

Zeitz/Reuden

## Bogenschießen hilft auch gegen Rückenschmerzen

09.10.2013



Dana Lemanski betreibt seit einigen Jahren Bogensport. Mit der mobilen Bogenschießanlage kann sie auch für Feste gebucht werden. (BILD: HARTMUT KRIMMER)

VON CLAUDIA PETASCH

Jan Pollmer baut in seiner Werkstatt in Reuden Holzbögen. Mit seiner Lebensgefährtin Dana Lemanski bietet er auch Kurse im Bogenschießen an. Die Sportart kann auch als meditative Übung genutzt werden.

REUDEN/MZ.

Der Blick ist auf die Zielscheibe gerichtet, der Körper ist seitlich gedreht, mein linker Arm ist nach vorn ausgestreckt, mit der Hand umklammere ich den Griff des Holzbogens. Dann ziehe ich mit drei Fingern der rechten Hand an der Sehne. „Weiter, bis zum Mundwinkel“, sagt Dana Lemanski, „und jetzt loslassen.“ Der Pfeil saust nach vorn und zu meiner Überraschung treffe ich sogar die Zielscheibe. Ein Lächeln breitet sich auf meinem Gesicht aus.

Nach einigen Versuchen habe ich den Bogen mit dem Bogen raus. Natürlich verbesserungswürdig, keine Frage. Aber so, dass der Pfeil auf die Zielscheibe steuert. Dabei ist das gar nicht so einfach, denn als Anfänger fixiere ich automatisch mit meinen Augen die Zielscheibe und versuche auch mit der Pfeilspitze, genau dahin zu zielen. Doch so wird das nichts, macht mir Dana Lemanski klar. „Einfach instinktiv handeln, nicht so viel nachdenken, den Kopf ausschalten“, rät mir die Fachfrau. Nachdem ich ihren Rat befolge, klappt es viel besser.



Jan Pollmer fertigt Bögen aus Holz an, Genauigkeit ist dabei gefragt. (BILD: HARTMUT KRIMMER)

Was für den Zuschauer einfach aussieht, ist es für den Handelnden natürlich nicht. Denn Bogenschießen ist Sport, und um darin gut zu sein, bedarf es - wie bei jeder anderen Sportart auch - eines regelmäßigen Trainings. Dana Lemanski und Jan Pollmer aus Reuden sind da schon alte Hasen, wenn es um den Bogensport geht. Beide nehmen regelmäßig an Wettkämpfen teil, zielen dabei auf 3-D-Tiere, die aus speziellem weichem Kunststoff bestehen. Die Turniere finden vor allem im Frühjahr und im Herbst statt. „Jetzt geht es in die heiße Phase rein“, sagt Jan Pollmer. Aber dem Bogensport kann man natürlich das ganze Jahr nachgehen.

Der Zufall war es, der Dana Lemanski zu dem Sport brachte. Sie hatte Urlaub und suchte eine Beschäftigung. Sie probierte sich im Bogenschießen aus, fand Gefallen daran, trat in einen Verein ein und lernte dort Jan Pollmer kennen. Der entschied sich ebenfalls erst im Erwachsenenalter für den Sport.

Seither gehen sie gemeinsame Wege. Auch nebenberuflich. Denn sie bieten Schnupper- und weiterführende Kurse im Bogenschießen an, können für Familien- oder Firmenfeiern, bei Stadt- oder Vereinsfesten mit der mobilen Bogenschießanlage gebucht werden. Und Jan Pollmer baut Lang-, Jagd- und Recurvebögen, fertigt sie individuell für seine Kunden an. Dabei, so sagt er, ist vieles möglich. „Gefragt ist derzeit Bambusholz“, erklärt Pollmer, der sich das Handwerk des Bogenbauens selbst beigebracht hat. Gerade arbeitet er an einem Bogen für Steffen Martin, einem Freund des Paares. Martin legt selbst mit Hand an, einmal in der Woche ist er dafür in Reuden. „Das ist natürlich kein Problem“, sagt Pollmer. Der Kunde, der den Bogen in Auftrag gibt, kann von Anfang an mitgestalten, sich das Holz aus einer ganzen Palette aussuchen. Der Bogen wird dann so individuell wie gewünscht und wie es möglich ist, gestaltet.



Das Griffstück am Bogen wird auf Hand des Käufers angepasst. (BILD: HARTMUT KRIMMER)

Als Jan Pollmer mit dem Bogenbau anfing, machte er aus einer Not eine Tugend. Denn: „Ich habe damals sehr lange nach einem Recurvebogen gesucht, der auf meine Hand passt. Dann fand ich einen, der war mir aber zu teuer, also habe ich gesagt, ich baue mir einen.“ Anleitungen dazu gibt es in Büchern und im Internet, auch namhafte Bogenbauer bieten Kurse an. „Aber das meiste lernst du beim Ausprobieren, learning by doing“, sagt Dana Lemanski.

Bis zu 80 Stunden investiert Jan Pollmer in einen Bogen, bis dieser fertig zur Auslieferung ist. Um das Holz, das er dafür verwendet, in die richtige Form zu bringen, hat er sich Vorlagen gebaut und einige in Zeitz in einer Modellbauwerkstatt anfertigen lassen. Schicht für Schicht werden dann die Lamine, also die Holzstreifen, übereinander in die Form gelegt und geklebt und später der Handgriff auf den Kunden angepasst. Zum Abschluss kommt ein Glasstreifen darauf. „Einen Bogen zu bauen, dauert sehr lange und macht viel Dreck. Alles ist Handarbeit, ich arbeite fast nur mit Feile und Rassel“, sagt Pollmer. Aber genau diese handgefertigten Unikate kommen sehr gut an. Immer wieder wird er von Bogenschützen darauf angesprochen und hat derzeit so viele Aufträge, dass er das nächste halbe Jahr ausgebucht ist. Was aber nicht heißen soll, dass er keine Aufträge annimmt. „Es dauert nur etwas, bis der Bogen dann fertig ist“, sagt Pollmer, der hofft, irgendwann vom Bogenbau leben zu können.

Bogenschießen gegen Rückenprobleme

## Sport und zugleich therapeutische Maßnahme

09.10.2013

Zielen, ohne zu zielen - damit beschreibt Dana Lemanski das instinktive Bogenschießen. Durch stetiges Wiederholen der Abläufe, Konzentration und Fokus auf das Ziel wird der Bogenarm instinktiv in die richtige Position geführt und der Pfeil trifft sein Ziel, erklärt sie. Bogenschießen kann aber auch als meditative Übung genutzt werden. Zudem werden bei dem Sport Muskelgruppen im Rücken- und Schulterbereich genutzt, die man sonst kaum in Anspruch nimmt. Deswegen sei es auch zu beobachten, dass immer mehr Orthopäden und Physiotherapeuten das Bogenschießen als Maßnahme gegen die immer häufiger auftretende Zahl ihrer Patienten mit Rückenproblemen empfehlen. Natürlich ist dabei auch ein regelmäßiges Training wichtig. Mit welchem Bogen geschossen werden kann und wie man die Technik richtig erlernt, können Dana Lemanski und Jan Pollmer in Kursen erklären. In einem Schnupperkurs beispielsweise können Interessierte testen, ob Bogensport überhaupt etwas für sie wäre. (clp)