

Dietmar Vorderegger

Traditionelles, instinktives oder doch intuitives Bogenschießen

Begriffe gibt es genug. Alleine es fehlt eine eindeutige Zuschreibung von Inhalten. Da jeder offensichtlich etwas anderes in die Begriffe hineininterpretiert, gibt es natürlich eine gewisse Unsicherheit, wenn darüber diskutiert wird. Hier soll der Versuch unternommen werden, Definitionen einzelner Meinungsbildner im traditionellen Bogensport darzustellen.

Da schwirren immer wieder die Begriffe „traditionelles Bogenschießen“, „instinktives Bogenschießen“, „intuitives Bogenschießen“, „meditatives Bogenschießen“ oder „einfaches Bogenschießen“ herum. Oft muss man feststellen, dass die Beteiligten selbst nicht genau wissen, was damit gemeint ist. Oder sie übernehmen einfach die Inhalte von irgendeinem Guru. Dann fällt die Definition der jeweiligen Begriffe noch wesentlich schwerer. Da gibt es dann Aussagen wie: „Heute schieß ich mal instinktiv.“ Und auf die Frage, was damit gemeint sei, kommt die Antwort, dass heute mal kein Visier am Bogen ist. Auch muss man feststellen, dass es hier viel Interpretationsspielraum gibt.

Die Bezeichnungen als Überbegriffe

Der Begriff „instinktives Bogenschießen“ wurde sicher von Fred Asbell hierzulande populär gemacht. Obwohl der Begriff „instinktiv“ eigentlich etwas anderes bezeichnet, nämlich „angeboren“, wird er auch im Deutschen oft gleich verwendet. „Instinktives Schießen“ bezeichnet Asbell als das Schießen ohne bewusstes Zielen. Durch Training wird die dazu nötige Hand-Auge-Koordination erworben. Bei ihm geht es aber hauptsächlich um den Bewegungsablauf, vom Stand bis zum Nachhalten. Um einen Punkt zu treffen, muss man sich durch viel Übung die nötige Koordination der Bogenhand antrainieren. Damit ist wohl auch gemeint, dass der richtige Abschusswinkel gefunden wird. Und Asbell sagt auch richtigerweise, dass man auch mit einem Compound instinktiv schießen kann.

Wikipedia klärt hingegen auf, dass die Begriffe „traditionelles Bogenschießen“ und

„instinktives Bogenschießen“ häufig synonym gebraucht werden und bezeichnet das Bogenschießen ohne Bogenvisiere oder andere technische Zusatzausstattung am Bogen als solches. Die Bezeichnung „traditionelles Bogenschießen“ bezieht sich auf die Bauweise von Pfeil und Bogen, die sich häufig an historische Vorbilder anlehnt. Dagegen bezieht sich die Bezeichnung „instinktives Bogenschießen“ auf die instinktive Schießtechnik und oft sind auf Bogenturnieren, auf denen „instinktiv“ geschossen wird, sogar Schießtechniken wie das Stringwalking oder Facewalking nicht erlaubt. Andererseits kann auch mit technisch hoch entwickelten modernen Bögen, wie dem Compoundbogen, instinktiv geschossen werden (vgl. Wikipedia: Traditionelles Bogenschießen, abgerufen 25. 5. 2016). Hier wird also die Bauweise von Bögen und Pfeile als traditionell bezeichnet. Da dürften also Bögen mit Metallmittelteilen, wie sie auch bei der IFAA (International Field Archery Assn.) in der Bowhunter Recurve-Klasse geschossen,

nicht darunter fallen. Und instinktiv wird als Schusstechnik, also als Bewegungsablauf beschrieben. Hier muss auch dazugesagt werden, dass die Verfasser nicht unbedingt die besten Fachleute sind und fachliche Änderungen und Ergänzungen mit einer Sperrung des Schreibzuganges auf Wikipedia bestraft werden.

Henry Bodnik hingegen beschreibt „instinktives Bogenschießen“ wie folgt: „Bei mir kommen da ganz klare Vorstellungen und Gefühle an! Lagerfeuerromantik, ein wilder Fluss, Fred Bear, Bogenjagd und wilde und unberührte Natur. Da kommt ganz klar das Gefühl von Freiheit und Abenteuer an“ (vgl. Instinktives Bogenschießen ist kein Mythos, in Bogensport Magazin 3/2016, S. 40f). Dabei stellt Henry auch klar, dass der Begriff historisch gewachsen ist und er ihn deshalb als Überbegriff verwendet.

Blacky Schwarz übernimmt im Wesentlichen die Definition von Fred Asbell. Beim „instinktiven Schießen“ benutzt der Bogenschütze lediglich seine Hand-Auge-Körper Koordination und sein

unterbewusstes Gedächtnis, um seinen Pfeil ins Ziel zu lenken. Mit anderen Worten, der Schütze schießt seinen Pfeil auf den Punkt, den er konzentriert anschaut, ohne dabei die Entfernung zu diesem Punkt bewusst zu schätzen und ohne dabei Hilfsmittel wie ein Visier oder Referenzpunkte zu benutzen. (vgl. www.blackysarchery.com/instinktives-schiessen/teil1.htm, abgerufen 25. 5. 2016). Hier wird also sowohl Schusstechnik als auch Zieltechnik, wenn auch sehr unpräzise subsumiert.

Ich selbst sehe den Begriff „traditionelles Bogenschießen“ als Überbegriff. Damit ist sowohl die *Art des Bogens*, die *Schusstechnik* als auch die *Zieltechnik* gemeint. Der Bogen darf keine Visierhilfen und keine Umlenkrollen haben. Die Materialien und die Form sind dabei unwesentlich. Unter Schusstechnik wird der reine Bewegungsablauf verstanden. Und als Zieltechnik bezeichne ich Techniken, wie der Bogenarm und damit der Pfeil in den richtigen Abschusswinkel gebracht wird.

Neu eingeführt wurde in den letzten Jahren der Begriff „intuitives Schießen“. Dies hauptsächlich wohl deshalb, weil einige darauf gekommen sind, dass der Instinkt ja angeboren ist und es sich hier aber um eine Technik bzw. Techniken des Schießens handelt, die man „aus dem Bauch heraus“ anwenden kann. Schaut man sich die Definitionen hier an, muss man feststellen, dass sehr oft einfach nur der Begriff geändert wurde, aber „instinktives Bogenschießen“ damit gemeint ist. Administrator Bard auf Free Archers: „Intuitiv Schießen funktioniert rein über eine unterbewusste Hand-Auge-Koordination - die Flugbahn des Pfeils prägt sich im Laufe der Zeit ins Hirn ein und wird

