

# **Pfeil & Bogen - Entspannt ins Ziel**

## **Eine kleine Kulturgeschichte**

**Zusammengetragen von Roger Werner für den Toxophilus**



CH 8136 Gattikon, August 2014 (1.2)

# **Inhalt**

## **Vorwort**

## **I. Geschichte und Geschichten**

- I a) Vom Neolithikum bis zum Altertum
- I b) Blütezeit im europäischen Mittelalter
- I c) Geschichte des Bogenschiessens in Asien, Osteuropa und Nahost
- I d) Legenden
- I e) Pfeilgerade

## **II. Vom Flitzbogen zum High Tech Bogen**

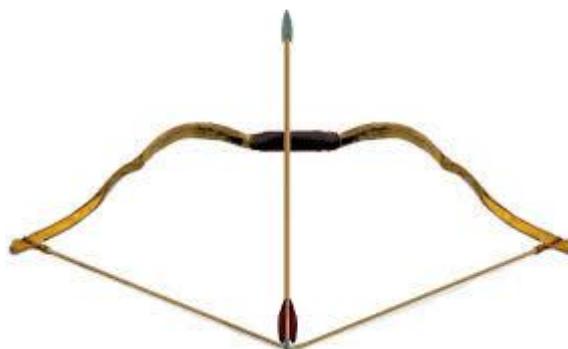
- II a) Ablösung des Bogens durch Feuerwaffen
- II b) Royal British Bowmen, Bewahrer des traditionellen Bogensports
- II c) Renaissance des Bogens in Amerika seit Ende 19. Jahrhundert
- II d) Bogensport heute
- II e) Traditionelles Bogenschiessen - Back to the roots

## **III. Die Bogenschützen und ihre Organisation in der Schweiz**

## **IV. Körper und Geist beim Bogensport**

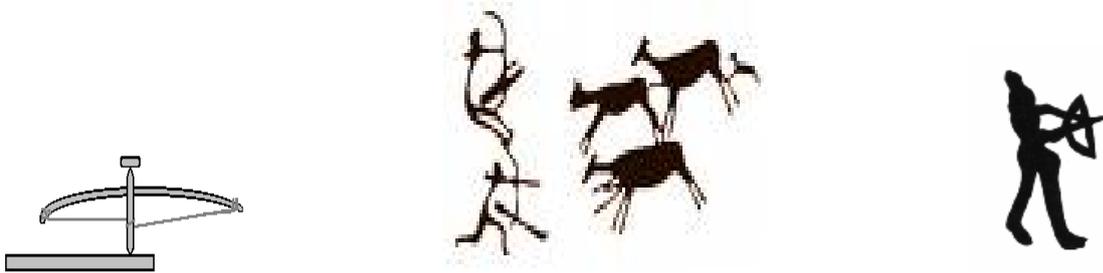
**PS: Let the flow go**

**PPS: Impressionen**



## Vorwort

**Der Bogen gehört neben dem Rad, der Töpferscheibe, der Schrift und anderen Errungenschaften zu den frühesten und bedeutendsten Kulturtechniken der Menschheit. Mit dem Feuerbogen konnte zuverlässig Feuer entfacht werden, der Einsatz des Pfeilbogens sicherte die Ernährung und die der gespannten Bogensehne entlockten Töne erfreuten die Seele.**



**Begleiten wir nun Pfeil und Bogen von den ersten steinzeitlichen Zivilisationen bis in unsere Tage. Waren damals und während Jahrtausenden die Nahrungsbeschaffung - die Jagd, oder die Sicherung der Jagdgründe - der Krieg, das Einsatzgebiet von Pfeil und Bogen, so ist heutzutage das Bogenschiessen eine sportliche Freizeitbeschäftigung, die in idealer Weise die Motorik des Körpers mit der Konzentration des Geistes verbindet.**

# I. Geschichte und Geschichten

## I a) Vom Neolithikum bis zum Altertum

Der späte Neandertaler und der frühe Homo sapiens (ca 50'000 - 30'000 v. Chr.) dürften beide den Bogen bereits gekannt haben. Aus vorgeschichtlicher Zeit wurden allerdings materialbedingt nur wenige erhaltene Holzbogen gefunden, besser erhalten sind Pfeilspitzen aus Feuerstein, Horn und später Metall. Vielerorts wurden neolithische (ab ca. 12'000 v. Chr.) Höhlenmalereien mit Bogenjagdszenen wie im Vorwort dargestellt gefunden. Dänisches Moor konservierte einen 10'000 Jahre alten Ulmenbogen. 5'000 Jahre alte Eibenbogen wurden im ewigen Eis im Lössental gefunden. Bekannter ist Ötzi, welcher vor 5'300 Jahren mit Pfeil und Bogen im Gebirge unterwegs war.



Im Grab des Ägyptischen Pharaos Tutanchamun (ca 1300 v. Chr) wurde nebst vielem anderem auch 30 gut erhaltene Compositbogen gefunden.



