon, zerbröseln sie hinten förmlich. Und ein Hochleistungspeil kostet gut 30 Euro, weiß Dieter Heinz – „und die gibt es nur im Zwölferpack.“

Am weitesten verbreitet ist das Schießen mit dem olympischen Recurve-Bogen, bei dem die Wurfarme nach vorne gebogen sind. Beim ebenfalls gängigen Compound-Bogen sind neben den ausgeklügelten Stabilisatoren, die Vibrationen unterdrücken, auch Visiereinrichtungen mit integrierter Wasserwaage und Lupen erlaubt. Compound-Bögen sind extrem kurz und haben am Ende Exzenterrollen. Dadurch wird beim Spannen das Zuggewicht reduziert, was die Ruhe beim Zielen erleichtert. Und dann gibt es noch Blankbogen sowie die klassischen Langbogen – wie einst von Robin Hood verwendet.

„Die Größenverhältnisse beim Schießen kann man sich am besten so vorstellen, wenn man den Arm ausstreckt und seinen Daumnagel anpeilt. In etwa so groß ist die Zielscheibe aus 70 Metern Entfernung“, sagt Dieter Heinz. „Und die Zehn in der Mitte hat dann den Durchmesser eines Filzstiftspunktes auf dem Daumnagel.“

Der Vorsitzende Axel Haag blickt auf die temporäre Schießbahn in der Sporthalle und sieht alle Schützen wieder hinter der Linie. Sicherheit ist gegeben. „Mööööööööp!“ Weiter geht's.

Anmerkung Fußball, Tennis oder Handball kennt jeder. Aber Unterwasserrugby, Parkour oder Rhönradturnen? In unserer neuen Serie stellen wir außergewöhnliche Sportarten vor. Am nächsten Mittwoch: Orientierungslauf.

„Das wäre vom Verein falsch gewesen“

Mittwochswort Der Kapitän Tim Becker über die Eishockey-Krise der Rebels und den neuen Coach.

Abgesehen von zwei kurzen Abstechern nach Balingen und Bad Liebenzell spielt Tim Becker seit 1999 für die erste Eishockey-Männermannschaft des Stuttgarter EC. Kaum einer also, der die aktuelle Situation auf der Waldau besser beurteilen kann als er. Klar ist: nach zuletzt zwei Heimschlägen gegen Ravensburg (3:5) und Eppelheim (2:7) stecken die Rebels in der Krise – der Rückstand zu den angepeilten Play-Off-Plätzen in der Regionalliga beträgt bereits fünf Punkte. Zu den Gründen äußert sich der 37-jährige Kapitän Becker im Interview.

Herr Becker, Ihr Trainer Heiko Vogler hat nach den vergangenen beiden Spielen deutliche Worte gewählt und von Leistungsverweigerung gesprochen. ...

Er hat damit nicht ganz Unrecht. Die Mannschaft war selbst extrem unzufrieden, weil wir beide Male nicht das aufs Eis gebracht haben, was wir selbst erwartet und besprochen hatten. Da war allerdings keine Absicht oder ein böser Wille dabei. Es funktioniert einfach vieles noch nicht so, wie wir uns das zum jetzigen Zeitpunkt wünschen würden, zumindest nicht über längere Phasen eines Spiels.



Tim Becker

Ihr neuer Coach nimmt bei seiner Kritik kein Blatt vor den Mund. Wie gefällt Ihnen seine Art?

Ich habe in meinen 17 Jahren auf der Waldau schon viele unterschiedliche Trainertypen erlebt, aber seine Direktheit und Offenheit ist auch für mich neu. Es ist auch alles absolut in Ordnung, so lange es kein unproduktives Motzen ist – und das ist bei Heiko Vogler nicht der Fall. Er spricht unsere Fehler klar an, und vor allem kann ich mich nicht erinnern, taktisch jemals so viel von einem Trainer gelernt zu haben.

Wo sehen Sie selbst die im Moment größten Probleme?

