



BVB - Newsletter

Offizielles Publikationsorgan des Bogenschützenvereins Bern

1/10

Januar 10
6. Jahrgang

Der BVB erlebt Veränderungen



Der BVB wird 2010 & 2011 die SM mit dem Turnier auf der Allmend die SM durchführen. Dies an sich ist schon für viele Mitglieder eine absolute Neuheit: Mitwirken an einer Schweizermeisterschaft!

Auch das Training wird Veränderungen erleben. Dazu aber im eigenen Kapitel mehr.

Weitere anstehende Termine:

- HV 2010
- EM Parcours 2010 in Österreich und einige mehr.

In diesem Sinne wünsche ich viel Spass beim Lesen und alles ins Gold bei den Turnieren!

Thomas Rufer, „Chefredaktor“

Inhaltsverzeichnis

Der BVB erlebt Veränderungen	1
Offizieller Teil.....	2
Tätigkeitsprogramm 2010	2
Training Winter 2009-10 und Ausblick	2
Scheibennutzung in der Halle	2
Medallienspiegel	3
FITA 2009 des BV Bern	4
FITA Schweizermeisterschaft am 29.8.2010 in Bern	5
Europameisterschaft Parcours 2010 in Stuhlfelden (AUT)	5
Ende des offiziellen Teils.....	5
Pimp my bow!	6
Aktivitäten in der Halle	8
Trainers Corner	9



Offizieller Teil.....**Tätigkeitsprogramm 2010**

In diesem Newsletter findet ihr am Schluss das Tätigkeitsprogramm des BVB für das Jahr 2010.

Tragt Euch die wichtigsten Termine gerade in der Agenda ein:

Hauptversammlung – 5. 3.2010	Platzputzete – 10. 4.2010
SM FITA auf der Allmend – 28. & 29.8.2010	Platzputzete 16.10.2010

Danke!!

Training Winter 2009-10 und Ausblick

Erstmals wurde für das Hallentraining eine Anmeldepflicht (mittels einer Doodle-Umfrage) zum Training eingeführt. Die Anmeldungen sind sehr zahlreich und einige Schützen haben auch angefangen, selbstständig (zusätzlich oder alternierend) zu trainieren.

Es wurde ein Trainingsplan ausgearbeitet, der grosse Vielfalt und sehr interessante Themen anschneidet. Mit Freuden bekam ich auch Bericht, dass sich mehr Leute interessieren, selber Trainings zu leiten. Somit werden in naher Zukunft auch folgende Personen die Trainings leiten: Gianluca Bernasconi (Instinktiv), Heiner Widmer (Visier und Instinktiv), Simon Kaufmann (Visier), Martin Gygax (Visier) und Uwe Franzen (Visier, Compound). Dies ist sehr erfreulich, da die Trainingsvorbereitung doch relativ viel Zeit in Anspruch nimmt.

Wir haben in der Halle teilweise eine hohe Anzahl Schützen. Wer sich nicht an das Training angemeldet hat, muss damit rechnen, dass der Platz während Trainingszeiten zu knapp ist und er doch bitte vor- oder nachher schießen soll. Vorrang haben immer die angemeldeten Schützen. Seid bitte pünktlich im Training: Dies bedeutet, dass wir pünktlich beginnen. Der Bogen sollte dann schon zusammengebaut sein. Wer zu spät kommt, muss damit rechnen, dass wichtige Programmteile an ihm vorbeigehen. Das Selbe gilt für frühzeitige Abgänge aus dem Training. Wenn ihr wisst, dass ihr kurzfristig gar nicht oder später kommt oder früher gehen müsst, so meldet es mit bitte (SMS). Für länger Planbare Absenzen bitte den Doodle aktualisieren. Danke!

Ausblick: Bis Ende 09 habe ich einen grossen Teil der Trainings gegeben um den Trainingsplan zu optimieren und allenfalls anzupassen. Nun werde ich das Training am Samstag mehr und mehr an Heiner, Simon, Martin und Uwe abgeben müssen, da die Vordiplomprüfungen und danach die Projektarbeiten in der Schule einen Grossteil meiner Zeit in Anspruch nehmen werden.

Aus diesem Grunde werde ich auch an der HV 2010 als Trainer offiziell zurücktreten.

