



Schule und Bogensport

Potentiale des Bogenschießens



Schule und Bogensport

Passt das eigentlich zusammen?

Die klare Antwort darauf lautet: Ja, sehr gut sogar. Bogensport als Angebot der Schule kann einen spezifischen Beitrag dazu leisten, die allgemeinen Bildungs- und Erziehungsziele zu verwirklichen. Er übt einen positiven Einfluss auf die Persönlichkeits-

entwicklung der Schülerinnen und Schüler aus – mit seinem positiven Einfluss in Form von z. B. Wettkampfteilnahmen und gesteigerter Attraktivität der Schule ist der Bogensport eine Bereicherung für den Sportunterricht wie allgemein für das ganze schulische Leben.

RUHE UND
KONZENTRATION

Bogensport – der sanfte Sport

Der Bogensport im differenzierten Sportunterricht und als Sportarbeitsgemeinschaft ist relativ jung und wird erst seit einigen Jahren von Schulen angeboten. Dabei wird in keinem anderen Fach das Erlernen und Einhalten von Regeln und Sicherheitsbestimmungen so gut umgesetzt wie beim Bogensport. Hier ist Disziplin Grundvoraussetzung für einen geregelten und

sicheren Ablauf. Kinder mit Konzentrationsschwächen und selbst hyperaktive Kinder werden schon nach wenigen Unterrichtseinheiten deutlich ruhiger. Sie profitieren davon, dass Ruhe und Konzentration bei dieser Sportart dominieren.



Pädagogischer Wert

Der Bogensport ist äußerst vielfältig. Neben den erzieherischen und gesundheitsfördernden Aspekten zeichnet sich dieser Sport auch durch psychische und soziale Potenziale aus. Ebenso ist der Bogensport eine interdisziplinäre Sportart.



fördert die Konzentration,
hilft beim Erlernen von Ruhe und Geduld,
unterstützt die Entwicklung der Persönlichkeit,
stärkt die Gesundheit.

Erzieherische Potentiale

Der Bogensport wird entscheidend von den Grundnormen menschlichen Verhaltens geprägt, die von den Schülerinnen und Schülern akzeptiert und auch außerhalb der Schule weitergetragen werden.

Das bringt der Bogensport mit:

- *Entwicklung von Selbstständigkeit*
- *Entwicklung von Kontinuität und Eigendisziplin*
- *Förderung des Verantwortungsbewusstseins und der gegenseitigen Rücksichtnahme*

Gesundheitliche Faktoren

Bogensport fördert die Gesundheit eines Menschen. Die aus der Sicht der Medizin und des Sports unterschiedlichen Aspekte ergänzen sich in der Kombination des Sports.

Aus Sicht der Medizin

- *regt das Herz-Kreislauf-System an*
- *verbessert die Atemtechnik*
- *geringe Verletzungsgefahr*

Aus Sicht des Sports

- *trainiert die Koordination*
- *führt zu einer besseren Körperbeherrschung*
- *hilft, Stress abzubauen (regenerierende Phasen)*



Koordinative Fähigkeiten

Der Bogensport trägt zur Schulung der Feinkoordination von Bauch-, Rücken-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur bei. Bei vielen anderen Sportarten und deren Trainingsprogrammen werden diese koordinativen Fähigkeiten nicht oder nur ungenügend berücksichtigt. Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, also konditionelle Fähigkeiten, stehen dort meist im Mittelpunkt.

Mit Bogensport bietet sich eine Möglichkeit, diese Defizite besonders effektiv auszugleichen, da im Altersbereich von acht bis zwölf Jahren die koordinativen Fähigkeiten so gut trainierbar sind wie zu keinem anderen Zeitpunkt der menschlichen Entwicklung.

Erfahrungen aus der Praxis:

„Jetzt merke ich, dass ich ruhiger werde!“

„Schon nach wenigen Trainingseinheiten wurden hyperaktive Kinder viel ruhiger. Man konnte sie in der Gesamtgruppe gar nicht mehr ausmachen. Ein von einer Sozialpädagogin betreuter Schüler sagte plötzlich während seiner vierten Stunde am Bogen: ‚Jetzt merke ich, dass ich ruhiger werde!‘. Seine Ergebnisse wurden schlagartig besser. Und gleich einen Schritt weiter: ‚Diese Erfahrung kannst Du jetzt auf deine anderen Schulfächer übertragen.‘

Auch was die physische Kondition angeht, hat sich der Bogensport als vorteilhaft erwiesen: In der Schule hat mein Sohn, der in der Wachstumsphase Rückenprobleme bekam, diese mit gezielten Übungen und regelmäßigem Bogensport erfolgreich bekämpfen können.

Mein Fazit: Während der vielen Maßnahmen, die ich bisher mit Bogensport-Schülern unternommen habe, darunter u. a. die Bayerischen Schulmeisterschaften mit Übernachtungen oder die Unterfränkischen wie auch eigene Schulmeisterschaften, habe ich nur die besten Erfahrungen gemacht. Es gab nie einen Anlass zu Ärger oder disziplinarischen Maßnahmen bei den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern. Ich freue mich schon jetzt auf die nächste Veranstaltung.“

*Peter Schmitt
Fachoberlehrer & Bezirksschulobmann „Bogen“
(Unterfranken)*





Erfahrungen aus der Praxis:

Mit Erfolgserlebnissen stärken

„Meine Beobachtungen zeigen, dass die Jugendlichen – ob körperlich oder kognitiv beeinträchtigt oder nicht – nach regelmäßigem Training ruhiger, ausgeglichener, ausdauernder werden und ein besseres Gefühl für ihre Körperhaltung entwickeln. Viele Eltern haben unabhängig voneinander bestätigt, dass sich diese Veränderungen auch auf die Bereiche Schule und Freizeit übertragen haben. Die Jugendlichen wurden selbstständiger bei der Erledigung ihrer Hausaufgaben und reagierten zu Hause oft nicht mehr so gereizt.

Bei den körperlich oder kognitiv beeinträchtigten Jugendlichen habe ich im schulischen Bereich die gleichen Beobachtungen gemacht wie die Eltern bei ihren gesunden Kindern.

Mein Fazit für den Bogensport: Ein Erfolgserlebnis stärkt ungemein das Selbstwertgefühl, und zwar bei Kindern oder Erwachsenen, beeinträchtigt oder gesund, gleichermaßen. Das wiederum motiviert, ausdauernder zu trainieren: Die ritualisierten Bewegungsabläufe beim Bogensport helfen dabei, ruhiger

zu werden und sich selbst besser zu kontrollieren. Erfolgserlebnisse stellen sich dadurch immer öfter ein und das führt schließlich zu einer größeren inneren Ausgeglichenheit. Diese Verhaltensweisen werden in alle Lebensbereiche übertragen, fördern so das Sozialverhalten und erleichtern das Lernen im Allgemeinen.“

*Marie-Luise Greiner
Fachlehrerin an einer Förderschule
(Heusweiler)*



Deutsche
SchützenJugend

Deutsche SchützenJugend
Lahnstraße 120
65195 Wiesbaden

Fon +49 (0) 611 - 46807 21
Fax +49 (0) 611 - 46807 60
Mail jugend@dsb.de

Mehr zum Thema
in der Broschüre
„Schulsport-
Kooperation“

www.dsj-dsb.de