

Bernhard Reinwald
Jahnstraße 3
93098 Mintraching
09406 2592
abcd.reinwald@t-online.de

Mintraching, 18.09.2017



**„Wenn es beim Bogensport auf die innere Harmonie
ankommt, warum lässt man sich dann von äußeren
Einflüssen leiten?“**

Traditionelles oder instinktives Bogenschießen ist seit mehreren Jahren mein Hobby. Es ist ein faszinierender Sport und um dies Kindern und Erwachsenen nahe zu bringen habe ich mir ein passendes Equipment zugelegt und komme mit diesem seit einem Jahr zu Schulprojekten und – feiern.

Ich war viele Jahre als Judo-Trainer tätig. Nachdem ich diesen Sport aber aus gesundheitlichen Gründen beenden musste, suchte ich mir eine andere Sportart, die mich forderte. Bogenschießen kann man im Verein mit Gleichgesinnten ausüben und ist für jedes Alter sowie für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Beim Bogenschießen trainiert man die Gegensätze zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Konzentration und Loslassen und zwischen Disziplin und Spiel. Es wird die Muskulatur, Bänder, Sehnen, Wirbelsäule und Gelenke sowie Atmung, Geist und Seele in Einklang gebracht und die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften trainiert. Die Konzentration ist in dieser Sportart Voraussetzung, den Bewegungsapparat gezielt einzusetzen. Besonders kommt es auf eine gerade Körperhaltung an. Die Wirbelsäule und das Becken sind aufgerichtet, so dass die Lendenwirbelsäule gerade und nicht im Hohlkreuz steht. Die Knie sind leicht angewinkelt und unterstützen so den geraden Stand. Bewusstes Atmen trägt ebenfalls zur Entspannung und Konzentration beim Bogensport bei. Auch führt der Wechsel von Spannung und Entspannung der gesamten Muskulatur zu einem besseren Körperempfinden.

Gerne erzähle ich auch im Rahmen einer Unterrichtsstunde mehr über die Geschichte und die Techniken des Bogenschießens.

Die Bogenbahn benötigt ein geeignetes (Sicherheitsaspekte werden von mir vorgegeben) Gelände im Freien und somit kann das Schießen nicht in den Wintermonaten angeboten werden.

Terminlich bevorzuge ich den Freitag, sowohl für Halbtages-, als auch für Ganztagesaktionen (bitte bedenken Sie, dass für den Aufbau der Bogenbahn ca. 2,5 Stunden nötig sind).

In der Regel stelle ich meine Anfahrtskosten in Rechnung und verlange von den Schützen eine kleine Schießgebühr von -,50 € für fünf Schuss, damit die Materialkosten gedeckt sind.

Alles ins Gold wünscht Ihnen

Bernhard Reinwald