Natürlich bin ich immer noch ab und zu in der Halle und auf dem Platz anzutreffen. Es zeigt sich aber, dass der BVB keinen pfeifenfertigen Übergang in Sachen Nachfolge eines ausgebildeten Trainers anbieten kann. Dies ist aber in meinen Augen nicht schlimm, da wir sehr kundige Leute im Verein haben, bei denen die Grundlagen mehr als nur vorhanden sind, um die Trainings zu geben. Der BVB wird in geeigneter Form weiterhin Trainings anbieten können. Im Kalender auf der Homepage ist einzusehen, wer das Training jeweils betreut.

Wer Interesse an einer Trainerausbildung beim ASTA hat, soll bitte auf den Vorstand zukommen.

Scheibennutzung in der Halle

In der Halle befinden sich zur Zeit 3 Arten von Scheiben. Weisse Scheiben aus Etaphoam, schwarze, kleine Scheiben, die etwas härter sind sowie Domino-Scheiben. Hier einige Hinweise zum Gebrauch dieser Scheiben:

- Weisse Etaphoamscheiben: Sie sind vor allem gedacht für normale Schützen. Es ist allerdings darauf zu achten, dass sich hinter den Scheiben ein Pfeilfangnetz befindet, da die Scheiben leider schon einige Löcher aufweisen können. Compound-Schützen sind angehalten, sich ihre Position gut auszusuchen und auf nicht allzu sehr zerschossene Bereiche zu schießen.
- Kleine, schwarze Scheiben: Dies sind Scheiben, die wesentlich härter sind als die weissen Etaphoam oder die Domino. Sie sind gedacht für gute Schützen, die die Pfeile sehr stark gruppieren. Für Compound-Schützen sind diese Scheiben nicht zu empfehlen, da das Ausziehen der Pfeile sich als sehr kraftaufwändig erweisen kann.
- Domino-Scheiben: Sie sind zur Zeit wenn möglich noch auf Reserve in der Halle und ersetzen gegebenenfalls die weissen Etaphoam-Scheiben. Der Materialwart Simon Kaufmann entscheidet über den Einsatzzeitpunkt dieser Scheiben.



Die Regeln aus dem vorherigen Newsletter sind natürlich immer noch gültig:

- Hängt nach einer Weile die Scheibe um wenn ihr immer ins gleiche Loch schießt. Lieber öfters als seltener bitte!
- Beachtet dahingehend auch den Newsletter 2/08 mit dem Text von Simon Kaufmann.

Medallienspiegel

Dieses Jahr haben weniger Schützen an Turnieren um Medallien gekämpft als 2008. Nichtsdestotrotz konnten Schützen aus unseren Reihen an Schweizermeisterschaften brillieren und Edelmetall erringen.

Ein grosses „Bravo“ meinerseits richte ich an Thomas Hardmeier, der trotz hoher Belastung durch Job und Ausbildung an der SM 3D Gold erringen konnte mit einem Vorsprung auf den zweitplatzierten von sagenhaften 72 Punkten! Nimmermüde erkämpfte er sich auch in der SM Field Bronze mit einem Rückstand auf Gold von lediglich 36 Punkten. **Tolle Leistung, Thomas!**

Weitere Bronzemedallien an den Schweizermeisterschaften:

FITA 70m: Niklaus Neuenschwander, Thomas Rufer / Mannschaft (Thomas Rufer, Thomas Hardmeier, Heiner Widmer)

Field: Heiner Widmer

Der Komplette Medallienspiegel:

