Meller Kreisblatt

Ressort Lokales

Ausgabe vom 30.03.2017

# „Wie sich der Schütze fühlt, so schießt er auch“

**Mentale Stärke wichtig beim Bogensport – Gute Bedingungen beim TSV Westerhausen – Landesligateam überzeugt**

Die Landesliga-Mannschaft des TSV Westerhausen mit (von links): Volker Staas, Frank Strötzel, Jens Wepner und Kai Rolker. Auf dem Foto fehlt Laura Wepner. Fotos: Heike Dierks

Spannung und Konzentration: Der Präzisionssport Bogenschießen wird mit hoch entwickelten Bögen ausgeübt.

Ständer aus Holz und riesige Koffer werden am Freitagabend in die Sporthalle des TSV Westerhausen getragen. Was nach Aufbauten für eine Großveranstaltung aussieht, sind die Trainingsvorbereitungen der Bogenschützen des Vereins.

Von Heike Dierks

Westerhausen. Seit 2011 gibt es die Abteilung, die inzwischen stolze 60 Mitglieder zählt. Frank Strötzel hat den Bogensport in Westerhausen vor sechs Jahren ins Leben gerufen und fand in Karl-Wilhelm Lösekrug den ersten Trainer, der Aufbauhilfe leistete. Anfangs wurde auf einer Wiese hinter dem Gasthaus Hubertus geschossen. Im Winter nutzte man die alte TSV-Halle. Heute kann man größere Entfernungen bedienen: Die Bogensportler schießen auf ihrem seit 2014 genutzten Bogenplatz am Ebbergeweg wettkampfkonform auf Distanzen bis 90 Meter. Auf Rolkers Alm gibt es jetzt einen zusätzlichen Feldbogenplatz.

Und gerade hat das 30-Meter-Turnier mit 104 Teilnehmern aus ganz Norddeutschland in der neuen TSV-Halle am Ochsenweg stattgefunden. Die Sportler nutzten dabei zum Ende der Hallensaison die ungewöhnlich große Indoor-Schussdistanz über 30 Meter, um sich auf die Freiluftsaison vorzubereiten. „Wir können hier auch Bezirksmeisterschaften ausrichten“, umreißt Initiator Strötzel die guten Möglichkeiten in Westerhausen.

## Gute Landesligasaison

Das Team des TSV tritt neuerdings in der Landesliga an. Weil ein anderes Team kurzfristig zurückgezogen hatte, stiegen die Grönegauer ohne den Umweg über die Relegation direkt auf. Und sie haben die erste Saison überraschend mit dem fünften Tabellenplatz von acht Mannschaften abgeschlossen. Eine Steigerung im nächsten Durchgang ab Herbst sei realistisch, meint Trainer Jens Wepner. Das Ligaschießen in der Halle findet öffentlichkeitswirksam als Teamwettkampf mit sichtbaren Ergebnissen statt. „Da ist richtig Leben drin“, sagen die TSV-Schützen.

Die 15-jährige Landeskader-Schützin und Trainer-Tochter Laura Wepner, Volker Staas, Kai Rolker, Frank Strötzel und Jens Wepner bilden das Landesliga-Team. Dreimal pro Woche trainieren durchschnittlich 15 bis 20 Bogensportler des Vereins zusammen. Am Freitag steht die Technik im Mittelpunkt. Nachdem die Zielscheiben auf den Holzböcken und das Auffangnetz dahinter befestigt sind, dehnen die Sportler ihren Oberkörper zur Vorbereitung auf die folgenden Belastungen. Wer den Präzisionssport richtig betreibt, baut

vor allem Muskulatur im Rücken-, Bauch- und Rumpfbereich auf.

Nicht nur der Bogen will gespannt sein, auch auf die richtige Körperspannung kommt es an. Die Zielscheibe sei gar nicht von zentraler Bedeutung, sondern die richtige Körperhaltung und Muskelspannung in Verbindung mit sich ändernden Gelenkwinkelstellungen, erklärt der Coach. Ein Bogen wiegt circa drei Kilogramm, doch das Zuggewicht bei Erwachsenen zum Anspannen der Sehne beträgt circa 20 Kilo.

Das benötigte Material ist nicht eben günstig. Trainer Wepner nutzt einen für Olympia zugelassenen Recurvebogen im Wert von 3000 Euro. Das Sportgerät mit angebrachten Zielvorrichtungen und Stabilisatoren ist technologisch hoch entwickelt. Doch es sind auch Bögen für rund 500 Euro zu haben. Für das Anfängertraining stellt der TSV indes Schutzausrüstung, Pfeile und Bogen.

## Konzentration gefragt

Und der Reiz dieses Sports? Man könne nach jedem abgeschossenen Pfeil schnell sehen, ob der Schuss sauber war, erklärt Kai Rolker, der das Mentale als entscheidend ansieht. Die richtige Technik sei Grundvoraussetzung; doch um die Technik anwenden zu können, benötige der Sportler mentale Stärke, ergänzt der Trainer: „Man muss zur Ruhe kommen und sich konzentrieren können. Wie man sich an dem Tag fühlt, so schießt man dann auch.“ Das Bogenschießen wird auch therapeutisch zur Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt. Es sei für jeden geeignet. Ab circa neun Jahren seien Kinder muskulär und koordinativ in der Lage, mit dem Sport zu beginnen, berichtet Jens Wepner.

Weitere Informationen zum Bogensport beim TSV gibt es auf der Vereinshomepage: www.tsv-westerhausen.de.