Ägypter, Griechen, Kelten, Germanen, Goten, Alemannen, Normannen, Römer, Wikinger aber auch die afrikanischen Völker und die nordamerikanischen Indianer benutzten Pfeil und Bogen als Kriegs- und Jagdgerät. Auch aus biblischen Zeiten finden wir im Alten und Neuen Testament viele Hinweise auf den Bogen: Bei Moses, Jesaja, der Johannes Offenbarung und z.B. im Psalm 18.35, im Dank- und Siegeslied von König David: "der meine Hände den Streit lehrt und meinen Arm, den ehernen Bogen zu spannen". Auf die reiche Bogentradition in der asiatischen und östlichen Welt und deren Weg nach Europa während der Zeit der Völkerwanderung kommen wir unter I c) zu sprechen. Bei den alten Griechen und Germanen galten die Bogenschützen zeitweise als unheroisch - zu feige für den ehrlichen Nahkampf!

## I b) Blütezeit im europäischen Mittelalter

Die Wikinger brachten den Angelsachsen (nachdrücklich in der Schlacht von Hastings um 1066) den Bogen, der sich später zum berühmten Langbogen entwickelte und der für die englischen Heere sehr bedeutsam wurde. Ein von Eduard III 1369 erlassenes Gesetz befahl "... dass jeder Mann von Leibes Gesundheit in der Stadt London zur Mussezeit und an den Feiertagen Bogen und Pfeile benütze und die Kunst des Schiessens erlerne und übe. Auch gebieten Wir, dass sich bei Kerkerstrafe niemand dem Fussball ... und dergleichen eiteln Spielen widme". Noch hundertfünfzig Jahre später verfügte Henry VIII, die wehrfähigen Männer hätten nach dem Kirchgang das Bogenschiessen zu üben.



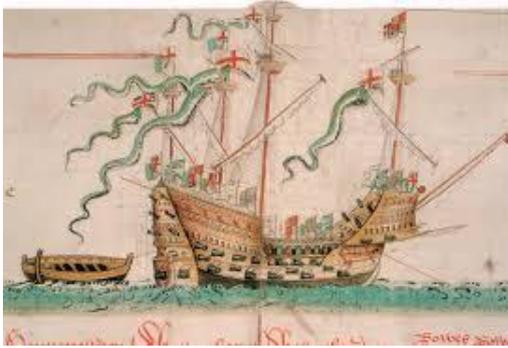
Wie immer im Wehrwesen fand ein Wettkampf zwischen Durchschlagskraft des Pfeils und Schutzwirkung der Rüstung statt. Im Hundertjährigen Krieg zwischen England und Frankreich (1337 - 1453) wurden die walisischen Langbogenschützen intensiv eingesetzt; Nach den siegreichen Schlachten bei Crecy und Poitiers erzielten die Engländer 1415 bei Agincourt einen weiteren wichtigen



Sieg gegen das zahlenmässige stark überlegene französische Adelsheer. Englische Bogenschützen waren im 15. Jahrhundert auch begehrte Söldner. Karl der Kühne hatte z. B. tausende von Ihnen in seinem Heer; gegen die ungestümen Angriffe der Eidgenossen (die den Bogen nur sehr selten einsetzten) konnten sie jedoch nicht bestehen, der Burgunder Herzog verlor 1476/77 die

Schlachten bei Grandson, Murten und Nancy. Bald darauf verbreiteten sich die Feuerwaffen (Arkebusen Vorderlader) und verdrängten den Bogen als Kriegsgerät. Generell waren die Bogenschützen vom Kriegsherrn gut bezahlt, vom Gegner gefürchtet und den anderen Truppenteilen nicht gerade geliebt: Dank der leichten Ausrüstung waren sie die schnellsten nach dem Sieg beim Plündern und nach einer Niederlage die schnellsten auf der Flucht.

Eine wahre Fundgrube gut erhaltener englischer Langbogen war das 1545 gesunkene englische Kriegsschiff „Mary Rose“, welches 1982 geborgen werden konnte. Praktisch alle europäischen Herrscher fochten in den italienischen Renaissance-Kriegen um die Vorherrschaft in Neapel und Norditalien, die Mary Rose wurde durch eine französische Flotte im Ärmelkanal bedrängt, sank jedoch mit rd. 700 Mann an Bord ohne Feindeinwirkung aus unbekanntem Gründen.



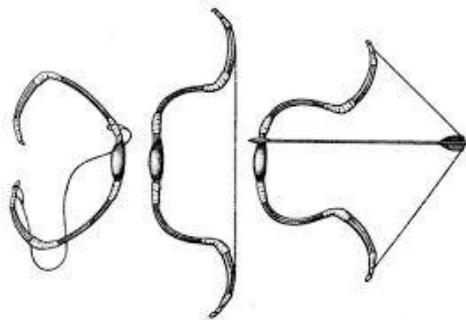
Unter den 19'000 Fundgegenständen befanden sich 137 Langbogen aus Eibe. Mit einer durchschnittlichen Länge von rd. 2 m wiesen sie heute kaum mehr vorstellbare hohe Zuggewichte von 100 bis zu 185 Pfund auf. Kein Wunder, wiesen die in ganz England gefundenen Skelette von Bogenschützen immense Schädigungen der Arm- und Schultergelenke auf.