Ort	Daten	Spez	Team BVB	Rene Fuhrer	Thomas Rufer	Thomas Hardmeier	Heiner Widmer	Simon Kaufmann	Jacques Voland	Matthias Klaey	Niklaus Neuenschwander	Alexander Schmieden	Ramon Keller	Simon Kehri	Oliver Maron	Daniel Aeschlimann
Yverdon	08.02.09	2x18m	4 (1587)		1 (561)		8 (502)	11 (509)	18 (421)	3 (431)	3 (517)				7 (281)	
Magglingen	21.03.09	SM 18m	9 (1523)	F: 18 Q: 10 (523)			F: 4 Q: 12 (484)	F: 21 Q: 15 (513)		F: 6 Q: 4 (418)	F: 10 Q: 10 (487)				F: 10 Q: 10 (239)	F: 22 Q: 29 (530)
Alterswil	10.05.09	3D												3 (445)		
Lyssach	17.05.09	3D + KBM			2 (565)	1 (603)	1 (473)	3 (543)						4 (372)		
Basel	24.05.09	Doppel-FITA			4 (2459)											
Gampel	21.06.09	FITA-Round			2 (1162)		1 (974)									
La tour du Peilz	28.06.09	2x70			1 (638)		5 (511)				10 (485)					
Bern	09.08.09	2x70m + Final	2 (1692)	F: 14 Q: 9 (548)	F: 2 Q: 2 (624)		F: 4 Q: 6 (495)	F: 10 Q: 10 (520)	F: 13 Q: 15 (410)	F: 3 Q: 3 (429)		1 (343)				
Chavannes	16.08.09	SM: 2x70m + Final	3 (1734)	F: 13 Q: 13 (540)	F: 3 Q: 2 (632)	F: 15 Q: 11 (560)	F: 5 Q: 5 (542)	F: 9 Q: 16 (511)			3 (508)					
Jussy	06.09.09	SM: Field		9 (287)		3 (332)	3 (275)									
Moleson	13.09.09	SM: 3D				1 (660)										
Le Sentier	01.11.09	2x18m					8 (504)						13 (494)			
Zuchwil	15.11.09	2x18m			10 (521)	8 (522)	4 (516)	11 (518)		3 (392)						
Neuchatel	15.11.09	2x18m	2 (1544)		5 (517)		5 (507)	4 (522)								
Crissier	29.11.09	2x18m			5 (546)	5 (512)		7 (517)								

FITA 2009 des BV Bern

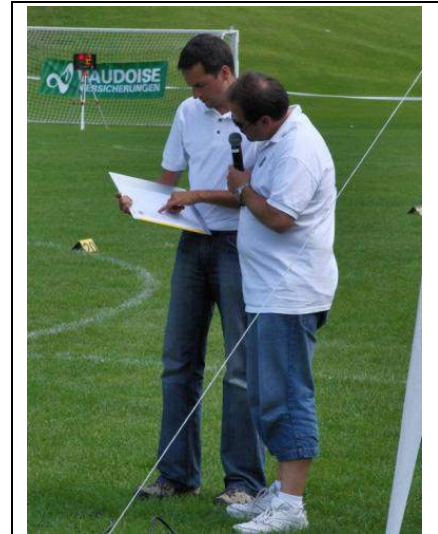
Rückblick auf das FITA 2009

Das FITA Bern des BVB 2009 wurde am 9. August mit 94 Teilnehmern erfolgreich durchgeführt. Im Vergleich zum Vorjahresturnier konnte damit die Teilnehmerzahl um etwa ein Viertel gesteigert werden. Wie bereits im letzten Newsletter erwähnt, bedeutet die Organisation eines nationalen Turniers in verschiedener Hinsicht eine aufwändige Sache, vor allem wenn man bedenkt, dass ein Grossteil der verantwortlichen Helfer für das Turnier 2009 „Greenhorns“ waren und ihren Job das erste Mal gemacht haben (die Turnierleitung eingeschlossen).

Die Turnierorganisation sollte diesmal auf der Homepage des BVB elektronisch so dokumentiert werden, dass eine Durchführung 2010 mit weniger Aufwand in der Vorbereitung möglich ist. Die Platzorganisation auf der Allmend ist nämlich aus verschiedenen Gründen ziemlich kompliziert:

- drei städtische Behörden und die BEA sind für den Platz, dessen Begehung und die zugehörige Infrastruktur zuständig
- mehrere Bewilligungen (inkl. Abfallkonzept!!) müssen bei Stadt und Kanton unabhängig von der Grösse des Anlasses eingeholt werden
- Wasser, Strom, WC und Parkplätze sind nicht einfach verfügbar, sie müssen vorbereitet und auch bezahlt werden.

Was viele nicht wissen: die Zuteilung der Scheiben nach Kategorien und der Finalplätze, sowie die korrekte Abwicklung des Wettkampfs inklusive Rangliste mit der Software des Verbandes ist eine wichtige Aufgabe, welche dank dem Engagement von Ramon Keller hervorragend gelöst wurde.



Ramon Keller (Rachungsbüro) und Daniel Aeschlimann (Platzorganisation und Schiessleitung) in Aktion bei der Verkündung der Finalplätze.



