Christine Hefle

Traditioneller Bogenbau und intuitives Bogenschießen

Spielerisch zu mehr Selbstvertrauen, Konzentration und Ausdauer

Das intuitive Bogenschießen fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, was vor allem für Kinder einen enormen Zuwachs an Selbstvertrauen bedeutet. Ruhe, Konzentration und geschärfte Wahrnehmung sind Weg und Ziel dieser Form des Schießens, die beinahe so alt ist, wie die Menschheit selbst. Beim intuitiven Bogenschießen geht es um eine gleichbleibende Bewegung, die man einstudiert und um ein Gefühl, das man entwickelt, während der Schuss durchgeführt wird. Dabei wird der Aufbau der Körperspannung und das Lösen mit dem Schuss trainiert: Fokussieren – Loslassen – Treffen – eine Übung fürs Leben! Speziell auf einem Parcours

können neben verschiedenen Zielen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade eingebaut werden, die die Motorik der Kinder trainieren: Der Abschuss von einem Holzpflock oder einer Wippe, wodurch der Gleichgewichtssinn geschult wird oder der Schuss aus einer Bewegung heraus, indem man sich von Punkt A nach Punkt B bewegt und währenddessen den Schuss auslöst.

Einen interessanten Effekt bietet auch der Perspektivenwechsel – der Schuss aus dem Liegen heraus oder aus einem erhöhten Podest. Dabei verändert sich der Winkel zum Ziel, was ein Umdenken voraussetzt.

Der eigene Parcours

Material: Bogen inkl. Sehne mit dazugehörigen Pfeilen, Zielscheiben, Sicherheitsnetz (je nach zur Verfügung stehender Fläche und der Umgebung), durch solch ein Netz wird auch der Pfeilverlust reduziert und eine längere Freude am Schießen garantiert; Abschussstationen mit eingebautem Schwierigkeitsfaktor wie zum Beispiel einen Holzstumpf oder einen Medizinball

Ziele

- *Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit*
- *Stabilisierung der motorischen Fähigkeiten*
- *Ausdauer*
- *Tiefenentspannung*
- *Ausgleich und Ruhe*
- *Teambildung*
- *Körperkontrolle und Wahrnehmung*

Traditioneller Bogenbau

Wer wollte nicht schon immer mal Robin Hood spielen und mit Pfeil und Bogen die Welt erobern? Mit einer Historie von über 20.000 Jahren, die die Entwicklung der Menschen pfeilschnell revolutionierte und die Natur respektierte, ist aktuell wichtiger denn je und trifft den Zeitgeist. Es sichert Momente der Konzentration, Reflexion und Selbstwahrnehmung, die Natur wird erlebt und etwas Echtes mit Händen geschaffen. Einen Bogen selber zu bauen, ist ein faszinierendes Erlebnis.

Für Bogenschützen ist der eigene Bogen ein ganz persönlicher Gegenstand. Hobeln, raspeln, feilen – während des Bogenbauprozesses fließen eine Menge unserer Gefühle mit ein. Mit den Jahren wird der Bogen ein treuer Begleiter.

Der Bogenbau aus einem Manau-Rohling

Material: vorgearbeiteter Rohling, Werkzeug (Raspel, Feile, Schleifpapier) sowie Bogenpflegeöl

Die einfachste Form, einen Bogen zu bauen, ist aus einem vorgefertigten Rohling aus dem Material Rattan Manau. Insbesondere in Zusammenarbeit mit Kindern ist der Rohling eine gute Möglichkeit, einen Bogen herzustellen. Manau als holzähnliches Naturprodukt ist ideal für Einsteiger geeignet. Das formbare und bruchsichere Material erlaubt stetiges Nachbessern durch Bogen-„Tuning", ohne etwas in seiner Qualität einbüßen zu müssen. Zudem verzeiht es Fehler. Der Rohling ist in traditioneller steinzeitlicher Form ohne Pfeilauflage erhältlich. Der Rohling kann innerhalb von ca. fünf Stunden zu einem fertigen Bogen bearbeitet werden.

Ein selbst gebauter Bogen aus Manau ...

- *kann personalisiert und in der Form verändert werden.*
- *lässt sich leicht fächerübergreifend einbinden, z. B. Physik, Mathematik, Geschichte und Geografie.*
- *hat eine hohe Schussleistung und -genauigkeit.*
- *ist handgefertigt, aus belastbarem Material und verzeiht Fehler.*
- *bringt großen Spaß, entspannt den Körper, hält fit, fördert Konzentration und Aufmerksamkeit.*
- *ist altersunabhängig.*
- *macht jedem Freude, ob Jung oder Alt, allein oder im Team, Einsteiger oder Fortgeschrittene, zum Sport oder zur Meditation, als Spiel- oder Therapieinstrument.*
- *ist variabel und ausbaufähig, sodass sich die Bogenleistung (Zugstärke) durch ein Bogentuning mit dem Schützen und seiner Leistung weiterentwickeln kann.*

Über die Fertigstellung des Bogens und beim anschließenden Bogenschießen fließen Respekt, Standfestigkeit, Fokussierung, Konzentration, Spannung und Entspannung sowie Disziplin in das aktuelle Erleben ein. Es ist wichtig, dass alle die Werte zunächst „spielerisch" erleben und darauf aufbauend die Bedeutung und den Transfer des Wertesystems in das Leben aufzeigen können. Pfeil und Bogen dienen hierbei als wertvolles Instrument, das viel mehr kann, als nur einen Pfeil abzuschießen.

Kontakt
Youksakka Bow & Funcompany
Christine Hefle
Internet: www.youksakka.de
E-Mail: info@youksakka.de

Nächste Kursleiterschulung im intuitiven Bogenschießen und Bogenbau auf Sylt:
29.09.–01.10.2017
(weitere Termine nach Absprache oder auf der Homepage)

Fotos: Youksakka Bow & Funcompany