

[VIENNA.AT](#) [Wien - 2. Bezirk](#) [VIENNA.at in Action: Spaß beim Bogenschießen-Test im Arco Vienna Club](#)

VIENNA.at in Action: Spaß beim Bogenschießen-Test im Arco Vienna Club



Von [Daniela Herger](#)

am 16. September 2016 13:54 Akt.: 16. September 2016 15:05



Freude am Bogenschießen wird einem im Arco Vienna Club anschaulich vermittelt - © Arco Vienna Club

Über den Dächern Wiens in bester Innenstadt-Lage, direkt gegenüber vom Schwedenplatz im ersten Haus am Kai, findet sich das Eldorado für alle, die sich immer schon einmal ganz unkompliziert im Bogenschießen versuchen wollten oder diesem

besonderen Hobby gar regelmäßig frönen möchten: der Arco Vienna Club.

Im hellen und freundlichen Dachgeschoß mit Loft-Charakter in der Praterstraße empfängt uns das Kernteam des Arco Vienna Club: Gründer Andreas Wedenig, sein Sohn Claudio und Führungsmitglied Konstantin Tomanov. Der Senior-Chef stellt nach unseren begeisterten Statements zur schönen Lage schmunzelnd klar: “Wir sagen immer: Bei uns gibt es Bogenschießen auf höchstem Niveau.”

Beim Bogenschießen kommen die Leut' zamm

Worauf im Arco Vienna Club Wert gelegt wird, zeigt sich rasch: Der Bogenschießclub pflegt eine lockere Wohlfühl-Atmosphäre, in der sich alle duzen, viele Sprachen gesprochen werden und Schützen aller Herren Länder willkommen sind. Das Klientel, das sich hier zum Bogenschießen versammelt, ist breit gefächert – im Alter von 15 bis 80 Jahren sind die Kunden, die praktisch aus allen “Walks of Life” kommen: vom Diplomaten über den Handwerker, Lehrer und Banker bis hin zu IT-Leuten und Wissenschaftlern. Im Arco Vienna Club sind anteilmäßig mehr Frauen vertreten als in anderen Bogenschieß-Vereinen um Wien. Das Verhältnis sei etwa 60:40, vielleicht sogar mehr, wie uns erläutert wird. “Das spricht denke ich für uns – wir sind keine wilde Bande an Leuten”, lacht Claudio. “Frauen sind weniger kompetitiv.”

Aller Anfang ist leicht – wenn man auf Profis setzt

Claudio erläutert uns, wie sich üblicherweise der Einstieg ins Bogenschießen gestaltet. Viele Interessierte haben Erinnerungen an die Kindheit, als sie mit von ihrem Papa gebastelten Equipment Pfeil und Bogen spielten, oder kommen mit Bildern im Kopf, die aus Robin Hood, The Hunger Games, Tomb Raider, Arrow oder von Mittelalterfesten stammen. Es selbst unter professioneller Anleitung auszuprobieren, rückt dies sehr schnell gerade: Man schießt einmal und lernt, wo seine gefühlten Limits liegen – doch diese werden im Zuge der 90-minütigen Einschulung extrem schnell durchbrochen und überschritten. Die Folge sind rasche Erfolgserlebnisse, die einen bei der Stange halten. “Aber man braucht einen gut ausgebildeten Trainer,” betont Konstantin.

Zu erlernen sei das Bogenschießen im Arco Vienna Club in zwei Stunden mit einem Lehrer, dann habe man die gute Körperausrichtung, eine gute Basis und raschen Erfolg, erklärt uns Andreas. Bestimmte körperliche Voraussetzungen sind dafür nicht erforderlich, man sollte lediglich nicht zu zart gebaut sein. “Wenn man einmal getanzt hat, reicht das vollkommen,” so Konstantin lächelnd.



Vom richtigen Körpergefühl: “Bogenschießen ist Sekundenyoga”

Wichtig sei lediglich ein gutes Gefühl für den eigenen Körper, wie Claudio ausführt. Zum Vergleich mit anderen Sportarten: Klettern und Schwimmen beanspruchen eine ähnliche Muskulatur wie jene, die beim Bogenschießen gefragt ist. Auch Vorkenntnisse im Yoga helfen ihm zufolge, ein Körpergefühl zu entwickeln, das dabei dienlich ist. “Bogenschießen ist praktisch ‘Sekundenyoga’”, zieht Andreas einen Vergleich. “In dem Moment, wo der Pfeil fliegt, kannst du an nichts Anderes denken, bist wirklich frei von jedem anderen Gedanken. Das macht die Entspannung aus.”

