

Boris Ludz (Hrsg.)

Übungen

und

Spiele

**für den
traditionell-intuitiven
Bogenschützen**

Band 1



**Drei Dinge die unwiederbringlich sind:
Der Pfeil, der den Bogen verlassen hat,
das zu schnell gesprochene Wort
und die verpasste Gelegenheit.**

(Arabisches Sprichwort)

Ich widme dieses Buch

Selma, Eleni

Fedor

Inhalt

Vorwort

A. **Der Bewegungsablauf beim intuitiven Bogenschießen**

B. **Teil I Übungen**

Teil II Spiele

C. **Meditatives Bogenschießen**

D. **Kreativprojekte**

E. **Fachbegriffe Bogenschießen**

Vorwort

Mein Name ist Boris Ludz, ich wohne in Dresden und beschäftige mich seit vielen Jahren mit dem Bogenschießen und betreibe das Unternehmen "Bogen-Abenteuer". Die Kurse, Workshops und Fortbildungen von "Bogen-Abenteuer" widmen sich dem traditionellen und intuitiven Bogenschießen, d.h. es werden keine weiteren Hilfsmittel, wie Visiere oder Ähnliches verwendet, trainiert wird die Augen-Hand-Koordination. Das Bogenschießen soll in seiner ursprünglichen Form erfahren werden.

Durch meine langjährige Betätigung im Bogenschießen und meiner beruflichen Erfahrung als Erlebnispädagoge, kann ich auf einen großen Erfahrungsschatz in der pädagogischen "Pfeil- und Bogen"-Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zurückgreifen. Ausgebaut durch fortwährende

Weiterbildungen biete ich mein Wissen und Können an, um kleine oder große Abenteuer mit Interessierten zu bestehen.

Ich halte eine Vielzahl von Kursen, Workshops und Seminaren mit gängigen Pfeilen bereit, bei denen Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihre Grenzen austesten, ihre Kompetenzen erweitern und ihre Motorik (u.a. "Augen-Hand-Koordination") schulen können. Eine Mischung aus Technikverfeinerung, spielerischen Aspekten sowie meditativ-entspannten Momenten stehen im Vordergrund.

Es geht dabei stets um die Erweiterung des eigenen Erfahrungsschatzes (Erleben, Selbsterfahrung, Selbsta Ausdruck, persönliche Entwicklung), sich selbst

wertfrei mit seinem Können anzunehmen, fernab vom technisierten, leistungsorientierten Wettkampfschießen.

Ursprünglich wurden Pfeil und Bogen zur Jagd, für den Kriegseinsatz und den sportlichen Wettkampf entwickelt bzw. eingesetzt. Heutzutage ist letzterer Bereich geblieben und erfreut sich großer Beliebtheit. In Deutschland ist die Jagd mit Pfeil und Bogen verboten. Hier wird der Bogen zudem als Sportgerät eingestuft, unterliegt aber in Teilen dem Waffengesetz.

Neben dem sportlichen Bogenschießen in Sportvereinen gibt es einen weiteren Bereich des Bogenschießens, dem sich Bogen-Abenteurer verschrieben hat: es ist das intuitive und meditative Bogenschießen.

Intuitives Bogenschießen beruht auf der menschlichen Fähigkeit Auge und Hand zu koordinieren. Beim Bogenschießen taucht oft die Frage auf "Wie ziele ich denn?" Es gibt kein "Kimme und Korn", also kein "Visier (wie bei den Sportschützen), sondern man "zielt" durch eine Ansammlung von Erfahrungswerten, die man als Schütze im Gedächtnis abspeichert. In vielen anderen Sportarten, wie z.B. dem Tischtennis passiert genau das Gleiche. Durch zunehmende Übung gelingt es immer besser den Ball bzw. den Schläger besser, schneller und präziser einzusetzen, ohne dass man "zielt". Der Bewegungsablauf des Körpers wird erlernt, gespeichert und immer besser und schneller abgerufen.