1545, hundert Jahre nach Gutenbergs Buchdruckerfindung, wurde in London Roger Ascham's "Toxophilus" gedruckt, entgegen den früheren Gewohnheiten nicht in Latein oder Griechisch, sondern "in the Englishe tongue". "Toxophilus war dem englischen König Henry VIII gewidmet und ist die älteste und meistzitierte umfassende Anleitung zum Bogenschiessen des Europäischen Kulturkreises". Dieses historische Standardwerk markierte auch gleichzeitig den Anfang vom Ende des Bogens als Hauptdistanzwaffe und Jagdgerät in Europa.

### **I c) Geschichte des Bogenschiessen in Asien, Osteuropa und Nahost**

Eine der revolutionärsten Neuerungen in der Geschichte der Militärtechnik begann sicher mit der Nutzbarmachung des Pferdes ca. 2500 v. Chr. in den zentralasiatischen Steppen. Es wurde anfänglich als Last- und Zugtier eingesetzt. Erst ab dem 8. Jahrhundert v. Chr. war es durch Züchtung als schnelles und wendiges Reittier einsetzbar. Ebenfalls in diesen Gegenden wurde der Komposit- resp. Reflexbogen entwickelt. Der kurze, aus Holzstreifen,

Tiersehnen und Horn verleimte, entgegen seiner natürlichen Krümmung gespannte Bogen entwickelt eine enorme Durchschlagskraft. Die berittenen Bogenschützen waren vom Altertum bis ins Mittelalter die Kerntuppen der asiatischen Heere, wir kennen z.B. die Kriegszüge der hunnischen Reiterheere unter Attila zur Zeit der Völkerwanderungen (ab 375 v. Chr.); den Mongolenfürsten Dschingis Khan, Tataren, Skythen (gelten als beste Bogenschützen des Altertums), Meder, Perser und andere.



In Ungarn wird die Bogentradition heute noch gepflegt, unter anderem durch die Kassai-Reiterbogenschule in Kaposméro. Lajos Kassai ist mit seinem Kassaibogen Weltrekordhalter: Er hat mit 12 Pfeilen in 20 Sekunden vom galoppierenden Pferd eine 90-Zentimeter Scheibe getroffen. Es gibt nach dem ungarischen Vorbild weltweit Kassai Reiterschulen, die in der HAWA (Horsebackarchery World Association) zusammengeschlossen sind.



Das heutige Kyudo hat sich in Japan aus den Kriegskünsten des Adels entwickelt. Der Bogen wurde sowohl als Waffe benutzt als auch den Göttern als heiliges Symbol der Stärke (Phallus-Symbolik) dargebracht. Seit der Frühzeit von den Bushi, den Kriegern, bis zu den späteren ritterlichen Samurai wurde der Bogen als Kriegswaffe eingesetzt. Unter dem Einfluss des konfuzianistischen China wurde das Bogenschiessen auch in die höfischen Sitten eingeführt. Das



heutige Kyudo (Kyu = Bogen, Do = Weg) beinhaltet nahezu alles, was die Geschichte in der Auseinandersetzung des Menschen mit dem 'gefiederten Tod' hat entstehen lassen: Die zeremoniellen Formen, Beschwörungstechniken, Bogenschiestechnik und - Bauweise sowie schliesslich die ästhetisch/philosophische Verbindung mit den Gedanken des Shinto und Zen. Ein Kyudokurs formuliert als Ziel der Kyudoka: "Mittels einer schönen und exakten Kunst durch Übung den Frieden des Herzens gewinnen".

In den im 9. Jahrhundert entstandenen Hadithe, Überlieferungen über Aussprüche des Propheten Mohammed, wird das Bogenschiessen immer wieder als dem Propheten wohlgefällig beschrieben. Bei den Osmanen war der Bogen sowohl als Kriegsgerät als auch als Sportgerät hoch angesehen. Der türkische Reflexbogen besass eine immense Schussweite. Sultan Selim III soll 1798 mit einem Hornbogen mit Stiernackensehne 889 Meter weit geschossen haben!



Die im indischen Buddhismus gründende alte, stark meditative Bogentradition, ging mit der Kolonisation verloren, die Engländer verboten den Indern das Bogenschiessen (Selbstschutz!).

## I d) Legenden



u13737364 www.fotosearch.de

Viele Legenden bildeten sich um kühne und treffsichere Helden. Etwas ausser Konkurrenz läuft Amor mit Pfeil und Bogen. Thutmosis III, zeitweise Mitregent (bis 1476 v.Ch.) der ägyptischen Königin Hatschepsut weihte einem Tempel "eine Kupferscheibe von drei Fingern Dicke mit seinem Pfeil darin der drei Handbreiten hinten herauskam" Bei den sagenhaften Amazonen sei nach der Geburt der Brustansatz entfernt worden, damit im Frauenalter nichts den schnellen und vollen Auszug der Bogensehne behindern konnte. Homer berichtet von Odysseus, der um 1200 v.Chr. massgeblich am trojanischen Krieg beteiligt war, dass dieser im Bogenwettkampf gegen Nebenbuhler einen Pfeil durch 12 Axtösen geschossen habe.