Man kann es zumindest nicht an einzelnen Spielern oder an Mannschaftsteilen festmachen, wir hatten zuletzt hinten und vorne Probleme. Eigentlich sind wir gut in die Saison gestartet, nur wenn dann mal die ersten Fehler auftauchen, schwindet das gegenseitige Vertrauen und man steckt sich gegenseitig an, sodass ein Kreislauf entsteht, aus dem wir uns mit Videoanalysen, Gesprächen und gutem Training wieder herausarbeiten müssen.

Ist das Ziel Platz vier und das damit verbundene Erreichen der Play-Offs in Gefahr? Im Moment noch nicht. Die Saison ist noch lang, und das Potenzial, uns nach vorne zu arbeiten, steckt in der Mannschaft, gerade durch unsere Neuzugänge vom Sommer. Die Qualität in der Mannschaft ist so hoch wie lange nicht mehr, da wäre es falsch gewesen, wenn der Verein Platz sechs oder sieben als Ziel ausgegeben hätte. Die Liga ist so ausgeglichen, da ist noch alles möglich.

Sie haben 2003/04 für Stuttgart in der Oberliga gespielt. Ist ein Wiederaufstieg in diese dritthöchste Spielklasse in absehbarer Zeit realistisch?

In einer Stadt wie Stuttgart und mit unserem Zuschauerpotenzial sollte das nicht utopisch sein. Das ist allerdings weniger eine Frage unseres sportlichen Abschneidens, sondern der finanziellen Möglichkeiten. Für die Oberliga Süd wäre ein Vielfaches des aktuellen Einsatzes nötig. Unser Vorstand ist aber in dieser Hinsicht schon sehr aktiv, führt Gespräche und versucht neue Sponsoren zu gewinnen.

Wäre das Urgestein Tim Becker in der Oberliga noch dabei?

Da müssen Sie meine Frau fragen. Sie entscheidet, wie lange meine Karriere noch weitergeht. Wir haben einen sechsjährigen Sohn, und ich habe einen Vollzeitjob – das muss alles koordiniert werden. Es würde dann noch mehr Zeit für Training und Auswärtsfahrten nach Bayern drauf gehen, das müsste man alles berücksichtigen, schließlich lebe ich in Mössingen. Das ist auch nicht gerade um die Ecke. Aus körperlichen Gründen muss ich noch nicht ans Aufhören denken.

Das Gespräch führte Harald Landwehr

EGAL, OB RIESE ODER ZWERG, KRAFTPROTZ ODER MILCHBUBI

Geschichte Seit mindestens 14 000 Jahren gibt es Pfeil und Bogen. Das beweisen die bislang ältesten Funde von Pfeilspitzen aus Feuerstein. Einst zum Nahrungserwerb durch Jagd oder bei kriegerischen Auseinandersetzungen benutzt, ist Bogenschießen heute neben Golf die wohl koordinationsintensivste Sportart, die Körper und Geist gleichermaßen fordert. Der Vorteil: alters- und geschlechtsunabhängig. „Egal, ob Riese oder Zwerg, ob

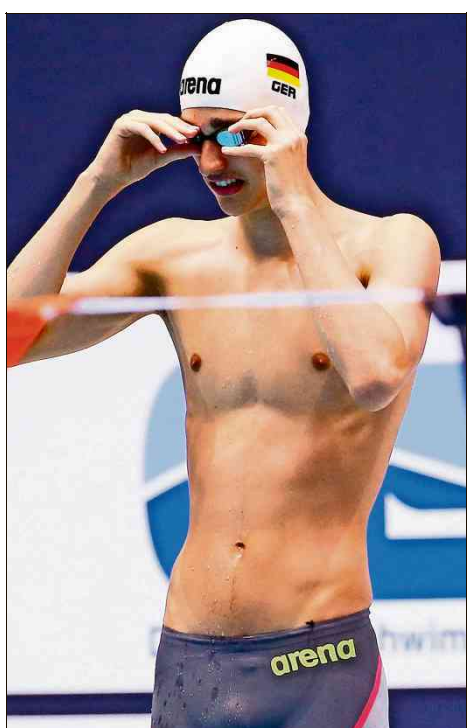
Kraftprotz oder Milchbubi, ob Strich-in-der-Landschaft oder Bierbauchträger – beim Bogenschießen sind alle gleich, und für jeden gibt es das passende Material“, heißt es auf der Internetseite des Bogensportclubs Stuttgart.

