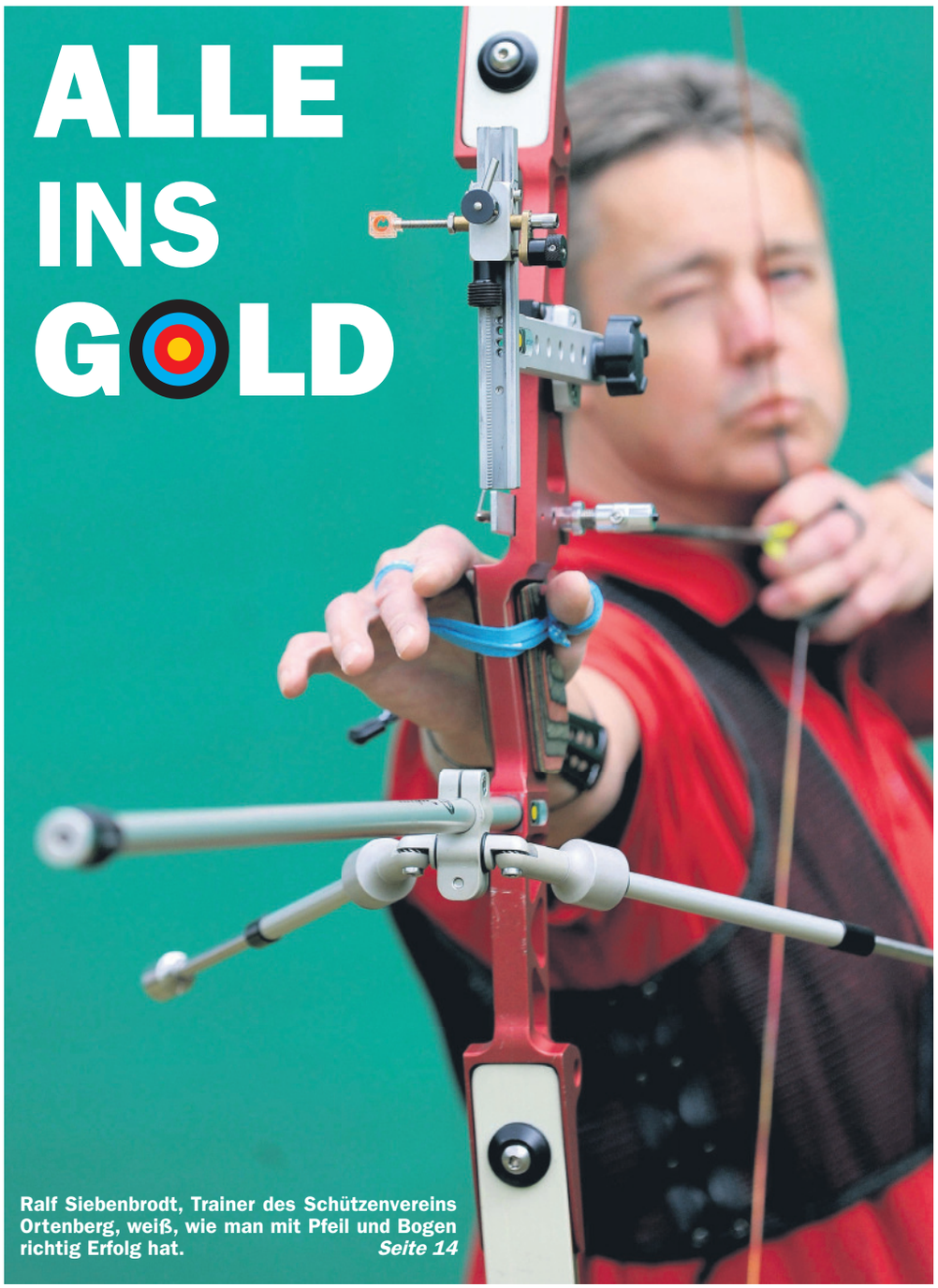
Tipps-Tickets.de

Freizeitmagazin

Verlosung: Mitmachen und Tickets für das Konzert von Pe Werner beim Gengenbacher Kultursommer gewinnen. *Seite 3*

Festival-Spaß: Beim Open-Air-Spektakel »Léz'Arts Scéniques« in Sélestat im Elsass geht nicht nur der Punk ab. *Seite 4*

Neu im Kino: Regisseur Matthew Vaughn lotet in »X-Men: Erste Entscheidung« die Ursprünge der Superhelden-Saga aus. *Seite 7*



Ralf Siebenbrodt, Trainer des Schützenvereins Ortenberg, weiß, wie man mit Pfeil und Bogen richtig Erfolg hat. *Seite 14*

Termine eintragen unter www.tipps-tickets.de • Ticket-Hotline: 0800/911811711

HOTEL Dollenberg ★★★★★S
RELAIS & CHATEAUX.