Das gleiche Prinzip finden wir beim intuitiven Bogenschießen. Hier geht es darum, in verschiedenen Situationen den immer identischen Bewegungsablauf einzuüben, bis der Körper verinnerlicht hat, wie der Schütze mit seinem Bogen den Pfeil ins Ziel bringt. Beide Augen bleiben geöffnet, man schaut auf das Ziel und trifft. Der

Gedanke ins Ziel treffen zu wollen, ist dabei eher hinderlich, es ist für viele Schützen daher eher ratsam den Gedanken an das Treffen-Wollen abzustreifen und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu lenken. Der Bewegungsablauf beim intuitiven Bogenschießen unterliegt mehreren vorgegebenen und festgelegten Schritten, die auch in diesem Buch noch einmal erläutert werden.

Selbstverständlich spielt das Zielen beim Bogenschießen an sich und auch bei Bogen-Abenteurer eine Rolle, aber nicht die Vordergründige.

Bogen-Abenteurer legt Wert auf ein anderes Thema:

Das Zielen bzw. Treffen mit Pfeil und Bogen ist ein Hinweis darauf, ob es zwischen dem Schützen und den Dingen mit denen er zu tun hat, einen guten Austausch, gelungene Kommunikation gibt, ob er sich auf das Bogenschießen einstellen und einlassen kann. So kann man durch das Bogenschießen viel über sich selbst erlernen, z.B. mit Treffern (Erfolg) als auch Nicht-Treffern (Scheitern) umzugehen. Es geht darum Anmut und eigene Stärke zu kultivieren, den Blick auf sich selbst zu fördern und auch Lebensqualität zu verbessern.

Aus diesen Themen ergibt sich der "beseelte Schuss", Pfeil und Bogen verkörpern etwas ursprüngliches, archaisches, dass in den meisten Menschen Faszination auslöst. Es beflügelt die Vorstellungskraft und spricht die Seele an.

Zum Bogenschießen gehört auch Mut, die Kraft zu spüren, mit der Kraft umzugehen. Lässt man sich auf diese Kraft ein, nimmt man sich Zeit, die gewonnenen Eindrücke anzunehmen, so ergibt sich und empfindet man eine tiefe Verbundenheit zum Bogenschießen.

Selbstverständlich soll der Schuss technisch einwandfrei ausgeführt werden und es ist zunächst notwendig den Bewegungsablauf bewusst und korrekt auszuführen. Das Ziel besteht dann aber letztlich darin, diese Bewegungen soweit zu verinnerlichen, dass er vollständig unbewusst abläuft- ohne die Absicht zu verfolgen, das Ziel zu treffen. Dies ist vollendetes und anmutiges Bogenschießen.

So bietet das Bogenschießen neben dem sportlichen Charakter viele andere Themen, die Bogen-Abenteurer fördern möchte. Bogenschießen ist eine Form der Körperarbeit, bei der Haltung, Muskulatur, Koordination trainiert werden. Der Körperausdruck wird anmutiger, die eigenen Fähigkeiten und das Vertrauen in sich selbst werden gestärkt.

Bei vielen Schützen verändert sich die Wahrnehmung der Zeit, Handeln und Bewusstsein verschmelzen miteinander und privater oder beruflicher Stress oder gar Sorgen geraten aus dem Blickfeld. Man befindet sich im Hier und Jetzt, ganz konzentriert und fokussiert.

Das Bogenschießen fördert beim gemeinschaftlichen Schießen den sozialen Kontakt und es ist alterslos bzw. generationenübergreifend.

Selbstwirksamkeit sowie Selbsterkenntnis treten beim Bogenschießen zutage, in dem sich der Schütze selbst erlebt und wahrnimmt:

der Schütze kann sich Ziele stecken und erreicht sie oder scheitert eben auch mal, insgesamt aber gibt es Fortschritte. Man entdeckt die eigene zunehmende Kraft, die sich auch auf andere Lebensbereiche auswirken kann. Weiterhin lässt das Bogenschießen ggfls. wichtige Erkenntnisse zu: wieviel Spannung kann ich

aushalten/zulassen? Was verursacht ein Fehlschuss bei mir?
Habe ich Geduld? Worauf ziele ich? Wie stehe ich?

