

# Bogenschießen als budopädagogisches Element

Ingo Frommer, 25.07.2022

In der Budopädagogik nutzen wir immer wieder Elemente aus anderen Disziplinen, damit Klienten eine für sie wichtige Erfahrung machen können. Eigentlich bin ich Karate-Ka. Aber diesmal habe ich einen Unterricht mit Pfeil und Bogen angesetzt. Für meine Kindergruppe ein kleines Abenteuer.

In meiner Budogruppe üben wir meistens Kihon, Kata, Randori und Selbstverteidigungstechniken. Das klassische Programm des Karate-Do. Im Rahmen meiner Ausbildung zum Budopädagogen habe ich auch das Bogenschießen als Unterrichtselement kennengelernt. Es bietet einen ganz besonderen Erfahrungshorizont, den man budopädagogisch nutzen kann. Dies habe ich mit meinen Budoschülern einmal exemplarisch ausprobiert.



Auf dem Gelände des Schützenvereins SV Gut-Schuss in Nieder-Olm durften wir unsere Übungen mit dem Bogen im Rahmen meiner Tätigkeit für das Familienzentrum durchführen. Unter alten, hochgewachsenen Bäumen standen wir auch an

diesem sonnigen Tag im Schatten und konnten von dort unser Ziel (der Karton eines Fernsehers) anvisieren. Im Schatten einer hohen Linde hatte ich die Standköcher mit jeweils drei Pfeilen aufgestellt. Der Karton stand auf der Range in der Sonne.

Ich hatte für die Kinder zwei Bögen besorgt. Der eine für die älteren Kinder mit höherer Zugkraft. Der andere für die jüngeren, damit sie nicht so viel Kraft aufwenden müssen. Beides Recurve-Bögen. Aber der eine sieht „cooler“ (Zitat) aus. Der kleine ist nur aus schwarzem Kunststoff. Sofort wollten alle natürlich mit dem großen Bogen schießen. Aber schnell stellte sich heraus: „Das ist ja ganz schön schwer!“ Und schon wurde der einfache Bogen wieder interessant.



Ich habe zuerst nur eine allgemeine Einführung und Sicherheitshinweise im Umgang mit dem Bogen gegeben. Immer zwei Kinder gleichzeitig sollten einfach mal jeweils drei Pfeile verschießen. Mit jedem weiteren Durchgang gab ich einen neuen Hinweis, auf was sie zusätzlich achten sollen. „Achte auf Deinen Stand!“, „Richte Dich auf!“, „Zieh die Sehne bis zur Wange zurück!“ waren nur ein paar der Aufgaben, die die Schützen beachten sollten. So baute sich der Ablauf immer weiter auf, bis die Kinder schließlich im Rhythmus des Atems den Pfeil auflegten, den Bogen spannten und den Pfeil losließen.



Mit der Zeit legte sich die Aufregung um das Bogenschießen wie von selbst. Die Kinder wurden immer ruhiger und konzentrierten sich zunehmend auf den Ablauf der Übung. Je ruhiger der Ablauf wurde, desto besser wurde das Trefferergebnis. Damit hatte ich erreicht, was ich eigentlich wollte. Je weniger die Kinder sich auf das Ziel konzentrierten,

sondern mehr auf den Ablauf, auf die richtige Ausführung, desto besser wurde das Trefferergebnis. Schnell merkten die Kinder, dass Konzentration, Atmung und Ruhe besser ist, als das pure Treffen wollen. Wenn die Kinder diese Erfahrung mitnehmen in die Schule oder nach Hause, dann war dieser Unterricht budopädagogisch sehr wertvoll.

Am Ende des Nachmittags hatten alle das Ziel getroffen. Da konnten wir entspannt zum Picknick übergehen. Die Kinder hatten für kleine Köstlichkeiten gesorgt. Und mit ihrer inneren Zufriedenheit hatten die jungen Budoka eine Menge zu erzählen für ihre Eltern, die sich zum Picknick dazu gesellten. Ein gelungener Nachmittag!