Hotel des Jahres 2004

Die Rhododendren und Azaleen blühen in unserer Parkanlage!
Diesen Sonntag, 12.06.11 ab 15.00 Uhr Konzert mit der Trachtenkapelle Butschbach-Hesselbach

Diesen Sonntag, 12.06.2011
und Montag, 13.06.2011
Pfingstbrunch
So., 19.06.2011
Schweizer Brunch
Do., 23.06.2011
Feiertags-Brunch
So., 26.06.2011
Skandinavischer-Brunch
jeweils 11 bis 14 Uhr, p. P. **28,– €**
Kinder unter 10 Jahre frei, 10 bis 14 J. halber Preis

Jeden Dienstag (außer 14.06.11)
Küchenparty ab 19 Uhr
mit Sternekoch Martin Herrmann und Team sowie dem **„Tom Robin Trio"**
p. P. 38,– €

Täglich Kaffeestunde
mit Kaffee, Tee, Kakao
soviel Sie mögen, dazu
1 Stück Kuchen nach Wahl **6,50 €**

Menü der Woche p. P. 19,50 €
- Amuse Bouche
- **Tomatenconsommé** mit Basilikum und Quarkklößchen
- **Zanderfilet** auf Spargelragoût mit Schnittlauchsauce und kleinen Kartoffeln
  oder
  Gebratenes Kalbssteak auf Pfifferlingtagliatelle und Balsamicojus
- **Champagnerparfait** mit glasierten Kirschen

Familie Schmiederer · D-77740 Bad Peterstal-Griesbach / Schwarzwald · Telefon (49) 07806/78-0 · Fax 12 72 · www.dollenberg.de

Trainer Ralf Siebenbrodt vom Schützenverein Ortenberg (linkes Bild rechts) zeigt unserem Kollegen Roland Schmellenkamp, wie man beim Bogenschießen den Pfeil richtig abschießt. Ziel eines Bogenschützen ist es, alle Pfeile in die Mitte der Scheibe zu platzieren. Dazu bedarf es jedoch intensives Training.

Fotos: Iris Rothe

Ziel fest im Visier: Alle ins Gold

In der Ortenau gibt's 200 bis 300 Sportbogenschützen / Am Bewegungsablauf arbeitet man das ganze Leben

Von Roland Schmellenkamp

Drei Pfeile abgeschossen, alle drei daneben. Nicht ein mal die Zielscheibe getroffen. Trotzdem gibt es Lob von Ralf Siebenbrodt, Jugendtrainer im Bereich Bogenschießen beim Schützenverein Ortenberg. Alle drei Pfeile stecken nämlich nahe beieinander in der Wand im Schützenheim. Das bedeutet, dass mein Bewegungsablauf ähnlich war. Und das sei, so Siebenbrodt, das Wichtigste, um ein zielsicherer Bogenschütze zu werden.

Damit ich besser die Scheibe treffen, wird am Bogen korrigiert: Das Visier kann in alle Richtungen verstellt werden. Sportschützen stellen den Bogen noch in anderen Bereichen ein und haben sogar individuell auf sie abgestimmte Pfeile.

Siebenbrodt hatte mir zuvor die richtige Körperhaltung gezeigt: Mit leicht gespreizten Beinen fest stehen, den linken Arm mit dem Bogen zur Seite waagerecht ausstrecken. Die andere Hand liegt an der Sehne. Zeigefinger über dem Schaft des leicht an der Sehne angeklemmten Pfeiles, zwei weitere Finger darunter. Nun die Sehne ziehen, die Schultern sollen dabei unten bleiben. Dann den Knochen des Zeigefingers am Unterkiefer anlegen, die Sehne sollte Kinn, Lippen und Nase berühren.

Damit hat man nämlich zusammen mit Visier und Scheibe drei Punkte, die fürs korrekte Zielen nötig sind. Das »Ankern« der Hand am Kinn ersetzt sozusagen die Kimme am Gewehr. Nun mit dem Visier zielen. Loslassen.

Hört sich einfach an, ist aber schwer. Zum einen körperlich: Wer als Anfänger den Bogen länger als zwei, drei Sekunden gespannt hält, fängt wegen der Anstrengung – bei Männern wird die Sehne mit 16 bis gut 20 Kilo gezogen – an zu zittern. Dann geht der Schuss todsicher daneben. Und es ist schwierig, stets die gleiche Körperhaltung zu haben. Es zählen Feinheiten.

