



## Das Bogenschießen in seiner Vielfalt:



### Körpergefühl, Balance und Koordinationsfähigkeit werden gefördert:

- Stabilität und Balance beim Spannen des Bogens, die richtige Koordination der Bewegung und der Abläufe sind beim Bogenschießen immens wichtig. Daher schult Bogenschießen die Koordinationsfähigkeit allgemein, sowie die Hand-Auge Koordination im Besonderen.

### Konzentrationsfähigkeit wird geschult:

- Geduld ist eine Tugend, und beim Bogenschießen müssen Kinder lernen, geduldig zu sein und konzentriert auf den richtigen Moment zu warten, um den Pfeil zu lösen. Eine große Aufmerksamkeitsspanne ist bei Bogenschießen besonders wichtig. Mit der Zeit lernen die Kinder wie sie Spanne halten und steigern können. Das hilft insbesondere auch beim Lernen in der Schule.

### Ziele setzen und erreichen:

- Geschicklichkeit, Trainingsfleiß und Schießpraxis tragen beim Bogenschießen dazu bei, dass Kinder und Jugendliche selbst gesteckte Ziele verfolgen und schließlich auch erreichen können. Die Erkenntnis, dass man seine eigenen Ziele erreichen kann, wenn man nur fleißig genug daran arbeitet ist sehr wertvoll für die weitere Entwicklung.

### Fokussierung auf eine bestimmte Sache:

- Wenn Kinder mit einem bestimmten Hobby aufwachsen, für das sie eine große Leidenschaft entwickeln und sie sich mit großer Disziplin und klarem Fokus sportlichen Herausforderungen stellen, hat das ungemeine Vorteile für ihre weitere Entwicklung.

### Bogenschießen lehrt Selbstdisziplin, Ruhe und Geduld:

- Disziplin gibt es in vielen verschiedenen Formen. Beim Bogenschießen ist sie aber besonders notwendig, da hier nicht nur Regeln zum Zwecke der Sicherheit und auch während des Wettkampfs zu befolgen sind, sondern auch genügend Selbstdisziplin aufzubringen ist, um immer wieder sein eigenes Schießen zu verbessern, sich ruhig zu verhalten und konzentriert bei der Sache zu sein. Auch bei Kindern mit diagnostiziertem ADHS wurden positive Effekte durch das Bogenschießen festgestellt, da es einen Ausgleich zur alltäglichen Reizüberflutung darstellt.

### Aufbau von Frustrationstoleranz und Umgang mit Druck:

- Dass man nicht jedes Mal das Gold treffen kann und immer als Sieger vom Turnier nach Hause fährt, lernen Kinder durch den Bogensport auch recht schnell. Als Individualsportart lernen Kinder beim Bogenschießen vor allem gegenüber Rückschlägen und Niederlagen eine gewisse Frustrationstoleranz aufzubauen, mit dem Erwartungsdruck gegenüber der eigenen Leistung umzugehen und erhalten hieraus neuen Antrieb für das eigene Training, um künftig besser zu werden.

### Ein Ganzjahres-Sport

- Bogenschießen kann man überall und jederzeit ausüben. Es ist ein Sport für das ganze Jahr! Bogenschießen kann in einer Sporthalle oder draußen durchgeführt werden. Die Kinder haben 365 Tage im Jahr die Möglichkeit diesen Hobby nachzugehen.

### Naturerfahrung statt Computer-Spiele

- da Bogenschießen fast das ganze Jahr an der frischen Luft ausgeübt werden kann, zieht es die Kinder weg von Handy, PC und Spielekonsole hin in die Natur.

### Steigert Problemlösungskompetenz:

- Erfolg wird in vielen Sportarten erst nach einer Reihe von kleinen Niederlagen und Rückschlägen erzielt. Beim Bogenschießen ist das genauso. In kleinen Schritten lernen die Kinder, wie minimale und fortwährende Änderungen und Verbesserungen das Endergebnis beeinflussen können.

### Sportgeist und Zusammenhalt:

- Durch Wettkämpfe und Training mit anderen Bogenschützen lernen die Jugendlichen und Kinder sich zu engagieren, im Team zusammenzuwirken und was Sportgeist bedeutet.

### Zusammengefasst:

- Körpergefühl, Balance und Koordinationsfähigkeit werden gefördert
- Konzentrationsfähigkeit wird geschult
- Ziele setzen und erreichen
- Fokussierung auf eine bestimmte Sache
- Bogenschießen lehrt Selbstdisziplin, Ruhe und Geduld
- Bogenschießen ist als Sportart im Verein für Kinder ab etwa 10 Jahren geeignet

### Haben wir ihr Interesse geweckt?

- besuchen sie uns und machen einen Termin für einen Schnuppertag aus.