

**AufbauSeminar Traditionelles Bogenschießen am 29./30.9.2018 mit den
mehrfachen Welt- und Europameistern Dr. Dietmar und Karin Vorderegger aus
Österreich**



*Teilnehmer mit Organisator (4. Von rechts) und dem
Ehepaar Vorderegger (2. Und 3. Von rechts)*

Traditionelles Bogenschießen ohne Zieleinrichtungen ist die ursprünglichste Form des Bogenschießens. Als die Menschen vor tausenden von Jahr überall auf der Welt das Bogenschießen entdeckten, war eines für alle gleich: Sie schossen den Pfeil intuitiv auf ihr Ziel, hatten dabei beide Augen geöffnet um dreidimensional sehen zu können und so die natürlichen Gegebenheiten der Landschaft und optische Täuschungen zu berücksichtigen und trafen- ganz ohne weitere Hilfsmittel.



Karin und Dr. Dietmar Vorderegger

Dietmar und Karin Vorderegger sind langjährige Meister dieses traditionellen Bogenschießens und gehören zu den besten Trainern Europas. Auf unsere Einladung waren sie sofort bereit, zu uns in den hohen Norden zu kommen. Am 29. und 30. September war es dann soweit, 15 Schützen des Halstenbeker Schützenvereins, des Sport und Spiel Waldenau und der Idstedter Bogensportler bekamen die Chance von den Besten zu lernen.



Theorie muss auch sein

Am Samstag stand Technik Training in der Schützenhall Halstenbek auf dem Programm. Zunächst wurde der theoretische Ablauf besprochen, wobei unsere Konzentration dankenswerter Weise durch Kaffee und Snacks der Restauration im Schützenhaus hochgehalten wurde.



Gemeinsame Aufwärmgymnastik

Dann, nach einem Aufwärmen durch Bogengymnastik, folgte die Praxis in der Schießhalle.



Erste Analyse der Fähigkeiten der Teilnehmer

Alle Schützen mussten zeigen, was sie konnten und Dietmar und Karin beobachteten mit Argusaugen, ob und was falsch gemacht wurde.



Wie kontrolliere ich den Stand zum Ziel



Partnerübungen zur Kontrolle der Schießtechnik



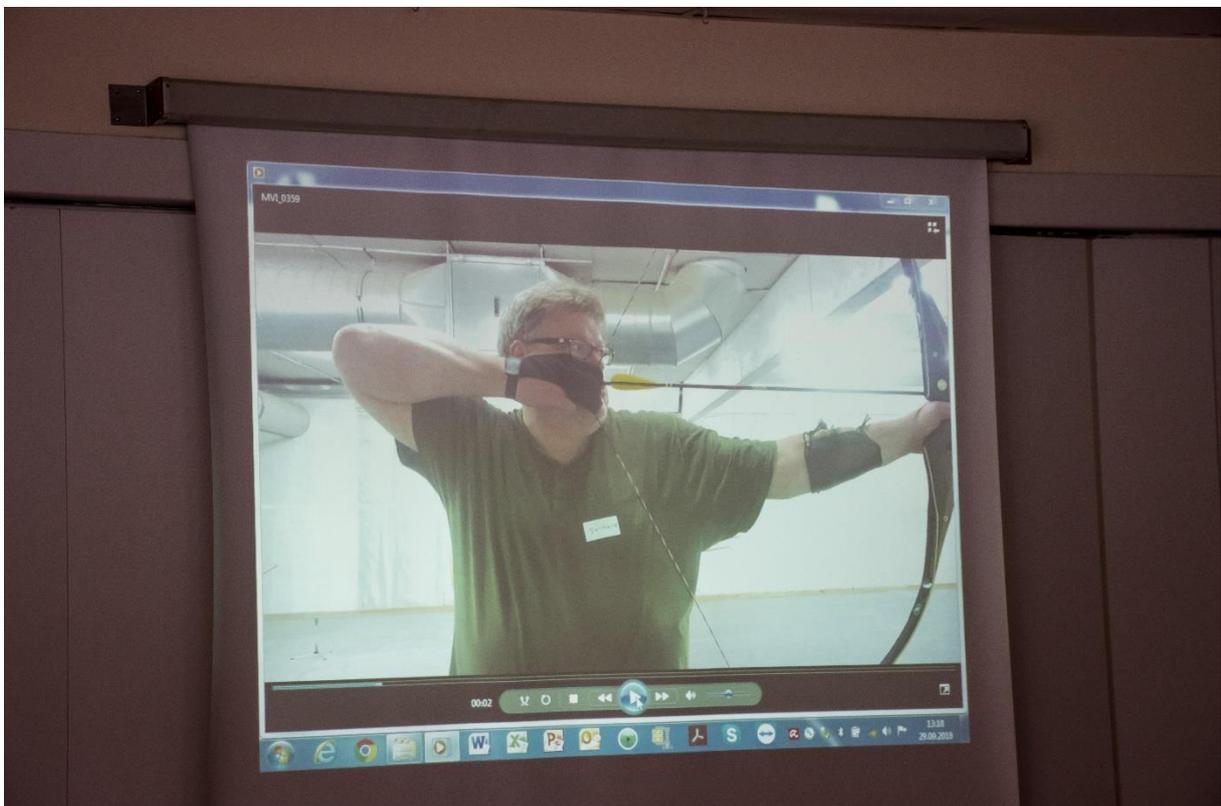
Die Partnerübungen wurden von Didi und Karin begleitet

