

Positive Erfahrungen aus der Praxis

auf das Verhalten von Schülern durch Bogensport



Marie-Luise Greiner
Fachlehrerin an
einer Sonderschule
(Heusweiler)

Meinen Beobachtungen nach wurden alle Jugendliche, ob behindert oder nicht, nach regelmäßigem Training ruhiger, ausgeglichener, ausdauernder und entwickelten ein Gefühl für ihre Körperhaltung. Nach voneinander unabhängigen Aussagen verschiedener Eltern übertrug sich diese Ausdauer, Ruhe und Ausgeglichenheit auch auf die Bereiche Schule und Freizeit. Die Kinder wurden nach Beobachtungen der Eltern selbst-

ständiger in der Erledigung ihrer Hausaufgaben und reagierten zu Hause oft nicht mehr so gereizt. Bei den behinderten Jugendlichen habe ich im schulischen Bereich die gleichen Beobachtungen gemacht, wie die Eltern bei ihren nichtbehinderten Kindern.

Mein Fazit für den Bogensport: Hat eine Person (egal ob Kind, Erwachsener, Behinderter oder Nichtbehinderter) ein Erfolgserlebnis, so stärkt dies ungemein ihr Selbstwertgefühl. Das wiederum bewirkt, dass sie ausdauernder trainiert, durch die ritualisierten Bewegungsabläufe beim Bogensport ruhiger wird, sich selbst besser kontrolliert und schließlich durch die immer öfter wiederkehrenden Erfolgserlebnisse ausgeglichener wird. Diese Verhaltensweisen werden in alle Lebensbereiche übertragen, fördern so das Sozialverhalten und erleichtern das Lernen im Allgemeinen.

Weitere positive Erfahrungen

aus der Praxis



Peter Schmitt
Fachoberlehrer,
Bezirksschulob-
mann Bogen in
Unterfranken

Hyperaktive Kinder wurden schon nach wenigen Stunden so viel ruhiger, dass man sie nicht mehr aus der gesamten Gruppe heraus erkennen konnte. Ein von einer Sozialpädagogin betreuter Schüler sagte plötzlich während seiner vierten Stunde am Bogen: „Jetzt merke ich, dass ich ruhiger werde!“ Daraufhin wurden seine Ergebnisse schlagartig besser. Meine Anmerkung hierzu war: „Diese Erfahrung kannst Du jetzt auf deine anderen Schulfächer übertragen.“

Mein Sohn, der in der Wachstumsphase Rückenprobleme bekam, hat diese mit gezielten Übungen und regelmäßigen Bogensport in der Schule erfolgreich bekämpft!

Während der vielen Maßnahmen, die ich bisher mit Bogensport-Schülern unternommen habe (Bayerische Schulmeisterschaften mit Übernachtungen, Unterfränkische Schulmeisterschaften, eigene Schulmeisterschaften), habe ich nur die besten Erfahrungen gemacht, was das Verhalten der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler angeht. Es gab nicht einmal den Anlass zu Ärger oder disziplinarischen Maßnahmen. Ich freue mich schon jetzt auf die nächste Veranstaltung.

Impressum

Herausgeber:

Deutsche Schützenjugend im Deutschen Schützenbund e.V.
Lahnstraße 120, 65195 Wiesbaden, Tel.: 0611 468070,
E-Mail: bruchhaeuser@schuetzenbund.de
<http://www.schuetzenbund.de/jugend/sport/schulsport/>

verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Marcus Stumpf, DSJ-Arbeitsgruppe „Schulsport“

Layout:

Stefanie Glöckner & Patrick O. Wirtz, DSJ-Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit
Diese Publikation wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aus Mitteln des Kinder- und Jugendplanes (KJP) des Bundes gefördert.



Kooperationsmöglichkeiten am Beispiel des Bogensports

Schule und Bogensport

Passen diese beiden Begriffe eigentlich zusammen?“, das ist hier die Frage. Die klare Antwort auf diese Frage lautet: „Ja“. Die Aufnahme von Sportschießen allgemein in das Angebot der Schule kann einen spezifischen Beitrag zur Verwirklichung der allgemeinen Bildungs- und Erziehungsziele bedeuten. Es übt einen positiven Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler aus und stellt mit seinen Folgewirkungen (Wettkampfteilnahme, Öffentlichkeitsarbeit, Steigerung der Attraktivität der Schule, usw.) eine Bereicherung nicht nur des Sportunterrichts, sondern des ganzen schulischen Lebens dar.