Urs Stauffer (mit Oliver Maron und Nader Fadehl) war während des Turniers dafür besorgt, dass alles reibungslos ablaufen konnte.

Dank dem Engagement des Vorbereitungsteams wurden folgende Neuerungen und Verbesserungen eingeführt:

- Fliessendes Wasser in unmittelbarer Nähe der Küche
- Das Küchenteam (unter engagiertem Wirken von Susanne Steiner) konzentrierte sich auf den Verkauf von Kaffee, Kuchen und Getränke. Die Bratwürste wurden von einem Metzger aus Münchenbuchsee gebraten und auf eigene Rechnung verkauft
- Zwei Toiletten mit Lavabo und Pissoir wurden installiert.
- Um auf eine Alkoholbewilligung verzichten zu können wurde nur alkoholfreies Bier ausgeschenkt. Dies wurde von verschiedener Seite auch aus sportlicher Sicht begrüsst.
- Das Abfallkonzept der Stadt Bern konnte ohne teures Mietgeschirr erfüllt werden: die Bratwürste wurden anstelle mit Papierteller mit Papierserviette abgegeben...

Zum ersten Mal wurde – um die Finanzierung sicherzustellen - auch Bogensportgeschäfte, Banken und Versicherungen für eine Sponsoring-Unterstützung angefragt. Die Sponsoren wurden dafür im Programmheft erwähnt oder eine Banderole auf dem Platz aufgehängt. Insgesamt konnten so Sponsoringbeiträge von über Fr. 1200.- organisiert werden. Das ursprüngliche Budget konnte auf diese Weise trotzdem nur knapp eingehalten werden: Die Auslagen für die Miete von Platz und Infrastruktur lagen mit ca. 1'600 CHF noch höher als diejenigen für die Preise. Einen Verlust wollten wir vermeiden und schafften nur 10 neue Stramit - Scheiben an. Zum Glück hatten wir nicht mit dem Beitrag aus dem Sportfonds gerechnet, welcher zu guter Letzt nicht nur den Verlust deckte, sondern sogar einen Gewinn ermöglichte.

Die Helfer – Crew leistete sehr gute Arbeit und es herrschte stets eine gute Stimmung. Motivierte Helfer engagierten sich derart, dass alle die schiessen wollten dies auch tun konnten (inkl. Turnierleiter). Das einzige, das wir das nächste Mal verbessern müssen ist die Organisation des Abräumens. Das werden wir sicher schaffen!

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die geholfen haben!!



Auch die Schiedsrichter waren mit unserem Turnier zufrieden.

Schützen des BVB und ihre Resultate

Mehrere Mitglieder des BVB Bern haben auch am Turnier teilgenommen:



Matthias Klaey (3. LBH), Thomas Rufer (2. RH, 2. Team), Heiner Widmer (6.RVH), Simon Kaufmann (10.RH, 2.Team). Auf den Bildern fehlen Fuhrer René (9. RH und 2. Team), Jaques Voland (15.RH) und Alex Schmieden (Gast ohne Visier).

FITA Schweizermeisterschaft am 29.8.2010 in Bern

Der SBV hat bereits entschieden, dass die nächsten Schweizermeisterschaften am 29.8.2010 auf der Allmend in Bern stattfinden werden. Obschon einige der verantwortlichen Helfer des letzten Jahres nicht mehr zur Verfügung stehen werden, hat die AG FITA und der Vorstand beschlossen, die Organisation der Schweizermeisterschaft zu übernehmen. Wir gehen davon aus, dass wir von den Erfahrungen des letzten Jahres profitieren können und in der Lage sind, das Turnier in guter Qualität mit geringerem Aufwand durchzuführen. Die ersten Vorbereitungen werden bereits vor der HV 2010 vorgenommen und die Platzreservation ist bereits erfolgt.

Mithilfe wird wieder gefragt sein

Bereits zum heutigen Zeitpunkt kann ist klar, dass für verschiedene Aufgaben Helfer wiederum gefragt sein werden. Am wichtigsten ist aber sicher, dass sich alle das Datum bereits merken und wenn immer möglich den

28. & 29.August 2010 reservieren.

Mitglieder, welche gerne an der Organisation mithelfen möchten und sogar bereit sind Verantwortung zu übernehmen melden sich bitte bei Heiner Widmer (079 756 78 35).

