Das intuitive Bogenschießen im CJG St. Josefshaus als erlebnispädagogisches Element

Im CJG St. Josefshaus wird Erlebnispädagogik großgeschrieben. Unter vielen Angeboten gibt es u.a. schon seit langer Zeit das „intuitive Bogenschießen“, dass zwei- bis dreimal wöchentlich zu jeder Jahreszeit, sowohl für Mädchen und Jungen angeboten wird.

Die Methode

Das intuitiven Bogenschießen wird als Erlebnispädagogisches Element oft unterschätzt. Richtig angeleitet, birgt es jedoch viele Möglichkeiten, vor allem um auf unbewusste Ressourcen zuzugreifen.

Das intuitive Bogenschießen ist eine traditionelle Form des Bogenschießens. Es wird keine Zielvorrichtung (Visier) genutzt, wie etwa beim Wettkampfsport. Das Ziel wird lediglich mit den Augen genau fokussiert. Wie beim Werfen schafft es der Übende dann, die Bewegung nach und nach zu optimieren und durch einen kontinuierlichen Abgleich von „Zielvorstellung“ und tatsächlich Erreichtem eine passende „Einstellung“ zu gewinnen. Hierbei kommt es vor allem darauf an, einen konzentrierten Wahrnehmungszustand mit der richtigen Körperspannung zu verbinden. Viele der Kinder und Jugendlichen die im St. Josefshaus betreut werden, haben mehrere Diagnosen und sind in ihren Bewegungsabläufen und in ihrer Konzentrationsfähigkeit häufig eingeschränkt. Mit Hilfe ihres Trainers lernen die Teilnehmer ihre Wahrnehmung zu schärfen, sich besser zu konzentrieren, um, ihr Ziel vor Augen, zu erreichen.

Der Ansatz:

Die Atmung gibt den Takt unserer Bewegung vor. Das ist nicht nur beim Bogenschießen, sondern auch in sehr vielen Bereichen unseres alltäglichen Lebens der Fall. In der Übung mit dem Bogen können wir versuchen einen Atemrhythmus zu erlernen, der uns zu mehr Ruhe verhilft. So nehmen wir besser wahr, was wir brauchen, um unseren Alltag erfolgreicher zu gestalten. Hierbei ist die Konzentration der Schlüssel zum Tor zwischen Körper und Geist.

Die Teilnehmer können das Bogenschießen als eine Art inneren Spiegel nutzen um Körper und Geist in Einklang zu bringen:

- Stimmt meine Selbstwahrnehmung?
- Wie konzentriere ich meine Energie?Welches Ziel ist mir wirklich wichtig?
- Bin ich fokussiert?
- Was wird mir möglich, wenn ich herausgefunden habe, wie es funktioniert?
- Wie kann sich mein Leben verändern, wenn ich zielgerichtet durch die Welt laufe?

Geschichtliches:

Die Menschen haben schon vor ca. 20.000 Jahren mit Pfeil und Bogen ihre Existenzgrundlage gesichert. Diese Erfahrungen waren für den Menschen so prägend, dass auch heute noch Pfeil und Bogen im Freizeitsport eine große Rolle spielen und auch in sprachlichen Metaphern heute noch unsere Sprache bestimmen. Pfeilschnell kann das Bogenschießen in unser Leben hinein wirken.

Mögliche Ziele:

- Erlernen der grundlegenden Technik des intuitiven Bogenschießens
- Verbesserung der Wahrnehmung und des Körpergefühls
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Stressbewältigung und Abbau von Stresshormonen
- Stressprävention durch verstärkte Bauchatmung und Körperspannung

- Bessere Fokussierung auf selbstgesteckte Ziele
- Verbesserung der Auge- Hand- Koordination
- Spaß und Bewegung in der Gruppe
- Naturerlebnisse beim Outdoorbogenschießen

Was benötigt wird:

Unser Material wird intensiv gepflegt und kontinuierlich auf Sicherheit überprüft, aufgrund der häufigen Angebote des Bogenschießens, ist das Material jedoch hart beansprucht und selbstverständlich müssen Ersatzteile immer mal wieder erneuert werden bzw. auch neue Materialien angeschafft werden.

Dringend benötigtes Equipment:

- 2 neue Take down Recurve Bögen á 100,00 Euro, damit die Kraft für Anfänger nicht zum limitierenden Faktor wird
- drei Zielscheiben mit Ständern ca. 70,00 Euro pro Ständer
- Zielscheibe ca. 30,00 Euro
- Fangnetz 10,00 Meter ca. 350,00 Euro
- Alu, Holz und Carbonpfeile für alle Bögen und in allen Stärken (200,00 Euro)
- Sicherheitsschützer für Unterarm und Hände (100,00 Euro)