Bogensport – der sanfte Sport

Erst seit wenigen Jahren wird Bogensport als Sportart im differenzierten Sportunterricht und im Rahmen von Sportarbeitsgemeinschaften (SAG) an einigen Schulen angeboten. Insgesamt ist festzustellen, und das zeigt die jahrelange Erfahrung, dass in keinem anderen Fach das Erlernen und Einhalten von Regeln und Sicherheitsbestimmungen so gut umgesetzt wird, wie beim Bogenschießen. Hier ist Disziplin Grundvoraussetzung für einen geregelten und sicheren Ablauf. Zudem werden selbst Problemfälle, wie hyperaktive Kinder, schon nach wenigen Unterrichtseinheiten deutlich ruhiger und profitieren davon, dass Ruhe und Konzentration bei dieser Sportart dominieren.



Pädagogischer Wert

Wenn man sich mit Sportschießen mehr und mehr beschäftigt, stößt man auf die Vielfältigkeit dieser Sportart. Es gibt erzieherische, gesundheitsfördernde, psychische und soziale Aspekte, die dem Schießsport zugeschrieben werden. Ebenso ist das Sportschießen eine interdisziplinäre Sportart.

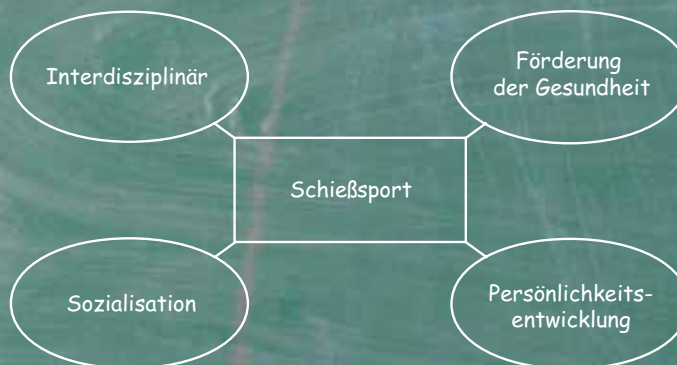


Abb. 1: Pädagogischer Werte des Schießsportes

Der Schießsport wird entscheidend von den Grundnormen menschlichen Verhaltens geprägt und die sind es, die von den Schülerinnen und Schülern akzeptiert und außerhalb der Schule angewandt werden sollen.

Die folgende Aufstellung veranschaulicht die versteckten erzieherischen Potenziale:

- Entwicklung der Selbstständigkeit, Kontinuität und Eigendisziplin
- Förderung des Verantwortungsbewusstseins und der gegenseitigen Rücksichtnahme, usw.

Eine weitere Abbildung verdeutlicht Faktoren, die förderlich für die Gesundheit eines Menschen sind. Aus der Sicht der Medizin und des Sports sind es unterschiedliche Aspekte, die sich aber in der Kombination des Schießsportes ergänzen.

Aus Sicht der Medizin	Aus Sicht des Sports
Anregung des Herz-Kreislauf-Systems	Koordination
Verbesserung der Atemtechnik	Motorik
Geringe Verletzungsgefahr	Stressreduktion (regenerierende Phasen)

Abb. 2: Gesundheitsfördernde Faktoren des Schießsports

Sportschießen trägt zur Schulung der Feinkoordination von Bauch-, Rücken-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur bei. Insbesondere die koordinativen Fähigkeiten werden jedoch bei vielen Sportarten und deren Trainingsprogrammen nicht oder nur ungenügend berücksichtigt. Es geht dort vielmehr um Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer (konditionelle Fähigkeiten). Somit bietet der Schießsport eine Möglichkeit, diese Defizite in einem Maße auszugleichen, zumal im Altersbereich von acht bis zwölf Jahren die koordinativen Fähigkeiten so gut trainierbar sind, wie zu keinem anderen Zeitpunkt der menschlichen Entwicklung.