

# Der NordDeutsche Schütze

1/10

Januar 2010  
43. Jahrgang

Einzelverkaufspreis € 3,20



Zeitschrift für Schießsport und Schützenwesen in Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen und Niedersachsen

Der NordDeutsche Schütze 1/10

43

## NWDSB-Bezirke, -Kreise und -Vereine

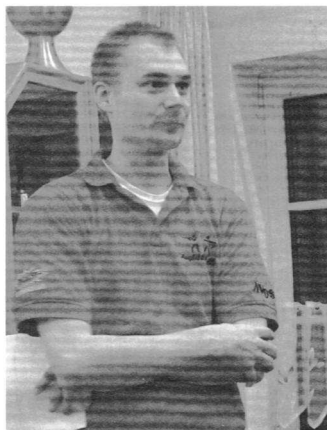
### SK Zeven

#### Vortrag über das Erlernen und die Steuerung von Bewegungen

Kürzlich hielt der junge Zevener Mediziner und C-Trainer aus den Reihen der TuS-Bogenabteilung, Simon Tewes, einen Vortrag über das Erlernen und die Steuerung von Bewegungen. Abteilungsleiter Axel von Bursy konnte die Mehrheit der erwachsenen Bogensportler aus den eigenen Reihen dazu im Vereinsheim „Auf dem Berge“ begrüßen. In einem kurzweiligen Vortrag erfuhren die aufmerksamen Zuhörer unter anderem, dass mentales Training die Steuerung von Bewegungen verbessert und dass die einzelnen Bereiche des Gehirns unterschiedliche Aufgaben haben.

So lernte man auch, dass die linke Hälfte des Gehirns anders arbeitet als die rechte Hälfte. Die linke Hälfte

zergliedert eine neue Bewegung in einzelne Abschnitte, die rechte Hälfte entwirft ein Gesamtbild, am Anfang lernen die linke und die rechte Hälfte eine neue Bewegung gemeinsam, am Ende steuert hauptsächlich die rechte Hälfte die Bewegung. Kinder werden von der rechten Hälfte gesteuert; Kinder lernen durch Spiel, Nachahmung und das Bilden von Vorstellungen. Weiter wurde vermittelt, dass bei einem komplexen Bewegungsablauf wie dem Schießen ein Rhythmus gegeben werden muss, um die rechte Hälfte anzusprechen. Im Flow ist sich der Sportler seiner Handlung, aber nicht seiner selbst bewusst. Er denkt in diesem Zustand nicht an Sieg oder Niederlage, verschwendet seine Aufmerksamkeit weder an die



Simon Tewes, Mediziner und C-Bogen-Trainer, bei einem seiner interessanten Vorträge.

Konsequenzen des Wettkampfes noch an die Reaktion der Zuschauer, so Tewes.

Dieses und vieles mehr konnte Simon Tewes seinen Vereinskameraden näher bringen, die anfangs doch schwere „Kost“ wurde durch die vielen Bildnachweise für jedermann verständlich erklärt. Das Schlusswort lautete: Zum Vertrauen in die eigene Leistung gehört die Einsicht, dass niemand immer seine eigene Bestleistung abrufen kann, Misserfolge gehören dazu; sie bedeuten aber nicht, dass man einen Bewegungsablauf verlernt hat, sondern nur, dass man seine Konzentration verloren hat.

Achim Dubbels  
(Pressesprecher)