

A watercolor illustration of a person's face, likely a bow archer, wearing a green visor. The person has blue eyes and is looking slightly to the right. The background is a mix of green, yellow, and red watercolor washes. Several arrows are shown in flight, with their fletching detailed in black ink. The overall style is artistic and expressive.

Boris Ludz (Hrsg.) Übungen und Spiele

**für den
traditionell-intuitiven
Bogenschützen
Band 2**



Eure Kinder sind nicht eure Kinder.

Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber.

Sie kommen durch euch, aber nicht von euch, Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.

Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen, denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht besuchen könnt, nicht einmal in euren Träumen.

Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.

Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern.

Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.

Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit, und er spannt euch mit seiner Macht, damit seine Pfeile schnell und weit fliegen.

Lasst euren Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein;

denn so wie er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt er auch den Bogen, der fest ist.

Khalil Gibran, arabischer Dichter, 1883-1931

ICH WIDME DIESES BUCH

SELMA UND ELENI

Inhalt

Vorwort

- A. **Das Schießen mit dem Reiterbogen/Daumenring**
- B. **Spiele und Übungen**
- C. **Texte**
- D. **Kreativprojekte**
- E. **Fachbegriffe Bogenschießen (engl.)**

Vorwort

Liebe Leser,
liebe Bogenschützen,

mit diesem Buch halten Sie eine Sammlung weiterer Übungen und Spiele in den Händen. Wie schon in Band 1 runden Artikel, Kreativprojekte und ein Begriffsglossar (in Englisch) das Buch ab.

Schwerpunkt der Arbeit von Bogen-Abenteurer bildet neben dem Meditativen und Therapeutischen Bogenschießen das Erlebnispädagogische Bogenschießen.

Was heißt das?

Die Erlebnispädagogik schafft Erlebnisse, um Selbstwert, Eigenerfahrung, Selbsterleben/Selbsterkenntnis, Grenzerfahrung, Ich-Erlebnis und Achtsamkeit zu schulen und zu fördern.

Der Schütze soll sich selbst wahrnehmen: Traue ich mir diese Übung zu?, Was macht diese Übung mit mir?, Konnte ich diese Übung meistern?, Hat Sie mir Unbehagen bereitet? usw.

In Zeiten, in denen wir von digitalen Medien und Geräten (reiz-)überflutet werden, wird ein Erlebnis oft nicht mehr als Erlebnis wahrgenommen.

Heutzutage heißt es oft „höher, schneller, weiter“, rasche Erlebnisse warten an jeder Ecke.

Beim erlebnispädagogischen Bogenschießen geht es also nicht um Effekthascherei, sondern um das Schaffen von Erlebnissen, die den Schützen nachhaltig positiv

beeinflussen; um ein Erlebnis, an das man sich gerne zurück erinnert, das im „Herzen“ haften bleibt.

Voraussetzung für das erlebnispädagogische Bogenschießen soll immer auch ein korrekter Bewegungsablauf sein, d.h. diese Grundlagen sollten vorher geschaffen werden.

Es steht somit nicht nur der Spaß im Vordergrund, es soll also nicht nur freudbetont sein. Vielmehr geht es um den Ansatz „Lernen durch Spiel“.

Die Übungen und Spiele sollen zwar einerseits Spaß machen, aber das wichtigere und entscheidendere Element ist, dass durch sie das Zielen, die Konzentration, Ruhe und Entspannung, die Vielfalt erlernt werden kann, in Verbindung mit Selbsterkenntnis und Selbstwahrnehmung.

Kindern und Jugendlichen kann durch Kurse, Ferienfreizeiten, Projekte das Bogenschießen ein Erlebnis, eine Welt ermöglicht werden, das Sie nachhaltig positiv prägt. Erwachsene finden durch Übungen und Spiele vermehrt zur eigenen Selbstwahrnehmung, was ebenso die Tür zu einer achtsamen Lebensweise öffnen kann.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele „bogenabenteuerliche“ Momente und viel Freude mit dem vorliegenden Buch.

Ihr Boris Ludz

A. Schießen mit dem Reiterbogen/Daumenring

Beim Bogenschießen existieren verschiedene Grifftechniken, die einerseits kulturelle als auch technische Hintergründe haben (Mediterrane Grifftechnik, Untergriff, Daumentchnik, etc.)

Im europäischen Raum ist die mediterrane Grifftechnik verbreitet, bei der die Sehne mit Zeige-, Mittel- sowie Ringfinger gezogen wird. Im asiatischen sowie osteuropäischen Raum ist dagegen die Daumentchnik weit verbreitet und wird insbesondere bei den kurzen Reiterbögen bzw. beim berittenen Bogenschießen angewandt.