Nach dem gemeinsamen Mittagessen ging es tiefer in die Details.



Verdiente Mittagspause

Von jedem Schützen wurden Videos gedreht und anschließend in Zeitlupe analysiert und kommentiert.



Videoanalyse der einzelnen Schützen

Jede kleinste Unkorrektheit in einem Bewegungsablauf wurde persönlich besprochen und verbessert.



Umsetzen des Analyseergebnis mit Erklärungen

Am Abend schwirrte so manchem der Kopf, als es nach Hause ging.

Am Sonntag wurde es dann „ernst“, denn wir trafen uns auf dem Parcours der Idstedter Bogensportler bei Schleswig wieder.



Erste Instruktionen im Parcours

Als erstes stand der persönliche Schießbereich im Vordergrund. Damit bezeichnet man die Distanz, die ein Pfeil ohne „Ballistik“, also den Verlust an Höhe durch die Erdanziehungskraft, geradeaus fliegt. Dieser persönliche Schießbereich hängt von der Stärke des Bogens, dem Gewicht des Pfeils und der Technik des Bogenschützen ab.



Erneute Partnerübungen beim sogenannten Einschießen

Ist das Ziel weiter entfernt und somit außerhalb des persönlichen Schießbereichs, muss der Schütze den Bogen in einem Winkel nach oben halten und benötigt Methoden, um die Flugbahn dieser größeren Entfernung anzupassen.



Diese Zielscheibe hat eine Entfernung von 50 m

Nun galt es gestern erlerntes in die Praxis zu übertragen.



Das erste 3D Ziel auf 25 m, eine schöne Hirschgruppe

Ein Parcours ist ein Weg durch ein natürliches Gelände, auf dem an 28 Stationen Tierattrappen aufgestellt sind.



Ein liegender Hirsch, bergab und auf großer Distanz

Diese sind auf Hügeln oder in Senken zu finden, teilweise durch Bewuchs verdeckt, unterschiedlich groß und stehen in unbekanntem und unterschiedlichen Entfernungen.



Hinten links befindet sich ein Wildschwein in einer Senke

Auch wenn wir als Norddeutsche bekanntlich jedem Wetter trotzen, waren wir doch froh, dass sich meistens die Sonne blicken ließ. 7 Stunden wurde geschossen, geübt und gelernt.



Mittagspause auf einer Lichtung im Parcours

Mittags gab es kurz Kartoffelsalat mit Frikadelle auf die Hand und weiter ging es zum nächsten Ziel.



Erschöpft und um einige Erkenntnisse reicher

Am Ende wurde im abschließenden Gespräch deutlich, dass jeder etwas für sich mitgenommen hat, auch wenn so manchem klar wurde, dass der Weg zum selbst gesetzten Ziel noch etwas länger sein wird.

Wir als Veranstalter des Seminars waren mit dem Ablauf sehr zufrieden und bedanken uns bei allen, den Schützen und unseren Vereinen, die uns durch Spenden und Einnahmenverzicht unterstützt haben.

Auf dass es jetzt noch besser geht – alle ins Kill

Ingo Riecken
Übungsleiter Traditionelles Bogenschießen