

# Bogenverein Bowflow

ANNE KNEUBÜHL, TEXT UND FOTO



Wenn die Seitenfenster zur Turnhalle Kartaus am Dienstagabend offenstehen, hört man draussen das luftige Surren der vorbeifliegenden Pfeile besonders gut. Auch nach Jahren ein wunderschönes Geräusch, findet Anne Kneubühl, Präsidentin des Bogenvereins Bowflow.

Der Verein setzt sich aus zirka 15 Mitgliedern zusammen, die zweiwöchentlich oder wöchentlich zusammen trainieren. In dieser Konstellation gibt es den Verein seit 2016, den Vorgängerverein hat Jörg Dort vor 26 Jahren gegründet. So lange fliegen «im Kartaus» also schon Pfeile!

Im Verein schätzen wir die lockere Atmosphäre untereinander: Grosse wettkämpferische Ambitionen sind bei uns nicht zu finden. Im Vordergrund steht das spielerische Schiessen in Teams und die Arbeit am eigenen Schiessstil. Die Freude am Kreieren und Ausprobieren von neuen Spielen hat sich bis heute erhalten.

Das traditionelle Bogenschiessen fasziniert durch seine Vielseitigkeit. Diese Art des Bogenschiessens ist intuitiv, das heisst unter anderem, dass es keine Zielhilfe in Form eines Visiers, wie bei der olympischen Variante, gibt. Dies macht das Training für die meisten dynamischer und spielerischer. Es ist es zum Beispiel möglich, schnell zwischen Zielen auf verschiedenen

Distanzen hin und her zu wechseln, aus verschiedenen Positionen oder gar gehend zu schiessen. Solche Übungen bereiten die Mitglieder auch auf einen Besuch eines «3D-Parcours» vor. Dort schiesst man auf Schaumstofftiere, manchmal auch Fantasieziele wie z.B. Drachen oder Riesenmücken, welche auf einer ausgesteckten Route in Feld und Wald aufgestellt sind. Mittlerweile gibt es in der Schweiz und im nahen Ausland etliche Angebote. So lassen sich Streifzüge durch die Natur mit dem geliebten Hobby perfekt verbinden. Dies sind Gründe, weshalb sowohl neue wie auch langjährige Mitglieder die intuitive Ausübungsart schätzen.

Bogenschiessen hat auch eine ruhige, meditative Seite. Durch den immer wiederkehrenden Ablauf der möglichst gleichen Bewegungen, einer synchronisierten Atmung und einem bewussten Loslassen von Wünschen und Zielen ergibt sich manchmal ein «Flow-Zustand». Dieser lässt einen gelassen in der Bewegung und den Geschehnissen schwimmen. Solche Momente sind wunderschön – Momente der ungezwungenen Konzentration –, in welchen Treffer und Fehlschuss nicht wichtig sind.

Um derartige Erlebnisse anzustossen, beginnen wir jeden Dienstagabend das Schiessen mit einer «leeren» Scheibe ohne Zielblatt, damit man «ziellos» einsteigen kann. Diese Phase erleichtert zudem das individuelle Erforschen von haltungstechnischen Themen.

Das angebotene Programm ist jeweils als Vorschlag zu verstehen. Es ist auch möglich, den ganzen Abend auf die leere Scheibe zu schiessen oder selbst ein Ziel bzw. Spiel einzubringen.

Mit einer eigenen Schiessausrüstung (Bogen, Pfeile, Schutzausrüstung) und Basiskenntnissen kann man bei uns einen kostenlosen Schnupperabend besuchen. Leihmaterial können wir leider erst wenig zur Verfügung stellen, möchten das Angebot demnächst aber aufstocken.

Basiskenntnisse kann man zum Beispiel in einem Wochenendkurs bei Jörg Dort erlernen. Wer lieber Privatstunden besuchen möchte, kann auf Anfrage bei Anne einen Crashkurs (2h) buchen.

Wir freuen uns über eure unverbindliche Kontaktaufnahme.

**Website:** [www.bowflow.ch](http://www.bowflow.ch)  
**(Weitere Infos und aktuelle Termine)**  
**Kontakt:** [info@bowflow.ch](mailto:info@bowflow.ch)  
**Zeit:** Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr, mit Pause  
**Ort:** Turnhalle Kartaus, Kartausstrasse 9, 8008 Zürich