In der griechischen und später der römischen Götterwelt waren Pfeil und Bogen häufige Begleiter: Artemis, Göttin der Jagd, Zwillingschwester von Apollon, hatte goldene Pfeile und einen silbernen Bogen, der auch die Mondsichel symbolisierte. Ihr entspricht die römische Jagdgöttin Diana.

Der mit Pfeilen traktierte christlich-römische Märtyrer Sebastian wurde lange als Schutzpatron der Bogenschützen verehrt.

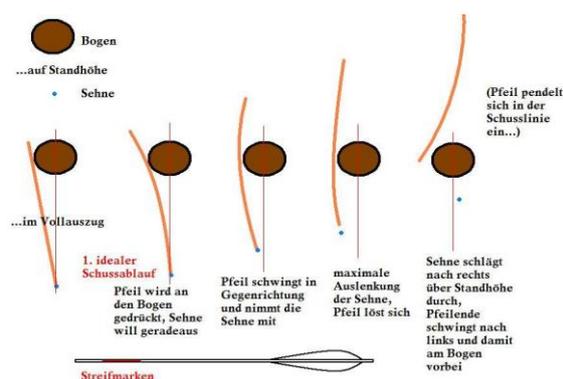




Ein Geistesbruder unseres freiheitsliebenden Wilhelm Tell, welcher im 13. Jahrhundert mit der dem Bogen verwandten Armbrust den Apfelschuss wagte, war zur selben Zeit Robin Hood im englischen Sherwood Forest bei Nottingham. Robin Hood, der Meisterschütze, der als edler Wegelagerer die gierige Geistlichkeit ausraubte, die Beute mit den Armen teilte und gegen die Ungerechtigkeit der Obrigkeit kämpfte? Die Bogenschützen sprechen heute noch vom legendären Robin-Hood-Schuss: Der zweite Pfeil spaltet im Ziel den ersten Pfeil.

### I e) Pfeilgerade

Pfeilgerade fliegt der Pfeil ins Ziel - eben gerade nicht! Der Pfeilschaft wird im Moment des Lösens der Sehne heftig gestaucht. Die Beschleunigungsenergie des Bogens trifft plötzlich auf die Massenträgheit des Pfeiles. Der Pfeilschaft biegt sich durch und beginnt in einer Sinuskurve zu schwingen, der Pfeil windet sich um den Bogen herum, erst nach einigen Metern stabilisiert sich die Flugbahn und der Pfeil fliegt pfeilgerade. Dieses Flugverhalten nennt man Pfeilparadoxon. Der Bogen wird mit 25 bis 80 oder noch mehr Pfund (engl.) Zuggewicht gespannt und beschleunigt den Pfeil urplötzlich auf bis zu 380 km/h (mit dem Compoundbogen) auf den turniermässig geschossenen zehn bis neunzig Metern zur Zielscheibe. Das Durchbiegemoment beim Abschuss ist enorm und stellt hohe Anforderungen an Elastizität und Stabilität des Pfeils (Spine). Ein möglichst schneller Schwingungsabbau wird durch mancherlei beeinflusst: Schaftmaterial und -Bau, Schussverhalten, Schusstechnik, richtige Befiederung, Spinewert (Biegefestigkeit des Pfeils), Bogentuning; generell muss der Pfeil zum Bogen und zum Schützen passen.



In einem ganz anderen Pfeilparadoxon, dem Quanten-Zeno-Effekt, trifft sich oder besser widerspricht die griechische Philosophie der modernen Physik: Zenon sagte vor 2500 Jahren bei seinen Betrachtungen über die Wirklichkeit der Bewegung, dass ein fliegender Pfeil in jedem Moment seiner Flugbahn einen bestimmten, exakt umrissenen Ort einnimmt. An einem exakt umrissenen Ort

befindet sich der Pfeil also in Ruhe, denn an *einem* Ort kann er sich nicht bewegen. .... Paradox ist, dass der ruhende Pfeil jedoch fliegt (aus Wikipedia).

Die etwas modernere Heisenbergsche Unschärferelation aus der Quantenmechanik sagt dazu: Je genauer der Ort des Pfeils bestimmt ist, desto unbestimmter ist seine Geschwindigkeit (und umgekehrt). Während Zenon sagt, dass der Pfeil an einem bestimmten Ort ruht, besagt die Quantenmechanik, dass die Geschwindigkeit des Pfeils für diesen Ort überhaupt nicht definiert werden kann. Jetzt sind wir aber weit an den Rand unseres Themas gelangt. Sicher ist, dass der Fehlschuss eines Bogenschützen nichts mit der Unschärferelation zu tun hat!

## **II. Vom Flitzbogen zum High Tech Bogen**

### **II a) Ablösung des Bogens durch Feuerwaffen**

Im Laufe der Jahrtausende haben sich je nach Verwendungszweck und vorhandenem Material dutzende von verschiedensten Bogenformen entwickelt. Grundsätzlich werden die aus einem Stück gearbeiteten Langbogen von den aus mehreren Materialschichten und aus mehreren Teilen zusammengesetzten Kompositbogen unterschieden. Anstelle der langen sperrigen Bogen der englischen Bodentruppen entwickelten die asiatischen Reitervölker die kürzeren Reflex-Kompositbogen. Ein Reiterbogenladen führt auf seiner Homepage z.B. hunnische, mongolische, skythische, ungarische, avarische, osmanische und tatarische Bogen. Ein Nachteil der zusammengeleimten Kompositbogen der Steppenvölker war deren Feuchtigkeitsempfindlichkeit im eher feuchten europäischen Klima.

