



## Bogenschießen aktuell nur im „Homeoffice“

**A**uch wenn sämtliche Meisterschaften für den Rest des Sommers bereits durch die Verbände abgesagt wurden und nun auch schon in der vierten Woche kein Training für die Bogenschützen des TuS Zeven auf öffentlichen Sportanlagen möglich ist, halten sich viele Mitglieder der Abteilung mit improvisiertem Training im häuslichen Bereich fit. Wer die

Möglichkeiten hat, schießt auf die Bogenscheibe im Garten oder nutzt den Hausflur für das individuelle Training. Da beim Bogenschießen spezielle Muskelgruppen der Schulter- und Rückenmuskulatur genutzt werden, die bei anderen Sportarten und Tätigkeiten eher ungenutzt bleiben, ist es hier für die Schützen wichtig, die Kraft und die Muskulatur gängig zu halten. Dabei ist

es eher unerheblich, ob auf die sonst geschossenen Turnierentfernungen zwischen 18 und 90 Meter oder eben zu Hause auf zehn Meter trainiert wird. So fällt es, gerade bei guten Wetter, dem einen oder anderen Bogenschützen leichter, sich mit den Kontaktbeschränkungen zu arrangieren, denn alle müssen ja noch durchhalten, bis zum 20. April mindestens. TEXT/FOTO: PRIVAT