Europameisterschaft Parcours 2010 in Stuhlfelden (AUT)

Wieder mal ist es soweit und einige der BVB-Schützen treten Schulter an Schulter gegen den Rest von Europa an! Dieses Mal führt uns die Europameisterschaft nach Österreich; genauer gesagt nach Stuhlfelden.

Während dem 21.5.-29.5.2010 werden aus dem BVB die Schützen Thomas Hardmeier, Rene Fuhrer, Thomas Rufer, Heiner Widmer, Simon Kaufmann und Simon Kehrli zusammen mit über 1'260 um die Titel der Europameister in ihren Disziplinen kämpfen!

Unter www.ebhc2010.at könnt ihr mehr Informationen über dieses Internationale Turnier bekommen.

Hoffen wir, dass das Wetter etwas besser ist als an der Weltmeisterschaft:



Ende des offiziellen Teils.....

Pimp my bow!

Die Ausgangslage:

Thomas Rufer, seines Zeichens Präsident des BVB, ist im Besitz eines Langbogens den er fast nie benützt, den er aber grosszügigerweise immer wieder allen Clubmitgliedern, die damit schiessen wollen, zur Verfügung stellt. Es handelt sich um einen 45-Pfund starken Samick Longbow in deflex-reflex Bauweise.



Der Bogen wurde von verschiedenen Schützen ausprobiert und das einhellige Urteil war nicht eben schmeichelhaft:

1. Der Bogen hat einen viel zu grossen, unbequemen Griff
2. Der Bogen weist für seine 45 Pfund ziemlich viel Handschock auf
3. Die Pfeile fliegen nicht wirklich schnell

Nachdem Mätthu mit den Bogen ein paar mal im Training geschossen hatte, äusserte ich spontan die Idee, dass dies relativ leicht zu ändern wäre. Das liess sich Mätthu nicht zweimal sagen und holte die Erlaubnis von Thomas ein, um dem Bogen mit Raspel und Feile auf den Leib zu rücken und ihn massgebend zu verbessern.

Der Bogen wurde also offiziell zum „Aufpimpen“ freigegeben!

Die Aktion:

Am 6.12.2009 trafen sich drei Bogenpimper in der alten Schmiede in Schliern: Mätthu, Walter und Gianni. Der Gegenstand ihrer Arbeit war ein zu verbessernder Samick Langbogen und ohne zu zögern wurde die Arbeit in Angriff genommen. Als erstes wurde gemessen ob der Bogen, wie angeschrieben, wirklich 45 Pfund aufwies. Die äusserst akkurate Messung mit der Badzimmerwaage von Gianni ergab 47 Pfund. Soweit so gut.

Danach wurde die Messung der Pfeilgeschwindigkeit vorgenommen. Dazu diente folgende im Bild dargestellte Messanlage mit einer Lichtschranke:



Die ermittelte Pfeilgeschwindigkeit betrug mit einem (schweren) Holzpfeil gemittelte 141 Fuss pro Sekunde (ca. 155 Km/h). Nach der Bearbeitung sollte eine nochmalige Messung eine (erhoffte) Verbesserung zeigen.

Darauf ging es aufs Ganze und dem Bogen wurde mit Raspel und Feile auf den Leib gerückt. Zuerst jedoch wurden die steifen Bereiche der Bogenenden auf dem Tillerbaum ermittelt (Auf der nächsten Seite mit den Pfeilen markiert)



Der Bereich betraf in etwa die äussersten 15cm der Wurfarme, die auch viel zu grob waren und prompt reduziert wurden, um Gewicht zu sparen und den Handschock loszuwerden.

Anbei Bilder von vorher/während/nachher:



Nachdem die Bogenenden verschmälert und viel kleiner gestaltet worden waren, war der Bogen um über 30 Gramm leichter geworden. Das scheint nicht viel zu sein, aber an den äussersten Enden des Bogens zählt jedes Gramm.

Danach gings an den extrem klobigen Griff. Es stellte sich erfreulicherweise heraus, dass es gar nicht viel brauchte um den Griff angenehm zu gestalten: ein bisschen schmaler und abgerundeter und mit einer kleinen Delle für die Handplatzierung. Das reichte vollkommen.



Das Resultat:

Die grosse Frage war nun: Hat das Ganze überhaupt etwas gebracht? Die Spannung lag in der Luft als unser Testschütze Mätthu wieder auf die Messanlagen zuschritt.