Die Armbrust war wegen der niedrigen Schussfrequenz (1 Pfeil / Min.) dem englischen Langbogen unterlegen (bis 12 Pfeile / Min.). Mit Zuggewichten von 80 bis gegen 120 Pfund wurden mit den Langbogen auf etwa 160 m in hohen Bögen in rascher Folge sehr wirkungsvolle Pfeilsalven geschossen. Die ersten Feuerwaffen, die Arkebusen, Vorderlader mit losem Schwarzpulver und Zunder waren unpräzise, unzuverlässig und langsam.



Erst mit der Entwicklung der Muskete, und der Patrone für Hinterlader verloren Pfeil und Bogen ihre bisherige Bedeutung als Kriegsgeräte. Musketenschützen waren leichter auszubilden und dadurch billiger, da die sichere Beherrschung des Bogens jahrelanges Training voraussetzt.

Nachdem der weit verbreitete Langbogen also am Ausgang des Mittelalters, insbesondere nach den Burgunderkriegen in Europa seine Bedeutung als Kriegs- und Jagdwaffe weitgehend verloren hatte und durch die Feuerwaffen abgelöst worden ist, wurde nur noch von einigen Ur- und Naturvölkern in anderen Kontinenten mit Pfeil und Bogen gejagt.

In den nordamerikanischen Indianerkriegen des 19. Jahrhunderts war der Bogen



jedoch noch immer die Waffe der Indianer. Die Erfindung der Repetiergewehre (mit Namen wie Smith & Wesson und Oliver Winchester verbunden) mit der höheren Schussfrequenz, besiegelte deren Untergang.

## **II b) Royal British Bowmen, Bewahrer des traditionellen Bogensports**

Pfeil und Bogen verloren also ihre Bedeutung im Krieg und bei der Nahrungsbeschaffung und wurden im Spätmittelalter durch Feuerwaffen abgelöst. England, Geburtsland des neuzeitlichen Sports, wurde Jahrhunderte später zur Nation des dort weiterhin gepflegten Bogensports und brachte ihn mit vielfältigen Turnierarten zu neuer Blüte. 1787 wurden von den Royal British Bowmen sogar erstmals Damen zum Wettkampf zugelassen. Der Prince of Wales - späterer King Georg IV als Schirmherr der Toxophile Society - brachte erstmals Ordnung in die Turniere und legte heute noch gebräuchliche Yard-Distanzen (Prince's Lengths) und Zielscheiben (4 Fuss mit 10 Maximalpunkten) fest. Später, 1844, wurde nach einem Turnier in York ein Standard gesetzt: Die York-Runde mit 72 Pfeilen auf 100 Yard, 48 auf 80yd und 24 auf 60 yd, insgesamt 144 Pfeile mit maximal 1440 Ringen.

Bogenturniere waren im 19. Jahrhundert in England ein gesellschaftliches Ereignis (ähnlich pferdesportlichen Anlässen heute mit Queen und Herzogin Kate als Blickfang). Horace A. Ford (als Beispiel), mit 11 Siegen von 1849 bis

1859 (mit dem damaligen Langbogen) mit 1251 erzielten Ringen im Jahr 1857, war in England sehr populär. Die heute noch gebräuchlichen englischen Masse im und um den Bogensport sind auf diese 200-jährige englische Tradition zurückzuführen.



## II c) Renaissance des Bogens in Amerika seit Ende des 19. Jahrhundert

In Kontinentaleuropa hatten Pfeil und Bogen nach dem Spätmittelalter wie gesagt keine grosse Bedeutung mehr. In England überlebte das Bogenschiessen als Sport der vornehmeren Stände (siehe II b) - die eigentliche Renaissance des Pfeilbogens fand 400 Jahre nach der Ablösung durch die Feuerwaffe jedoch in den USA statt. Nach dem Bürgerkrieg 1861 - 65 durften die ehemaligen Südstaatler keine Gewehre mehr besitzen - vielleicht erwachte deshalb das Interesse am Bogen wieder. In den Achtzehnhundertsiebziger Jahren schrieben Will und Maurice Thompson "The Wichery of Archery" und "How to train in Archery". 1923 schrieb der Arzt Saxton T. Pope seine Abhandlung "Hunting with the Bow and Arrow". Howard Hill wurde in den 1920er Jahren als Show- und Trickschütze bekannt.

1933 erfand Fred Bear den dreiteiligen Take Down-Recurvebogen und gründete die heute noch bestehende Bear Products Company.



