

# Filder-Zeitung

Montag, 12. Juni 2017

## Einen Tag ist die Technik wichtiger als das Ziel

**Fasanenhof** Die Bogensport-Landestrainerin Antje Hoffmann arbeitet mit Sportlern des 1. SV Fasanenhof an deren Haltung. Sie überschreiben dabei praktisch ihre routinierte alte Bewegung mit einer neuen und achten dabei auf ihr Körpergefühl. *Von Malte Klein*

Auf dem Sportplatz des 1. SV Fasanenhofs spannt Julian John einen Pfeil in seinen Bogen ein, visiert das Ziel an und lässt los. Der Pfeil saust durch die Luft und bleibt nach wenigen Metern im Schaumstoff-Plastik-Gemisch stecken. Der 16-jährige Julian schießt am Samstagmittag nicht auf eine Zielscheibe. Denn der Bogenschütze trainiert seine Technik. Und darauf hat Antje Hoffmann ein Auge. Sie ist die Landestrainerin für Schüler und Jugend des Württembergischen Schützenverbands 1850 und an diesem Tag zu Gast auf dem Platz an der Logaustraße. Sie macht die Sportler vom Fasanenhof fit für die Landesmeisterschaften.

Die Idee dazu hatte Birgit Dirksmüller als Abteilungsleiterin des Bogensports vom 1. SV Fasanenhof. „Ich habe in einem Fortbildungsheft gelesen, dass ein Besuch der Landestrainerin möglich ist“, erzählt Dirksmüller. Am Rande eines Wettbewerbs sprach sie Hoffmann an und diese sagte zu.

Und so schaut die Landestrainerin an diesem Samstag auf die Technik der Sportler auf dem Fasanenhof und gibt ihnen Tipps, was sie noch besser machen können. Hoffmann zeigt Julian John etwa, wie er den Bogen anders halten kann. „Sie hat mir gesagt, dass ich höher zielen soll“, erzählt Julian. Allerdings gehe es dabei eher um Nuancen. „Es ist schon toll, wenn mir die Landestrainerin sagt, dass meine Körperhaltung gut aussieht“, sagt Julian nachdem er seine Technik verfeinert hat.

Woran der 16-Jährige und seine Vereinskollegen an diesem Tag arbeiten, haben sie am Morgen festgelegt. „Ich habe sie erst schießen lassen und das gefilmt. Dann haben wir eine Bestandsaufnahme gemacht“, erzählt Hoffmann. Wer seit Jahren das Bogenschießen trainiere, der bekomme Routine in der Körperhaltung und diese schlei-



Die Landestrainerin Antje Hoffmann schaut sich Julian Johns Haltung an. Fotos: Malte Klein



Getroffen: Die Pfeile stecken in der Scheibe.



Nach dem Schießen ist vor dem Schießen.

fe sich ein. „Bei diesem Training achten die Sportler auf ihr Körpergefühl und überschreiben die alte Bewegung mit einer neuen“, erklärt Hoffmann. Sonst müssten sich die Schützen auf die Scheibe als Ziel konzentrieren. Doch am Samstag haben nur zwei von vieren Schützen eine Zielscheibe. Außerdem trainieren sie auf kurze Distanz. Wenn alle ihre Pfeile verschossen haben, gehen sie aus Sicherheitsgründen zusammen los, um sie zurückzuholen.

Julian John hat das Bogenschießen während einer Waldheimfreizeit entdeckt und danach im Verein weiter trainiert. „Mir macht das Spaß. Das Schöne daran ist, dass ich gegen mich selbst kämpfe und nicht gegen andere.“ Fehler mache nur er selbst.

„Das Schöne daran ist, dass ich gegen mich selbst kämpfe und nicht gegen andere.“

Julian John, Bogenschütze

Ihre Taschen haben die Sportler unter dem neu gebauten Unterstand des Vereins abgestellt. Seitdem werden ihre Sachen auch bei Regen nicht nass. Antje Hoffmanns Mann Jan ermuntert die Schützen aber, auch mal im Regen zu trainieren. „Der Pfeil fliegt dann anders, und man kann lernen, es auszublenden, wenn man nass ist und sich nicht wohlfühlt“, sagt er. So machten es die Profis. Überhaupt ist Bogenschießen ein Sport, der viel Konzentration erfordert. „In der Bundesliga sind vor allem Introvertierte stark, weil man für den Sport eine große innere Ruhe braucht“, sagt seine Frau Antje. Außerdem sei das Körpergefühl wichtig: „Es kommt auch darauf an, dass sich ein guter Schuss gut anfühlt.“

Julian John spannt den nächsten Pfeil in seinen Bogen ein und lässt ihn durch die Luft fliegen – der Technik wegen.

## Die Schützen müssen nicht mehr im Regen stehen

**Fasanenhof** Der 1. SV Fasanenhof hat einen Unterstand gebaut. Das Projekt kostete mehr als 8000 Euro. *Von Alexandra Kratz*

Die Bogensportabteilung ist die jüngste Abteilung beim 1. SV Fasanenhof. Sie wurde am 1. Juli 2008 gegründet; seitdem wächst sie kontinuierlich. Angefangen mit nur wenigen Mitgliedern sind es inzwischen 35 jugendliche und 20 erwachsene Schützen. Es ist eine bunte Truppe, die Mitglieder sind zwischen zehn und 82 Jahren alt. Und die Abteilung ist in-

klusiv. Seit Kurzem ist auch eine Rollstuhlfahrerin dabei. Beim Behindertenzentrum auf dem Fasanenhof wirbt die Abteilung um weitere Mitglieder. „Bei uns ist jeder willkommen“, betont die Abteilungsleiterin Birgit Dirksmüller.

Jüngster Beweis dafür, dass dem Verein das Wir-Gefühl wichtig ist, ist der Bau eines Unterstands auf dem Gelände am Logau-

weg. Die Schützen packten mit an und budelten die Fundamente. Die Holzkonstruktion ist drei Meter breit und acht Meter lang. Von der Idee bis zur Umsetzung vergingen zwei Jahre. Grund dafür ist unter anderem, dass der Verein für den Unterstand eine Baugenehmigung brauchte. Die Realisierung des Projekts kostete inklusive Architektenhonorar und Verwaltungsgebühren mehr als 8000 Euro. Finanzieren konnte das der Verein nur dank einer Spende der Anton-und-Petra-Ehrmann-Stiftung in Höhe von 5000 Euro. „Dafür sind wir sehr dankbar“, sagt Dirksmüller.

### SCHNUPPERKURSE

**Trainingszeiten** Die Schützen trainieren montags und mittwochs von 17.30 bis 20.00 Uhr und samstags von 11 bis 13 Uhr auf dem Vereinsgelände am Logauweg 6. Außerhalb der Ferien üben die Sportler zudem dienstags und mittwochs von 18 bis 20 Uhr auf der Bahn der Margarethe-Steiff-Schule, Hengstäcker 6.

**Kontakt** Schnupperkurse sind nach Anmeldung bei Kuno Betz, Telefon 0711/99 77 99 30, oder Birgit Dirksmüller, Telefon 0711/71 21 70, möglich. Der Verein stellt das Material. atz