



Henric Kipke, Jacqueline Siegismund und Lara-Alessia Salomon stellen im Furlbachtal ihre Fähigkeiten unter Beweis. (Foto: Wolff)

[Sport](#)

[18. Oktober 2019](#)

## Mit Bogen und Pfeil und durch's Furlbachtal

„Ziehen, ziehen, ziehen. Bis der Mittelfinger am Mundwinkel ist – und dann loslassen.“ Christofer Malz wird nicht müde, auf die Auszugslänge zu verweisen. Diese Technik ist unerlässlich. Für einen Anfänger, wie ich es bin, der wichtigste Tipp. Denn siehe da, den Bogen im Pistolengriff im ausgestreckten linken Arm, zieht und zieht der rechte die Sehne bis zum geforderten Anschlag. Dann zischt der Pfeil mit Spannung und Tempo heraus und bohrt sich ins Ziel – oder geht vorbei. Macht nichts. Ich habe genügend Erfolgserlebnisse beim Training der Bogensportabteilung gesammelt.

### **Zugkraft des Bogens wird dem Schützen angepasst**

Ein bisschen Bammel hatte ich schon, mich zu blamieren. Aber Lara-Alessia Salomon und Jacqueline Siegismund sind erfolgreiche Bogenschützen der Gruppe und zerstreuen meine Bedenken. Christofer Malz sucht mir einen leichten Bogen aus.

### **Einweisung und Einschießen, bevor es auf die Strecke geht**

Mit Armschutz am linken Unterarm geht's auf den Übungsplatz, den die Gruppe von Thorsten Rott gepachtet hat. „Es kommt immer mal wieder vor, dass sich Wanderer hierher verirren“, erzählt Salomon. Das sei gefährlich. Aus dem Grund habe die Gruppe auch überall Warnschilder angebracht. In einiger Entfernung vor mir sind zwei Scheiben angebracht. Die soll ich anvisieren. Oha! Fehlschuss in die Plane, Fehlschuss in's Gras – dann ein Treffer. „Neulinge brauchen Einweisung, damit sie ein Gefühl bekommen, auch für verschiedene Distanzen“, sagt Christofer Malz. „Damit man auch trifft, sonst macht es keinen Spaß.“

Die Beine hüftbreit parallel zum Ziel, das gilt auch für den Körper, erklärt Siegismund und selbst begeisterte 3D-Bogenschützin, die Stellung. Und wie man den Bogen richtig hält, den Pfeil in den Nockpunkt setzt, Mittel- und Ringfinger unterhalb der Nocke, den Zeigefinger darüber. Das sind die Grundbegriffe, die ich mir schnell einpräge. Salomon und Siegismund haben ihre Pfeile alle im Köcher. Jetzt zieht es mich in den Wald, um der Faszination des 3-D Parcours auf die Schliche zu kommen. „Die Vielfältigkeit und die Technik der Sportart sind einfach toll“, schwärmen die Bogenschützen. „Wir haben uns auf den traditionellen und auf 3D-Bogensport fokussiert“, erklärt mir Malz.

Unterhalb der kleinen Hütte ist der Einstieg – und sofort fühlt man sich in einer anderen Welt.

### **Auf teils engen Pfaden geht es rauf und runter**

Der Parcours schlängelt sich einige Meter durch den wildromantischen Forst. An diesem heißen, Tag kann man hier richtig durchatmen. Das Blätterdach bietet Schatten, einzelne Sonnenstrahlen glitzern auf dem Grün. Totholz liegt kreuz und quer. Auf einem engen Pfad geht es rauf und runter.

### **Schnelligkeit und Eleganz**

Gleich am ersten Abschusspflock bin ich beeindruckt. Ein Surren erklingt in der Luft und Malz landet einen Volltreffer in einen Dachs am Gegenhang – die Attrappen sind lebensgroß. Malz besticht durch Schnelligkeit beim Abschuss. Aber auch die Bewegungsabläufe von Lara-Alessia Salomon und Jacqueline Siegismund sind elegant und geschmeidig. Beide schenken sich nichts. Hier ein Schuss in ein Kaninchen, dort ein Treffer in die Kill-Zone des Daches, für die es die Höchstpunktzahl gibt.

### **Der perfekte Schuss**

„Je nach Tier muss entweder bergab anvisiert werden oder bergauf“, erklärt der Trainer. Da gilt es, die Hüfte zu kippen. „Das war ein perfekter Schuss“, jubelt Malz den beiden Mädchen zu – der Alltag ist bei der Sportart wie weggeblasen.

„Bogensport erfordert höchste Konzentration“, erläutert der Trainer. Wenn sich die Gruppe trifft, unternimmt Malz mit den Mitgliedern zuerst eine Reihe von Übungen, bevor es an's eigentliche Schießen geht. „Es ist anstrengend, aber unheimlich entspannend. Das Gesamtkonzept stimmt: Man ist draußen in der Natur, hat Ruhe und ist voll konzentriert“, bestätigt Christof Malz meinen Eindruck.

### **Nicht nur talentiert, sondern auch wettbewerbsfähig**

Dass die Hobbygruppe, wie sich die Mitglieder selbst nennen, nicht nur talentiert ist, sondern auch mithalten kann, zeigte sich jetzt erst Anfang Oktober wieder. Bei der 14. Gebirgsjagd in Willebadessen holten sie bei den Kindern den ersten Platz belegt und gewannen einen großen Leoparden als 3D-Ziel.

Jacqueline machte bei Jugend Damen den ersten Platz und gewann ebenfalls ein 3D-Ziel, Und auch bei den Damen erlangte die Gruppe den dritten Platz und bei den Herren den zweiten.

„Das ist ein Sport für jedermann“, erklären mir die Bogenschützen, nachdem sie ihre Übungen beendet haben. Außerdem eigne sich der Sport auch gut zur Meditation. „Und auch für Personen mit Konzentrationsschwierigkeiten sei die Sportart etwas, da auch die Auge-Hand Koordination geschult werde.“

Wer mehr über die Gruppe erfahren möchte, kann sich im Internet informieren unter [www.bosaa.de](http://www.bosaa.de)

© 2019, AUGUSTDORFER NACHRICHTEN. Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.  
Weiterverwendung nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.