Ab 1945 wurden die Holzrecurve mit Fiberglas verstärkt und ab 1950 das Mittelteil aus dem damals neuen Aluminium hergestellt; die heute noch führende Firma Easton entwickelte den Alupfeil in Ergänzung zum bisherigen

Holzpfel. Mit der Erfindung des Compoundbogens durch Holles Wilbur Allen im Jahr 1966 begann in den USA ein bis heute anhaltender Boom des Bogensports, insbesondere der Bogenjagd. Aus der amerikanischen Bogenjagd mit heute mehreren Millionen Anhängern entstand auch das europäische 3-D Schiessen (auf Tierattrappen im Gelände).

Weltweit entwickelte sich, basierend auf der englischen Tradition und inspiriert von der Entwicklung in Amerika seit dem 20. Jahrhundert der Turnierbogensport. Anfangs des 20. Jahrhunderts nahmen mehrmals Bogenschützen mit Langbogen an Olympischen Spielen teil, seit 1972 ist Bogenschiessen mit Recurvebögen Olympische Disziplin. Die 1. Weltmeisterschaft der internationalen Vereinigung FITA wurde 1931 in Polen abgehalten.



## II d) Bogensport heute

Das Handwerkzeug des heutigen Sportbogenschützen wird häufig - neben dem schlichten Haselnuss-Flitzbogen der Kinder und den bereits angesprochenen verschiedenen Reiter- und Spezialbogen - in drei Kategorien eingeteilt:



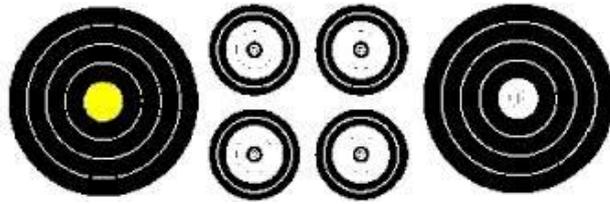
Der ursprüngliche Langbogen: Traditionell aus einem Holzstück oder mehrfach verleimt gebaut; ohne Visier oder sonstiger technischer Ausrüstung. Der elegante Recurve Bogen: Für höhere Energieabgabe mit an den Enden zurück gebogenen Wurfarmen; als kürzerer (rd. 62“) Jagdrecurve oder als olympischer Bogen mit oder ohne Visier geschossen. Der Compound High Tech Bogen: Mit exzentrischen Rollen (Cams) und gegenläufigem Kabelsystem; ausgebaut mit Lupenvisieren und vielen weiteren technischen Hilfsmitteln. Mit dieser Ausrüstung und der kraftschonenden Übersetzung wird dank der technischen Ausrüstung eine sehr hohe Zielgenauigkeit und Reichweite erreicht.



bogen: Traditionell aus einem Holzstück oder mehrfach verleimt gebaut; ohne Visier oder sonstiger technischer Ausrüstung. Recurve Bogen: Für höhere Energieabgabe mit an den Enden zurück gebogenen Wurfarmen; als kürzerer (rd. 62“) Jagdrecurve oder als olympischer Bogen mit oder ohne Visier geschossen. Compound High Tech Bogen: Mit exzentrischen Rollen (Cams) und gegenläufigem Kabelsystem; ausgebaut mit Lupenvisieren und vielen weiteren technischen Hilfsmitteln. Mit dieser Ausrüstung und der kraftschonenden Übersetzung wird dank der technischen Ausrüstung eine sehr hohe Zielgenauigkeit und Reichweite erreicht.







An Weltmeisterschaften und Olympiaden finden sich nebst Athleten aus verschiedensten Ländern seit Jahrzehnten auffallend viele Südkoreaner in den vordersten Rängen. Nebst der "halbprofimässigen" staatlichen Förderung wird oft deren Genetik als Erfolgsfaktor gesehen: Ihre hochsensible Art ermöglicht ihnen eine grössere Kontrolle der Fingerspitzen und generell eine bessere Körperwahrnehmung.

## II e) Traditionelles Bogenschiessen - Back to the roots

Nachdem die Bogen und Pfeile seit bald hundert Jahren technisch immer ausgefeilter wurden, entdecken in den letzten Jahren viele Bogenschützen das "traditionelle" Bogenschiessen mit den bereits vorgestellten Lang-, Recurve- und Reiterbögen wieder. Jedoch ohne Visier und teilweise mit Holzpfeilen, mit und ohne Pfeilaufgabe aber ohne technische Auslösehilfen und sonstiger technischer Zusatzausstattung. Heute gibt es eine grosse Vielfalt an traditionell zu schiessenden Bögen: Vom selbstgeschnitzten Selfbow über den mit modernsten Materialien wie Glas und Carbon gebauten Reiter- oder Langbogen bis zum Hightech Recurve. Die heutigen traditionellen Bogen haben mit den alten Vorbildern, den englischen Langbogen und den asiatischen Reiterbogen, nichts mehr zu tun - es ist eine neue Tradition entstanden.

Unverändert ist jedoch der Stil des instinktiven Schiessens - auf bewusstes Zielen wird verzichtet; fest das Ziel im Blick, lenkt das Unterbewusstsein den



Pfeil ins Ziel. Erfolgsrezept: Üben, üben, üben! Etwas schnellere Erfolge sind mit dem Systemschiessen unter Verwendung von Bogen und/oder Pfeil als Zielhilfen zu erwarten. Traditionelles Schiessen wird sowohl auf Scheiben als auch zurzeit immer beliebter im Gelände auf 3-D Ziele ausgeübt. Traditionelle

Schützen und Schützinnen haben häufig eine gewisse Affinität zur Mittelalterszene und Mittelalterevents- und Märkten.