Das Angebot im ArcoVienna Club kann sich jedenfalls sehen lassen – neben regulärem Bahnenbetrieb mit Scheibenschießen an drei Tagen in der Woche gibt es Schieß-Spiele, das erste Bogen-Schieß-Kino und 3D-Bogensport-Events. Sogar Bogenschießen für Blinde wird hier angeboten – Spezialausbildungen der Lehrenden sei Dank.

Was ist das Schönste am Bogensport? Drei Männer, drei Meinungen

Das Schönste am Bogenschießen definiert jedes der Team-Mitglieder für sich ein wenig anders.

Andreas: “Dass du ohne Technik, nur durch deinen Körper und quasi ein Stück Holz mit einer Schnur ein Ziel auf 30 Meter treffen kannst. Du stellst dich hin, gehst in die Position, schaust dir das an, und zack, triffst. Nur durch dich, durch dein eigenes Tun, durch deinen Körper und Vertrauen in dich selber.”

Claudio: “Für mich ist es zum Einen die Vielfältigkeit, ich schieße schon die Hälfte meines Lebens, und der Bogen ist mit mir mitgewachsen. Ich habe alles durchprobiert und in irgendeiner Art und Weise genossen. Es fühlt sich ein bisschen unterschiedlich an, bringt aber neue Erfahrungen mit sich. Und andererseits die Community. Wie wild die Leute auch aussehen mögen, sie sind immer wahnsinnig nett. Wenn sie mit Vollbart herkommen und Bären sind, dann findet man darunter garantiert den Teddybären.” *(lacht)*

Konstantin: “Die Vielfältigkeit in sich selbst. Am Anfang ist Bogenschießen körperlich anstrengend, dann geht es schnell zu mental entspannend, und wenn man sich wirklich mit Turnieren auseinandersetzt, wird es wieder mental anspannend, aber auch nicht belastend. Man hat die freie Wahl: Will ich Weltmeister sein oder will ich nach der Arbeit 50 Pfeile schießen und einfach alles ausblenden. Alles dazwischen ist möglich und wir freuen uns über alle Schützen.”

Bogenschießen lernen heißt Loslassen lernen

Dann wird es ernst: Claudio führt uns in Theorie und Praxis an unsere ersten eigenen Versuche als Bogenschützinnen heran. Der 20-Jährige, dem man seine jungen Jahre absolut nicht anmerkt, praktiziert das Bogenschießen schon sein halbes Leben lang – und die Begeisterung, die er dafür empfindet, zeigt sich in jedem Schritt unserer eineinhalbstündigen Einschulung. Als wir uns nach ein paar Vorübungen dann selber ans Werk machen dürfen, merken wir schnell: Bogenschießen ist auch Kopfsache. Wer zu sehr kontrollieren und alles perfekt machen will, tut sich am Anfang schwer. Loslassen – oder, wie Claudio es nennt: “Lösen” – will gelernt sein. Mit unermüdlicher Geduld, sehr viel Herzblut und einem großen Gespür für den individuellen Charakter der Lernenden hilft uns Claudio dabei, ein Gefühl für den Bogen, die richtige Haltung und das sichere Handling von Pfeil und Bogensehne zu

bekommen. Wir sind ganz schön stolz auf uns, als die ersten richtig guten Schüsse gelingen.



Die Freude ist riesengroß, als wir nach klassischen Anfängerschwierigkeiten tatsächlich rasche Fortschritte machen und schließlich beim Spiel “Shoot around the clock” im Uhrzeigersinn Luftballons auf einer Zielscheibe treffen müssen, was erstaunlich gut glückt. Am Abschluss unserer intensiven Einführung in den Bogensport steht der im Arco Vienna Club übliche Initiationsritus, bei dem wir vor versammeltem Team unsere eben erlernten Bogenschieß-Skills demonstrieren dürfen und einen Luftballon auf einer Zielscheibe treffen müssen. Ja, da ist man nervös. Aber als der glücklich getroffene Ballon schließlich platzt und alle klatschen, herrscht absolute Euphorie und wir wissen: Wir wollen mehr! Beim Bogenschießen im Arco Vienna Club waren wir sicher nicht zum letzten Mal.

Lust, auch einmal Bogenschießen auszuprobieren? [Hier geht es zum Arco Vienna Club!](#)

(DHE)