



# Schule und Bogensport

Potentiale des Bogenschießens



POSITIVER  
EINFLUSS

## Schule und Bogensport

---

Passt das eigentlich zusammen?

Die klare Antwort darauf lautet: Ja, sehr gut sogar. Bogensport als Angebot der Schule - selbst oder in Kooperation - kann einen spezifischen Beitrag dazu leisten, die allgemeinen Bildungs- und Erziehungsziele zu verwirklichen. Der Bogensport übt einen

positiven Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler aus.

Durch Wettkampfteilnahmen der Schüler und einer gesteigerter Attraktivität der Schule ist der Bogensport eine Bereicherung für den Sportunterricht und für das ganze schulische Leben im Allgemeinen.

POSITIVER  
EINFLUSS

## Bogensport – der sanfte Sport

Der Bogensport im differenzierten Sportunterricht und als Sportarbeitsgemeinschaft ist relativ jung und wird erst seit einigen Jahren von Schulen angeboten. Dabei wird in kaum einem anderen Sport das Erlernen und Einhalten von Regeln und Sicherheitsbestimmungen so gut umgesetzt wie beim Bogensport. Hier ist Disziplin Grundvoraussetzung für einen geregelten

und sicheren Ablauf. Kinder mit Konzentrationschwächen und selbst hyperaktive Kinder werden schon nach wenigen Unterrichtseinheiten deutlich ruhiger. Nicht nur die Schüler und Schülerinnen profitieren davon, dass Ruhe und Konzentration bei dieser Sportart dominieren.



## Pädagogischer Wert

Der Bogensport ist äußerst vielfältig. Neben den erzieherischen und gesundheitsfördernden Aspekten zeichnet sich dieser Sport auch durch psychische und soziale Potenziale aus. Ebenso ist der Bogensport eine interdisziplinäre Sportart.

- *fördert die Konzentration,*
- *hilft beim Erlernen von Ruhe und Geduld,*
- *unterstützt die Entwicklung der Persönlichkeit,*
- *stärkt die Gesundheit.*

## Erzieherische Potentiale

Der Bogensport wird entscheidend von den Grundnormen menschlichen Verhaltens geprägt. Die Schülerinnen und Schüler nehmen auch außerhalb der Schule folgendes für sich mit:

- *Entwicklung von Selbstständigkeit*
- *Entwicklung von Kontinuität und Eigendisziplin*
- *Förderung des Verantwortungsbewusstseins und der gegenseitigen Rücksichtnahme*

## Gesundheitliche Faktoren

Bogensport fördert die Gesundheit hinsichtlich mehrer Faktoren:

- *regt das Herz-Kreislauf-System an*
- *verbessert die Atemtechnik*
- *geringe Verletzungsgefahr*
- *trainiert die Koordination und Ausdauer*
- *führt zu einer besseren Körperbeherrschung*
- *hilft, Stress abzubauen (regenerierende Phasen)*



## Koordinative Fähigkeiten

Der Bogensport trägt zur Schulung der Feinkoordination von Bauch-, Rücken-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur bei. Bei vielen anderen Sportarten und deren Trainingsprogrammen werden diese koordinativen Fähigkeiten nicht oder nur in einem speziellen Bereich berücksichtigt. Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, also konditionelle Fähigkeiten, stehen dort meist im Mittelpunkt.

Mit Bogensport bietet sich eine Möglichkeit, diese Defizite besonders effektiv auszugleichen, da im Altersbereich von acht bis zwölf Jahren die koordinativen Fähigkeiten so gut trainierbar sind wie zu keinem anderen Zeitpunkt der menschlichen Entwicklung.

## Bogensport ist gelebte Inklusion

Beim Sportschießen als Freizeitaktivität ist jeder willkommen. Egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene - mit oder ohne Behinderung - es gehört jeder zur Gemeinschaft. Verschiedensein ist in der heutigen Gesellschaft normal. Selbst im Meisterschaftsprogramm stehen seit jeher Menschen mit und ohne Behinderung auf einer Linie um sich sportlich zu messen.

Dabei bietet der Bogensport auch für Menschen mit Behinderung eine Vielzahl an Potentialen, die eigene Gesundheit zu fördern. So ist der Bogensport beispielsweise als Rehasport bei Rollstuhlfahrern sehr beliebt.



Erfahrungen aus der Praxis:

Mit Erfolgserlebnissen stärken

„Meine Beobachtungen zeigen, dass die Jugendlichen – ob körperlich oder kognitiv beeinträchtigt oder nicht – nach regelmäßigem Training ruhiger, ausgeglichener, ausdauernder werden und ein besseres Gefühl für ihre Körperhaltung entwickeln. Viele Eltern haben unabhängig voneinander bestätigt, dass sich diese Veränderungen auch auf die Bereiche Schule und Freizeit übertragen haben. Die Jugendlichen wurden selbstständiger bei der Erledigung ihrer Hausaufgaben und reagierten zu Hause oft nicht mehr so gereizt.

Bei den körperlich oder kognitiv beeinträchtigten Jugendlichen habe ich im schulischen Bereich die gleichen Beobachtungen gemacht wie die Eltern bei ihren gesunden Kindern.

Mein Fazit für den Bogensport: Ein Erfolgserlebnis stärkt ungemein das Selbstwertgefühl, und zwar bei Kindern oder Erwachsenen, beeinträchtigt oder gesund, gleichermaßen. Das wiederum motiviert, ausdauernder zu trainieren: Die ritualisierten Bewegungsabläufe beim Bogensport helfen dabei, ruhiger

zu werden und sich selbst besser zu kontrollieren. Erfolgserlebnisse stellen sich dadurch immer öfter ein und das führt schließlich zu einer größeren inneren Ausgeglichenheit. Diese Verhaltensweisen werden in alle Lebensbereiche übertragen, fördern so das Sozialverhalten und erleichtern das Lernen im Allgemeinen.“

*Fachlehrerin an einer Förderschule*



MOTIVATION  
UND ERFOLG



Deutsche  
SchützenJugend

Deutsche SchützenJugend  
Lahnstraße 120  
65195 Wiesbaden

Fon +49 (0) 611 - 46807 21  
Fax +49 (0) 611 - 46807 60  
Mail [jugend@dsb.de](mailto:jugend@dsb.de)

Mehr zum Thema  
in der Broschüre  
„Schulsport-  
Kooperation“

[www.dsj-dsb.de](http://www.dsj-dsb.de)