Bogensport – ein Stückchen Freiheit

Robin Hood, Hawkeye, Katniss Everdeen, Guinevere aus *King Arthur*, Merida, Ygritte aus *Game of Thrones* oder doch eher Legolas? So unterschiedlich all diese Filmheldinnen und -helden auch sind, so haben sie doch eines gemeinsam: ihren **meisterlichen Umgang mit Pfeil und Bogen**. Und vermutlich haben sie auch schon den ein oder anderen angehenden Bogenschützen zu seinem neuen Hobby inspiriert. Der **Bogensport** ist sehr beliebt – und für jeden, der sich dafür interessiert, bietet dieser Beitrag einen Überblick über **alles Wissenswerte zum Einstieg**.

So gut tut er – was Bogensport dem Körper gibt

Es ist nicht einfach nur damit getan, den Pfeil anzulegen, die Sehne zu spannen und loszulassen – nein, zum erfolgreichen Bogenschießen gehört einiges an **Kraft und Konzentration** dazu. So ein Bogen kann ganz schön viel Muskelkraft erfordern, vor allem dann, wenn der Pfeil weit und schnell fliegen soll. Die richtige Körperhaltung ist dabei essenziell, damit der Bogen beim Abschuss nicht verzieht und der Pfeil am Ziel vorbeischießt. Beide Faktoren tragen dazu bei, die Oberkörpermuskulatur zu trainieren und die durch die Büroarbeit vernachlässigte Haltung zu richten. Um auch wirklich ins Ziel zu treffen, braucht es räumliches Denken. Der Schütze muss die Entfernung einschätzen und je nach Art des Bogensports auch den Wind und die Neigung des Geländes mit einbeziehen. Vor dem Abschuss heißt es: **Innehalten und fokussieren!** Der Bogensport ist also nicht nur für das physische Training zuständig, sondern fordert den Anwender auch geistig heraus. Gleichzeitig bietet er eine willkommene Ruhepause vom hektischen Alltag.

Ausrüstung für Bogensportanfänger

Klar, für den Bogensport ist zunächst einmal ein **Bogen** vonnöten, der sich nach den individuellen Eigenschaften seines Schützen richtet. Zwei der populärsten Bogenarten sind: **Compoundbogen**: Er ist recht futuristisch angehaucht. Ein cleveres Konstrukt aus Rollen, den sogenannten Cams, mindert den Kraftaufwand beim Spannen der Sehne. Compoundbögen schießen also bei gleichbleibendem Zuggewicht Pfeile mit höherer kinetischer Energie ab als andere Bögen. Sie sind allerdings auch wartungsaufwendiger. **Recurvebogen**: Seinen Namen verdankt er den leicht vorgebogenen Enden seiner beiden Wurfarme. Recurvebögen sind dem klassischen Bogen in ihrer Form sehr ähnlich, pflegeleicht und mühelos neu zu bespannen. In der Take-down-Variante können die beiden Wurfarme für den platzsparenden Transport vom Mittelstück abmontiert werden. **Pfeile** sind das Must-have Nummer Zwei. Sie müssen zum Bogen und zum Anwender passen. Angehende Bogenschützen können alles ***bei Bogensportwelt über das Bogenschießen*** erfahren – der **Fachhandel berät ausführlich und individuell** darüber, welche Ausrüstung sich anbietet, was die einzelnen Bögen können und welche Pfeile dazu am besten zu wählen sind. Denn welches Zuggewicht sich für einen Anfänger eignet, welche Stärke der Pfeilschaft haben sollte und welche Pfeilspitzen für welche Bogensportart optimal ist, kann der Einsteiger zunächst schwer durchschauen. Doch keine Sorge, dafür sind die Profis von Bogensportwelt schließlich da! Zubehör gibt es einiges: **Taschen zum Transport, Köcher für die Pfeile, Fingerschutz**, Visiere, Pfeilauflagen, Ersatzsehnen, Pflegemittel, Stabilisatoren und so weiter. Anfängersets enthalten in der Regel alles, was ein Bogensporteinsteiger zu Beginn braucht. Zu guter Letzt ein wichtiger Sicherheitshinweis: Selbst gebastelte Ziele sind gefährlich. Es sollten nur im Fachhandel erworbene verwendet werden. Vor allem Anfänger suchen sich am besten einen **Kurs oder Verein für Bogensport**, um in einem sicheren Umfeld unter Profis zu lernen. Der Bonus – sie kommen mit Gleichgesinnten zusammen und können direkt mit vollem Einsatz in das neue Hobby eintauchen!