### **III. Die Bogenschützen und ihre Organisation in der Schweiz**

Der weltweit betriebene Sport mit Pfeil und Bogen wird in der Schweiz von mehreren Tausend Schützinnen und Schützen meist in einem der rd. 80 Vereine ausgeübt, welche in der Regel einem der beiden Verbände angeschlossen sind: dem FAAS – Field Archery Association Switzerland, Unterverband der IFAA oder dem SBV – Schweizerischer Bogenschützen Verband, Unterverband der FITA – Fédération International de Tir à l'Arc. Ersterer fördert eher den Breitensport, letzterer ist Mitglied des Olympischen Verbandes und eher dem Spitzensport verpflichtet. Die Bogenschützen sind traditionsbewusst. Kaum ein Verein, der nicht auf seiner Website mehr oder weniger ausführlich die Geschichte des Bogenschiessens behandelt.



Geschossen wird meist auf geeigneten Sportplätzen, gelegentlich auch auf gesicherten Parcours im Gelände und im Winter in Turnhallen unter Anleitung von Trainern und für Anfänger auch mit vereinseigenem Leihmaterial. Der Neuling wird sich zuerst für die gewünschte Bogenart entscheiden und dann den Bogen abgestimmt auf seine Grösse, Kraft, Konstitution usw. wählen. Im Laufe der Zeit kann sich eine Ausrüstung mit allem Zubehör schon auf ein paar Hundert bis auf fünftausend Franken summieren. Es ist so wie bei anderen Sportarten – mit der Erfahrung wachsen die Begehrlichkeiten. Es kann sehr befriedigend und entspannend sein, im Kreise von Gleichgesinnten den Sport mit Pfeil und Bogen auszuüben. Trotz Verwendung eines alten Kriegsgerätes ist die Atmosphäre freundschaftlich und absolut aggressionsfrei – man misst sich an sich selbst und nicht an den andern. Die Besten nehmen an lokalen, nationalen oder internationalen Turnieren oder an der Olympiade teil. Wer eine entsprechende Bewilligung hat, kann in verschiedenen Ländern mit Pfeil und Bogen auf Wildjagd gehen.

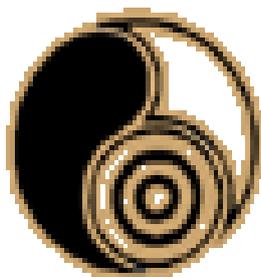
Ein Mittelweg zwischen Scheibenschiessen und Bogenjagd sind die 3-D Turniere mit Tierattrappen: 3-D Turniere sind eine Art Golfturniere für Bogenschützen, mit separaten Wertungen für die verschiedenen Bogenarten.



Andere Facetten dieses faszinierenden Sports sind der Einsatz von Pfeil und Bogen zu therapeutisch/pädagogischen Zwecken durch Psychotherapeuten oder auch im Sinne von Teambuildingevents durch Firmen in Zusammenarbeit mit Bogensportvereinen. Bogensport ist weitgehend altersunabhängig, häufig frönen ganze Familien – von 7 bis 77 - dem Bogensport. Auch viele Behindertensportler sind sehr erfolgreiche Bogenschützen. Insbesondere PluSport Behindertensport fördert den Rollstuhlsport Schweiz diesbezüglich gezielt.

#### **IV. Körper und Geist beim Bogensport**

Das Wesen des Bogensports ist das harmonische Zusammenspiel aus eingeübten, präzisen Bewegungsabläufen und bewusster mentaler Präsenz, eine Art angewandte Achtsamkeit. Diese Bewegungsabläufe setzen ein gutes Körperbewusstsein voraus und werden mit ständigem Üben soweit verinnerlicht, dass sie später „abgerufen“ werden können. Um die notwendige Automatisierung zu erzielen, haben die Übungen eine stark ritualisierte Abfolge: Lockerung von Arm- und Rückenmuskulatur, Stand und Körperhaltung, Hebung des Bogenarms, Konzentration und Vorvisierung, Atmung, Spannung auf den Zugarm, Verankerung, Visieren, Lösen, Nachvisieren und Analyse, Entspannung und zurück zur Ausgangslage.