Und siehe da, der Bogen schoss merklich flotter und der Handschock war verschwunden. Im Ganzen ergab sich eine Verbesserung der Pfeilgeschwindigkeit um 6-7 Fuss pro Sekunde. Angenehm vor allem auch das wesentlich bessere Handling durch den angepassten Griff und das Fehlen des vorher lästigen Handschocks auf. Zudem war das Zuggewicht nicht um ein Pfund gesunken,. Dies weil wir nur die Wurfarmenden im steifen Bereich und den sowieso starren Griff bearbeitet hatten.

Wir blickten uns die Augen und wussten sofort:

Die Mission war erfüllt, der Bogen war erfolgreich gepimpt!!!

Nach diesem anstrengenden Sonntag Nachmittag hatten sich die drei Bogenpimper wahrlich wieder einmal ihr redliches Bierchen verdient !!!

Falls weitere Bögen ein vergessenes Dasein im Dunkeln eines Schrankes fristen und dringend die Hilfe eines Bogendoktors benötigen, kann ohne Probleme Gianni kontaktiert werden.

Aktivitäten in der Halle

Nachdem die Wettkampfgruppe etwas eingeschlafen war, konnte erneut mit viel Elan und Freude dieses Training wieder aktiviert werden. Am Dienstag treffen sich dabei die Schützen, die an den Turnieren den BV Bern vertreten. Dabei wird viel geschossen und oftmals spannende Duelle ausgetragen in Form von Turnieren. Dabei geht es aber an diesen Abenden nicht nur immer nach 08/15 zu und her. Neue Ideen und Inputs sind gerne gesehen! So kam zB auch diese Stabilisierungsidee nicht aus einem Buch sondern von Thomas Hardmeier, der meinte „Warum eigentlich nicht mal so was ausprobieren?“:



Dies schon mal vorneweg: Ich bleibe bei meinem „normalen“ Stabi-System. J

Auch am Donnerstag im Instinktivtraining herrscht eine ausgelassene Stimmung und man ist fleissig am Trainieren. Die Ziele sind nicht immer das, was man sich so darunter vorstellt... Denn wer hat sonst schon mal auf ein schwingendes Pendel geschossen, welches aus einem 3D-Murmeli-Target besteht?

Leider stellte sich heraus, dass Mätty die Sache zu gut meinte und dem Murmeli ziemlich schnell den Garaus machte.

Seither schießen wir auf ein Strohtier... Das ist wesentlich kleiner und stabiler.



Trainers Corner

„Gewonnen wird im Kopf – Verloren auch.“

Wir alle sind denkende und fühlende Wesen. Wir alle haben eine Psyche; bewusst und unbewusst. Die Kraft und den Ansporn, die unsere Psyche uns geben kann, sucht gerade in einer Sportart wie das Bogenschiessen seinesgleichen!

Wir alle haben schon mal gut geschossen. **„Wir wissen, dass wir es können!“**

Das einzige was nun noch fehlt ist die Repetition dieses einen, perfekten Schusses um ein Glanzresultat zu erzielen. Genau zu diesem Zeitpunkt, zu dem wir nun mit unseren Gedanken angelangt sind, gibt es 2 Arten von Wegen, die eingeschlagen werden können:

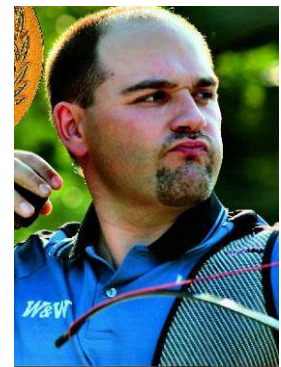
- Der eine Weg beinhaltet Gedanken wie „... *aber ich habe immer noch einer solch guten Passe eine schlechte*“ oder „... *und wieder versuch ich es, wie schon 10x vorher... Jedes Mal hatte es nicht geklappt...*“
- Der andere Weg zeichnet sich mit Gedanken wie *„Und heute ist der Tag an dem ich es machen werde!“* oder *„Und da ich aus meinen vorigen Fehlern gelernt habe, ist es nun viel einfacher, dieses Ziel zu erreichen!“*

Es ist offensichtlich, dass der eine Weg von negativen und der andere von positiven Gedanken geprägt ist. Es ist dieselbe Geschichte, wie die mit dem halbvollen Glas... oder war es eine Geschichte um ein halb leeres Glas?