Durch diese Fragestellungen erhöht sich die Introspektion -
der Blick auf mein inneres Selbst.

Das Schießen in der Natur oder auch das Selbst-Erschaffen
von Bogen, Pfeilen, Köcher und weiteren Materialien
ermöglichen ebenso Erlebnisse positiver Selbstwirksamkeit.

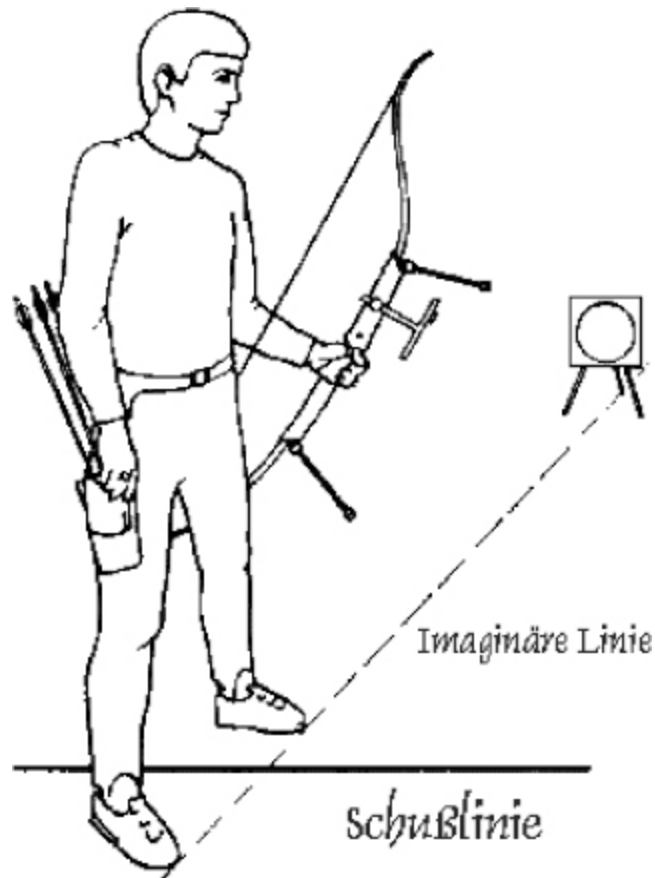
In diesem Sinne soll das Buch Anregungen geben diesen
Weg zu gehen...und Bogenschießen soll selbstverständlich
auch Spaß machen! Lachen ist erlaubt!

Viel Spaß!