Ralf Siebenbrodt hat das Ziel immer fest im Visier.

Der Jugendtrainer: »Das Allerwichtigste ist, sauber zu lösen. Daran arbeitet man sein ganzes Leben.« Wobei es auch Naturtalente gibt. So eines ist der Ortenberger Schütze Leon Seith (11), der erst dreimal beim Training war. »Den Bewegungsablauf, an dem manche ein ganzes Jahr trainieren, konnte er vom ersten Schuss an.«

Geschmeidiger Ablauf

Außerdem soll der Bewegungsablauf stets gleich und fließend sein. Siebenbrodt erklärt, dass er selbst erst im vergangenen Jahr große Fortschritte gemacht hat, weil »mein Ablauf geschmeidiger wurde«. Eine gute Schützin hatte ihn beobachtet und ihm entsprechende Tipps gegeben. Er hat immerhin bei der jüngsten Kreismeisterschaft eine Goldmedaille geholt. Und das, obwohl der 49-Jährige erst vor gut zehn Jahren mit dem Sport angefangen hat. In einem anderen Wettkampf in der Halle hatte er kürzlich Silber gewonnen. Dabei mussten 60 Schüsse, auf eine Scheibe abgegeben werden. Er holte 507 von 600 möglichen Punkten.

Es gibt neben dem Schießen auf Scheiben zwei weitere Wettkampfarten. Beim Feldbogenschießen geht man durch einen Parcours und schießt unter natürlichen Bedingungen, also auch mal nach oben oder unten. Und beim Jagdbogenschießen

Für Dirk Schoening (16), seit drei Jahren aktiver Schütze, ist Bogenschießen »ein guter Ausgleich zur Schule«.

wird auf Tierbilder oder Tiernachbildungen gezielt: vom Wiesel bis zum Elch. Siebenbrodt schätzt, dass es in der Ortenau 200 bis 300 Sportbogenschützen gibt.

Wieso hat er mit dem Sport begonnen? »Ich habe das Bogenschießen im Fernsehen gesehen, es hat mich schon immer fasziniert.« Wobei er einer der wenigen ist, die dadurch Zugang haben. Es ist kein Zuschauersport, bei den Olympischen Spielen wird die Disziplin zu Zeiten übertragen, wenn kaum jemand den Fernseher einschaltet.

Fortsetzung nächste Seite

»Sie kriegen den Kopf frei«

HINTERGRUND

Bogentypen

Beim Bogenschießen gibt es laut Ralf Siebenbrodt, Jugendtrainer im Bereich Bogenschießen beim Schützenverein Ortenberg, vier verschiedene Bogenarten:

■ Blankbögen: Sie haben zum Zielen keine Hilfseinrichtungen.

■ Recurve-Bögen mit Visierung: Die Bogenenden sind nach vorn gebogen, dadurch kann der Pfeil mit mehr Energie beschleunigt werden.

■ Compound-Bögen: Sie bestehen aus drei Teilen und haben Umlenkrollen. Dadurch wird eine Hebelwirkung erzielt und der Pfeil wird mit mehr Energie von der Sehne weg beschleunigt. Durch die Konstruktion muss im Moment des Zielens die Sehne mit relativ wenig Kraft gehalten werden.

■ Jagdbögen: Sozusagen ein Stock mit Kerbe und Sehne à la Robin Hood. **schm**

Fortsetzung von Seite 14

Der Sport sei ein guter Ausgleich zum Beruf, versichert Ralf Siebenbrodt, Jugendtrainer im Bereich Bogenschießen beim Schützenverein Ortenberg: »Der Wechsel von körperlicher Anspannung und Entspannung bringt eine seelische Entspannung. Sie kriegen den Kopf frei.« Langweilig seien die ständigen Wiederholungen nicht, »beim Marathonlaufen setzt man auch immer einen Fuß vor den anderen, das ist immer das Gleiche«, meint der selbständige EDV-Spezialist.

Hochleistungspfeile kosten bis zu 25 Euro pro Stück.