Die Aussage-Art (Positiv oder Negativ) wie wir sie meist völlig unbewusst machen, hängt sehr stark von der Persönlichkeit des Schützen ab. Diese Grundmentalität zu ändern ist ein sehr langes Thema, und sollte mit fachkundiger Hilfe in Angriff genommen werden. Was aber durchaus möglich ist, ist über die bewussten Gedanken die Kontrolle zu erlangen.

Ihr glaubt, wir sind sowieso Herr über unsere bewussten Gedanken? Die bewussten Gedanken sind fast immer von den unbewussten sehr stark eingefärbt.

Ein Schütze, der an ein Turnier oder auf die Schiesslinie geht mit dem Gedanken (und somit auch mit dem unbewussten oder sogar bewussten Gefühl), dass er die letzten 2 Jahre immer wieder an solchen Turnieren war und immer schlechter schoss als im Training, der wird mit einer gewissen Garantie auch hier wieder schlecht schiessen. Die grosse Gefahr hierbei ist die Repetition solcher Situationen. Mit jedem schlechten Schuss wird der Schütze unbewusst bestätigt, dass er „... *ja doch Recht hatte*“ und dass *„es einfach an Turnieren so ist und nicht besser wird“*. Der Weg, der hierbei begangen wird ist klar der Weg der negativen Gedanken. Dieser Weg wird immer tiefer ausgetreten und ein Ausbruch daraus wird immer schwieriger mit jeder Begehung.



Schön und recht, wenn ich hier die Gefahren und Probleme aufzeige, die dabei lauern, aber wie sieht es mit den positiven Aspekten aus?



Die Gedanken welche uns meistens in den Schlamassel reiten sind bekanntlich die negativen. Sie sind diktiert vom Unterbewusstsein und nur schwer zu verhindern. Der Schütze ist aber durchaus in der Lage, mit einer gewissen bewussten Anstrengung diese negativen Gedanken umzumünzen. Denn wie alles, hat auch ein solch negativer Gedanke eine durchaus glänzende Seite der Medallie! Als Beispiel sei hier der Gedanke von oben angeführt: „... *ja doch Recht hatte*“ ... *„Ich lag aber auch schon viele Male falsch. Was sollte mich eigentlich heute daran hindern, dieses Duell zu gewinnen? Niemand! Ich WEISS, dass ich es kann!“ Voilà!* Aus dem absolut destruktiven Gedanken wurde ein Aufsteller! Übt solche Situationen ein! Macht euch vertraut mit euren Schwächen und findet Sprüche, Gefühle oder Bilder, mit denen ihr diesen Killergedanken Paroli bieten könnt!

Hier seht ihr eventuell auch die Ähnlichkeiten vom 'negativen' Weg zum 'positiven': Erreicht man Ziele, die man sich gesteckt hat, so festigt sich immer mehr das innere Bewusstsein, dass man erreichen kann, was man sich vorgenommen hat. Setzt euch kleine Ziele, die ihr in relativ kurzer Zeit auch ziemlich Sicher erreichen könnt. Führt Buch darüber! („*Ink it, don't just think it.*“) Gönnst euch eine Belohnung! Und sei es auch nur die Belohnung des guten Gefühles, etwas erreicht zu haben, das man mit sich selber abgemacht hat.

Um es in den Worten von Benjamin Franklin zu sagen: „**Schreib alle Unbill in den Staub, alle Wohltaten in den Marmor!**“. Dieser Spruch hat sehr viel Hintersinn: Auch die Unbill soll betrachtet werden. Schreibt auch die Probleme auf und betrachtet sie... Distanziert. Holt einen neuen Stimulus auf dem *Weg zum Erfolg* daraus! Der Misserfolg ist es aber nicht wert, in 100 Jahren noch betrachtet zu werden. Reserviert diesen Platz für eure Erfolge! Die Erfolge sollen immer an vorderster Stelle in eurem Bewusstsein stehen!

Wer von euch Turnierschützen bewahrt die Scheibe mit dem Bestresultat an einem Turnier auf und betrachtet sie regelmässig? Die gewonnene Medallie: Hat sie nicht auch heute noch diesen gewissen *Glanz*?