Boris Ludz von Bogen-Abenteuer

A. Der Bewegungsablauf beim intuitiven Bogenschießen

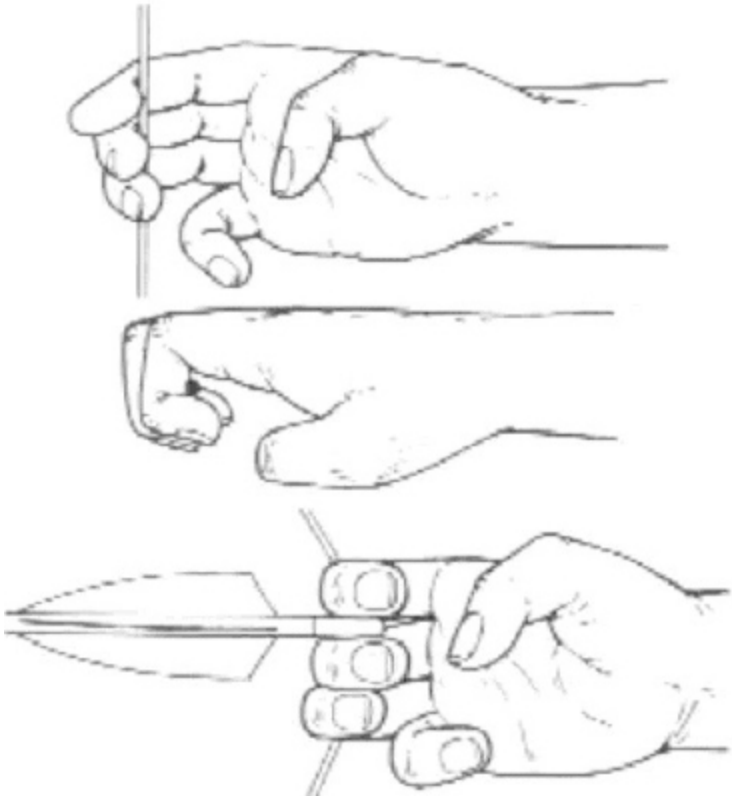
1. Stand



Der Stand ist seitlich und leicht nach vorne gekippt, die Beine stehen schulterbreit auseinander, um einen sicheren Stand zu gewährleisten.



2. Zughand



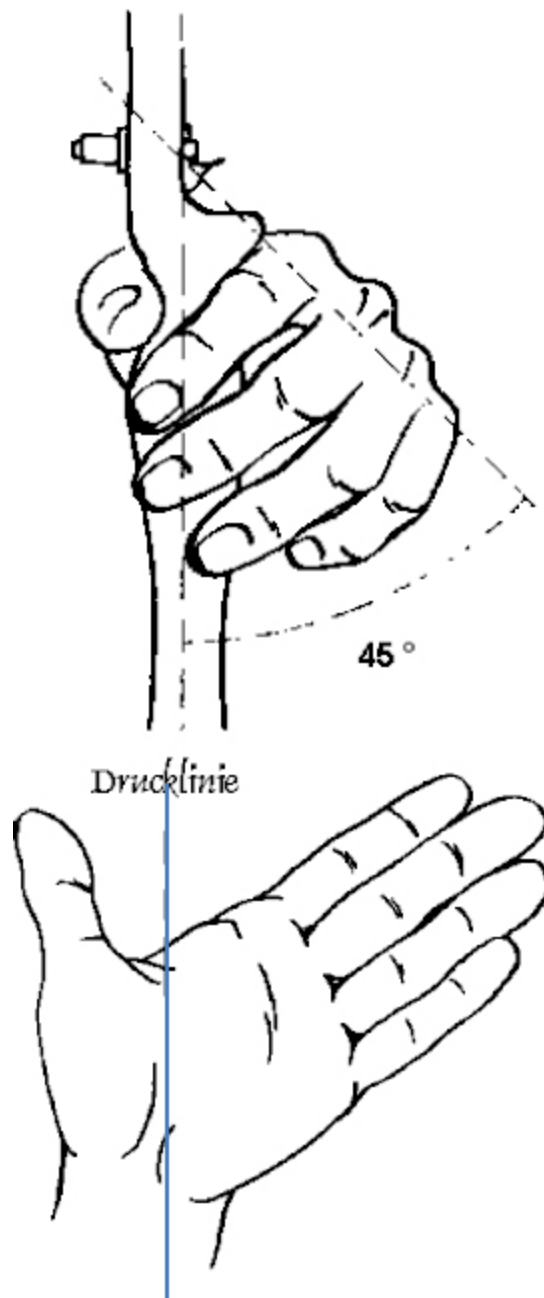
Die Finger der sehnenführenden Hand greifen im ersten Fingergelenk um die Sehne (Zeigefinger über, Mittel-, und Ringfinger unter den Pfeil. Daumen und kleiner Finger werden eingeknickt.

Handrücken und Arm bilden eine gerade Linie. So wird die Zugkraft in Pfeilhöhe ohne Störung gerade nach hinten entlang der Pfeilachse aufgebaut.





3. Bogenhand



Die Bogenhand umfasst mit Daumen und Zeigefinger locker den Bogen. Die Hand steht etwa in einem Winkel von 45° vom Bogen ab. Eine fest umschlossene Bogenhand kann zu einer Ablenkung der Pfeilflugbahn führen.