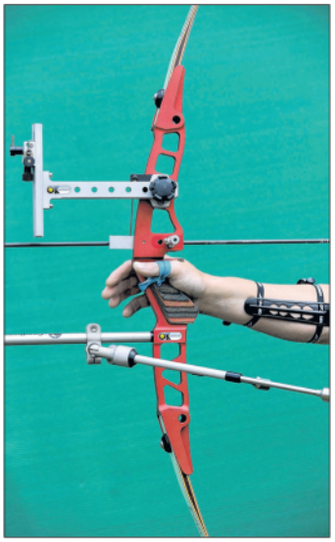
Außerdem sei es schön, in der Natur zu sein. Geschossen wird nämlich auch im Freien, und zwar über 70 Meter. In der Halle beträgt die Distanz 18 Meter. Der Bewegungsablauf beim Schießen in der Halle und im Freien bleibt gleich. Aber das Visier am Bogen wird justiert, weil der Pfeil auf die 52 Meter größere Entfernung rund zehn Zentimeter absinkt.

In der Halle wird auf drei kleine Zielscheiben geschossen, die untereinander angebracht sind. Auf jede mit einem Pfeil. Damit wollen die Schützen verhindern, was in Robin-Hood-Filmen bejubelt wird: Ein Pfeil spaltet einen anderen. Der Trainer: »Wir ärgern uns darüber, denn ein Hochleistungspfeil kostet 20 bis 25 Euro.«

Die Pfeile werden sozusagen mit den drei Scheiben geschützt. Auf andere Weise der Körper des Sportlers: Am Unterarm, der den Bogen hält, wird ein Leder-Schutz angebracht. Der schützt die Haut, falls die Sehne dort mal auftreffen sollte.

Wer den Sport ausprobieren möchte: Beim Schützenverein Ortenberg wird montags (außer in den Ferien) von 18 bis 20 Uhr trainiert. Einen Bogen kann man leihen. Wer dann mit dem Sport anfangen möchte, muss für eine eigene Ausrüstung inklusive Pfeilen ungefähr 400 Euro investieren.

■ Übrigens: In der Ortenau kann man außerdem in folgenden Vereinen das Bogenschießen lernen: Achern, Berghaupten, Goldscheuer, Kappelrodeck, Lahr, Renchen und ,Zell am Harmersbach.



Ein Recurve-Bogen ist ein Hightech-Gerät. Der Unterarmschutz hilft blaue Flecken zu vermeiden. Fotos: Iris Rothe

Was sagen die Sterne?

10. bis 16. Juni

Widder
Der Montag wird großartig. Sie lieben Anfänge und verfügen über Schwung. In der Partnerschaft sollten Sie die Waffen entschärfen. Sonst entstehen noch Wunden!

Stier
Diese Woche können Sie nur staunen, was das Leben alles für Sie bereithält. Nehmen Sie es als Geschenk und beziehen Sie andere in Ihre Freude mit ein!

Zwillinge
Wenn Sie sich an die Spielregeln halten, kann Ihnen diese Woche vieles gelingen, an dem Sie schon lange herumlaborieren. Gehen Sie regelkonform vor!

Krebs
Positiv denken ist Trumpf. Das sollten Sie diese Woche beherzigen! Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Gedanken immer wieder in dunkle Gefilde abschweifen! Schluss damit!

Löwe
Verlangt man wirklich zu viel von Ihnen, wenn man auf einer Entschuldigung besteht? Beweisen Sie Feingefühl und Generosität und gehen Sie auf den anderen zu!

Jungfrau
Die neue Aufgabe, die diese Woche auf Sie zukommt, wird Ihnen anfangs Schwierigkeiten bereiten. Wenn Sie einen langen Atem beweisen, klappt es aber bald.

Waage
Sie sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht. Treten Sie gedanklich einen Schritt von Ihrem Problem zurück! In den kommenden Tagen wird sich etwas abzeichnen.

Skorpion
Zum Glück haben Sie keine Angst vor Arbeit! Diese Woche kommt nämlich einiges auf Sie zu. Mit Ihrer zupackenden Art meistern Sie alle Herausforderungen mit links.

Schütze
Was wäre gewesen, wenn ich damals ...? In diesen Tagen träumen Sie von anderen Lebensentwürfen. Doch eigentlich sind Sie mit Ihrer Lage sehr zufrieden.

Steinbock
Stille Wasser sind tief! Das ist eine Wahrheit, die auf Sie voll und ganz zutrifft. Ihre inneren Werte werden in dieser Woche besonders deutlich wahrgenommen.

Wassermann
Diese Woche ist wie ein Geschenk für Sie. Sie begreifen neue Zusammenhänge und machen viele beglückende Erfahrungen. Etwas Schwieriges löst sich von selbst.

Fische
Diese Woche belädt Sie mit einiger Verantwortung und vielen Pflichten. Ihr Umfeld fängt Sie jedoch auf und hilft Ihnen, den Acker Ihres Erfolges zu bestellen.