Der körperliche Teil des Bogenschiessens ist sozusagen das Yang-Prinzip. Das Yin-Prinzip umfasst den mentalen Bereich. Im Bogenschiessen verdichtet sich das allgemeine Lebensthema „Weg und Ziel“ aber auch die Einstellung zu Erfolg und Misserfolg, zu Treffer und Fehlschuss. Die Bemühungen sollen zum Erfolg führen, der Pfeil ins Ziel, ins Gold fliegen. Konzentrierst Du Dich aber zu sehr aufs Ziel, vernachlässigst Du Dich, Deine Körper- und Selbstwahrnehmung. Das Ziel saugt Dein Ich auf, der Schuss kann nicht gelingen. Übersteigter Ehrgeiz überspannt den Bogen, schießt übers Ziel hinaus. Parallel zum körperlichen

Ablauf verläuft der mentale: Standfestigkeit, Haltung demgegenüber was ich erreichen will, Achtsamkeit auf sich selbst. Auf die Spannung folgt die Entspannung, das Lösen. Das Loslassen soll aus einem Zustand hoch verdichteter Konzentration, aus einem Hier und Jetzt erfolgen. Die Zielscheibe, das Wirkungsfeld, ist immer auch ein Spiegel Deiner selbst. Das Trefferbild spiegelt Schussabgabe, Haltung und Empfindung des Schützen. An Deinem Wirken sollst Du Dich erkennen.

**Unabhängig davon, ob man etwas mehr von den historischen, den technischen, den sportlichen oder den mentalen Aspekten fasziniert ist, soll Bogenschiessen Spass machen. Eingebunden in eine jahrtausend alte Tradition ist das Bogenschiessen im harmonischen Zusammenwirken von Körper und Geist ein beglückendes Erlebnis. Das Wechselspiel zwischen Spannen und Lösen und das Finden der Mitte sind Weg und Ziel des Bogensports.**



Roger Werner, Gattikon (CH) im Januar 2010, ergänzt 2014, zusammengetragen als "junger" Bogenschütze (seit 2010) zur eigenen Weiterbildung und Erbauung als "Toxophilus", dem Freund des Bogens. (werner.roger@bluewin.ch). Wie jedes Konvolut eines interessierten Amateurs schwankt auch dieses Werklein zwischen der detaillreichen Überfülle und der sinnstörenden Lücke. So oder so, das Vertiefen ins Thema und das Zusammentragen der vielfältigen Aspekte hat Spass gemacht - vielleicht nicht nur dem Autor sondern auch ein wenig dem geneigten Leser.

Quellen: Austausch mit anderen Bogenschützen; verschiedenste Beiträge im Internet wie z.b auf YouTube mit Archery TV (Tournamentberichte weltweit), tausende Berichte über Schiesstechnik, Material und Events; Publikationen wie "Toxophilus"; Dietmar Vorderegger "Grundlagen und Praxis des Traditionellen Bogenschiessens"; die Magazine "Bogensport" und "Traditionell Bogenschiessen"; "Reflexbogen, Geschichte und Herstellung" und andere Publikationen. Dieser Aufsatz ist nicht für den kommerziellen Gebrauch bestimmt, weshalb auf detaillierte Quellenangaben und auf Hinweise auf allfällige Bilderrechte verzichtet worden ist.

**PS: Let the flow go**

## **Archery has different aspects:**

### **1. Mental tension and relaxation or focus and relax**

You have to relax completely, come down from the hurry in and around you, find your own mental center, focus on you (as you do it in a Yoga session). Then you build up tension , mentally and physically, and at the end you release - the arrow will fly straight to the target - let the flow go.

### **2. Sporting aspect**

In a training session you may shoot around 24 sets, each with 3 arrows, in total 72 arrows. The target could be 18, 50 or 70 m away. So in the long distance you walk almost 4 km. With every arrow you pull the bowstring with 40 or more pounds. So in total this is almost 3'000 pounds. It's not only the power in the arms, hands and the shoulders but the whole body, each and every muscle take part in this motion between tension and relaxation. Each muscle is activated from toe to head.

### **3. To know, aim and hit your target**

In archery it's the same as in life. It is not necessary that you grimly aim at the middle of your goal, of your target, because the target will swallow you and you will get lost in your wishes and desires. But it's necessary that you can imagine your target, your goals, and then you just go in this direction, respectively hold your bow in this direction and your mind and your arrow will find there way right into the middle of the gold. (the gold is the yellow center of the targetsheet). Let the flow go!

**4. Let the flow go.** It's not a specific archery theme but in archery it happens often. The theory comes from Mihaly Csikszentmihalyi. Professor Csikszentmihalyi is a Hungarian living in California. His theory: ".. that people are happiest when they are in a state of flow— a state of concentration or complete absorption with the activity at hand and the situation. In short, flow could be described as a state where attention, motivation, and the situation meet, resulting in a kind of productive harmony or feedback. [citation needed] Wikipedia.

# PPS: Impressionen



2008 in Tallin / Estland, erster Kontakt mit dem Bogenschiessen



Pusztamarkt in Hortobagy



Gattikon: Mit dem Lyons Holzbogen...dem HOYT Formula RX...und dem ungarischen Reiterbogen



Fuerteventura: Let it go.....



Robin Hood in Gattikon



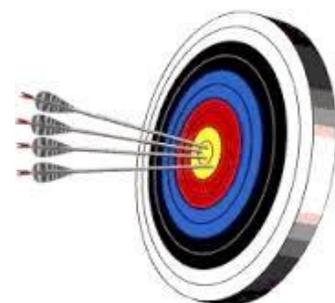
Clubleben



Mit dem Bogen in der Hand den Mond erhaschen (Afrika)



Lesestoff



**SCHLUSSPUNKT**