Bei dieser Art des Bogenschießens wird mit Pfeil und Bogen vom Pferd aus, insbesondere aus dem Galopp geschossen. Diese Technik führte historisch zu großen Erfolgen von Reitervölkern wie Skythen, Hunnen, Göktürken und Mongolen über Heere sesshafter Bevölkerungen. Mit ihrer schwer gepanzerten Ritterrüstung waren europäische Ritter den berittenen Bogenschützen häufig hilflos unterlegen.

Die Reiterbögen waren kurz gehalten, damit sie beim Ritt nicht mit dem Pferderücken kollidierten. Die Reiterbögen der meisten asiatischen Steppenvölker und der amerikanischen Prärie-Indianer waren eher kurz, der japanische Yumi ist stark asymmetrisch. Um trotzdem die notwendige Zugkraft zu erreichen, wurden die Reiterbögen in Asien als Kompositbögen, im Wesentlichen mit Hornbelag, gebaut.

Die antiken Reitervölker hatten meist einen fliegenden Anker und zogen die Sehne mit dem Daumen. Gegenüber der mediterranen Technik bietet die Daumentchnik einige Vorteile:

- Da bei kurzen Bögen mit langem Auszug der Sehnenwinkel bei Vollauszug der Sehne sehr spitz wird, ist der Auszug mit dem Daumen, also mit einem Finger angenehmer.
- Der Pfeil wird durch die Daumentchnik an den Bogen heran gedrückt und rutscht so auch bei schnellem Ritt nicht vom Bogen. Bei Rechtshandschützen liegt der eingelegte Pfeil auf der rechten Seite des Wurfarmes.
- Es gibt bei der Daumentchnik keine Verletzungen des Bogenbauches und des Handrückens der Bogenhand beim Nachladen des Pfeiles.
- Bei der Daumentchnik erreicht man mit demselben Aufwand 1-2 Zoll mehr an Auszugslänge im Vergleich zur mediterranen Technik.
- Der Spinewert des Pfeiles muss bei der Daumentchnik aufgrund des schmalen Griffstücks nicht perfekt auf den Bogen angepasst sein. Ein großer Vorteil antiker Bogenschützen in der Schlacht, da diese einfach Pfeile vom Boden aufsammeln und wieder verschießen konnten.

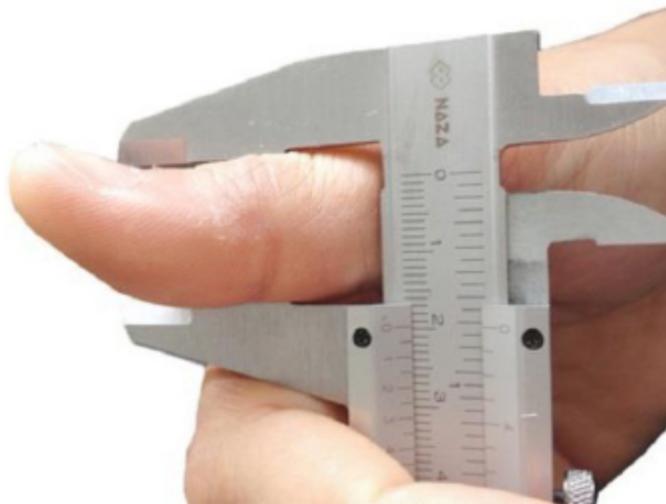
Wie messe ich die richtige Daumenringgröße?