BSC Stuttgart Meist sind die Bogenschützen teil eines Schützenvereins – beim BSC Stuttgart ist ein eigenständiger und reiner Bogensportclub mit etwa 150 Mitgliedern. Im Sommer wird die

eigene Trainingsanlage unterhalb von Riedenberg genutzt, im Winter trifft man sich in der Halle. Seit der Vereinsgründung 1968 ist die Zahl der Mitglieder ständig gestiegen. Regelmäßig finden Einstiegsprogramme statt, um Neulinge fachkundig ans Bogenschießen heranzuführen. Wer dran bleibt, kann es schon im ersten Jahr bis zur Wettkampfgüte schaffen. Der BSC Stuttgart startet 2020 mit fünf Teams bis hoch in die Württembergliga. tob

Wenn der Bundestrainer ruft

Schwimmen Der Sielminger Marvin Dahler darf für ihn völlig überraschend zur Kurzbahn-EM nach Glasgow. *Von Harald Landwehr*



2019 wird für Marvin Dahler vollends zum tollen Jahr. Foto: Archiv Baumann

Der Anruf von Bundestrainer Hannes Vitense Mitte vergangener Woche war für Marvin Dahler schon der zweite völlig unerwartete sportliche Glücksmoment in diesem Jahr. Eigentlich war das 18-jährige Schwimm-talent aus Sielmingen davon ausgegangen, dass die Jugend-Europameisterschaften im russischen Kasan für 2019 der große Höhepunkt sein würden. Dann jedoch bekam der Abiturient des Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasiums im Anschluss auch noch das Ticket für die Jugend-Weltmeisterschaften in Budapest, von wo er eine Medaille mit der deutschen Staffel nach Hause brachte. Und nun gibt es in zwei Wochen noch einmal eine Steigerung des Ganzen, denn der Coach Vitense hat dem Rückenpezialisten Dahler mitgeteilt, dass

er mit dem Nationalteam vom 4. bis zum 8. Dezember in Glasgow an den Kurzbahn-Europameisterschaften der Erwachsenen teilnehmen darf – dies Seite an Seite mit Olympiateilnehmern und allen Größen der Szene.

„Die Jugend-WM in Budapest hatte ich als leise Hoffnung irgendwo im Hinterkopf, aber das jetzt kommt aus völlig heiterem Himmel. Ich freue mich wahnsinnig“, sagt Dahler, der für den VfL Sindelfingen startet. Der Youngster, der im Juni 2020 eine Ausbildung an der Polizeiakademie in Villingen-Schwenningen beginnen wird, darf in Glasgow nicht nur in der Staffel, sondern aller Voraussicht nach auch auf mindestens einer der Einzelstrecken ins Wasser, also über 50, 100 oder 200 Meter Rücken: „Der Bundestrainer

hat gesagt, dass es keinerlei sportliche Erwartungen an mich gibt. Ich soll mich mit der Teilnahme aber schon an die Atmosphäre gewöhnen, weil ich nächstes Jahr ein ernsthafter Anwärter für einen EM-Start auf der 50-Meter-Bahn bin“, berichtet Dahler.

Beflügelt von diesen tollen Neuigkeiten, sprang der Filderstädter am vergangenen Wochenende bei der deutschen Kurzbahn-Meisterschaft in Berlin ins Wasser und schaffte es prompt in drei Endläufe. Über 50 Meter Rücken (25,02 Sekunden, Platz zehn) und über 100 Meter Rücken (54,49 Sekunden, Platz elf) erreichte er jeweils das B-Finale. Und auf der 200-Meter-Distanz wurde er in 1:59,65 Minuten sogar Sechster unter Deutschlands besten Schwimmern. In der eigens geführten Junioren-Wertung für die Geburtsjahrgänge 2000 und 20001 wurde Dahler zudem mit der Silbermedaille über 100 Meter Rücken und Bronze über 50 Meter Rücken belohnt.