Anchor Thumb Ring
VERMIL
◆◆

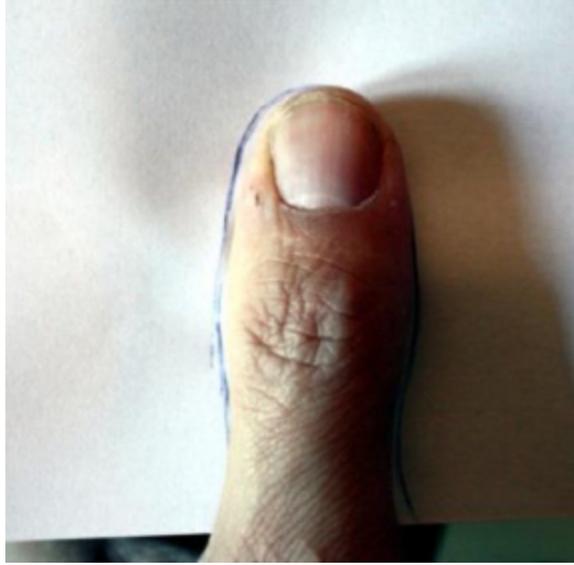


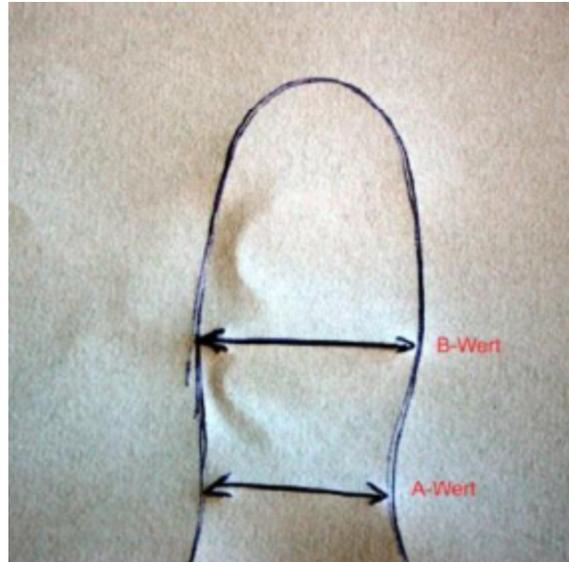
Wert B

Anchor Thumb Ring
VERMIL
◆



Wert A

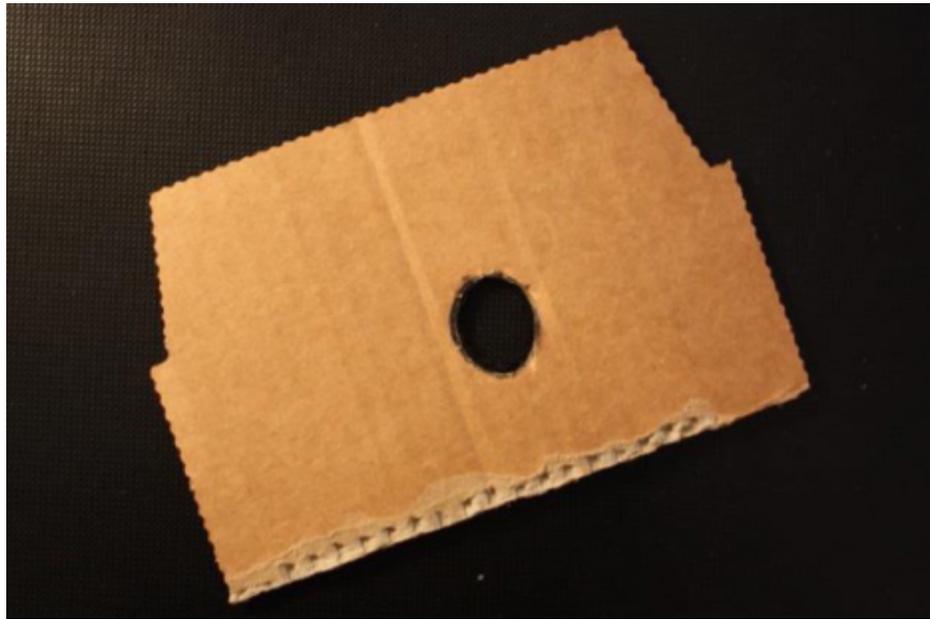




Es besteht die Möglichkeit die Größe des Daumenrings mit einer Schieblehre auszumessen und zwar am ersten Daumengelenk, also an der breiteren Stelle des Daumens (Wert B) sowie kurz dahinter an der schmalen Stelle des Daumens (Wert A).

Sofern eine Schieblehre nicht vorhanden ist, kann man sich auch damit behelfen, den Umriss des Daumens abzuzeichnen und dann die Werte abzumessen.

Die Werte kann man sich zusätzlich auf eine Schablone übertragen. So hat man eine gute Annäherung an die passende Ringgröße.





Archery Thumb Ring
VERMIL



AXB MM	~X MM	~Y MM
16x19	21.5	8.5
17x20	24	9.5
18x20.5	23	10
19x21	27	10
20x23	27.5	11
21x24	29	11.5
22x25	28	12.5
23x26	30	12.5
24x27	32	13

Ringgrößen von Daumenringen der Firma Vermil Archery



Anchor Brand Fine
VERMIL

Beispiel:

Ringgröße 20x23 mm



Der Daumenring nach koreanischem Vorbild mit Sehnenkerbe



Der Daumenring ohne Sehnenkerbe



Der Daumenring nach mandschurischem Vorbild



Man fährt so mit dem Daumen in den Ring, dass die Daumenringlippe (der lange Fortsatz des Rings) vom Daumen weg zeigt. Die Lippe liegt zunächst seitlich am Daumen an. Ist der Ring über das erste Daumengelenk geschoben, wird der Ring bzw. die Ringlippe um 90 Grad auf die Daumenunterseite gedreht. Der Ring ist nun verankert und kann mit der richtigen Größe nicht mehr über das Daumengelenk rutschen.