Schwelgt in der Erinnerung! Denn ein erinnertes Erfolg ist ein erlebter Erfolg. Ein erlebter Erfolg ist für das Unterbewusstsein ein erneut erreichter Erfolg!

Klar wird es temporäre Verzögerungen geben auf dem Pfad zum Erfolg. Der Weg zum Erfolg ist immer eine Baustelle. Aber bedenkt immer: „*Handle als ob es unmöglich wäre, zu verlieren und es wird es sein!*“ (Unbekannter Verfasser). Ein Rückschlag soll nie eine Quelle der Enttäuschung sein sondern ein neuer Input zur Verbesserung. „*Glaube kann Berge versetzen*“ sagt man. Das stimmt. Leider erbaut unser Zweifel in uns erst diese Berge.

An den bisher gebrachten Sprüchen sieht man auch ganz schön, dass es 3 Arten von Sprüchen gibt, die einem den Weg zum Erfolg weisen können:

1. Motivierende

- a. *Ihr kommt und fragt: „Warum?“ Aber ich träume und sage: „Warum nicht?“*
- b. *„Erfolg ist kein Ziel, sondern ein Weg. Und wenn ich die Ziellinie erreiche, setze ich eine neue!“*
- c. *“Du kannst dein Bestes immer schlagen!”*
- d. *„Selbst ein Narr weiss, dass man die Sterne nicht berühren kann, aber das hält einen weisen Mann nicht davon ab, es dennoch zu versuchen.“ (Harry Anderson)*

2. Ermahnende

- a. *“Nichts kann einen Menschen auf seinem Weg zum Ziel stoppen, der die richtige mentale Einstellung hat. Nichts auf Erden kann demjenigen helfen, der die falsche Einstellung mitbringt.” (Thomas Jefferson.)*
- b. *“Du wirst gut in dem was du immer wieder übst.”* Seht ihr hier die Ermahnung? Überlegts euch!
- c. *„Es gibt einen grossen Unterschied zwischen gewillt sein und wollen!“*
- d. *„Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen ist es schwierig!“ (Sokrates)*

3. Generelle

- a. *„Was immer du fühlst ist die perfekte Reflektion von dem, was du im Begriff bist zu werden.“*
- b. *„Lass dir nie einen Gewinn zu Kopf steigen oder eine Niederlage ins Herz sickern.“*
- c. *„Nur die, die es wagen, weit zu gehen, sind die, die jemals herausfinden werden, wie weit sie kommen können.“ (T.S. Eliot)*

Dies ist nur eine winzige Auswahl aus bekannten Sprüchen aus dem Sport und Philosophie. Wenn ihr mal in Magglingen weilt, nehmt euch eine Viertelstunde Zeit und besucht die Kantine. Schaut mal in Richtung der Fenster. Sie sind gefüllt mit positiven Sprüchen! Ich habe mich selber schon dabei ertappt, wie ich beim Morgenessen bei einem Kurs den einen oder anderen dieser Sprüche las und einen Teil meines bisherigen Lebens oder ein Ereignis neu überdenkt habe.



Sucht euch selber Sprüche zusammen, die in euch etwas *erklingen* lassen: Die Seite in euch, die euch von der Bank hinter der Schiesslinie mit erhobenem Haupt an die Schiesslinie treten lassen können um zu zeigen, was Sache ist!

Dies bin ich! Nun zeige ich, wie das gemacht wird! **Nun komme ich! Und nach mir kommt lange niemand mehr!**



BVB – Jahresprogramm 2010

1. Datum	Ort / was
Freitag, 5.03.2010 19:30	HV BV Bern, Bären Bremgarten, Säali
6./7.3.2010	KBM Indoor Düdingen
13./14.3.2010	SM Indoor Magglingen
Samstag, 10.04.2010 09.00 – 13.00 Uhr	Hallenzüglete Ittigen + Platzputzete Hoselupf Bei jeder Witterung! Auszahlung des Solidaritätsbeitrags auf Platz!
15./16. Mai 2010	Goldener Bogen Basel
21.-29.5.2010	European Bowhunter Championship, Stuhlfelden, AU
<i>Samstag</i> <i>5./12./19.Juni 2010</i> <i>13-15 Uhr</i>	<i>Schnupperkurs 1/2010</i>
<i>Samstag</i> <i>3.7.2010</i> <i>13-15 Uhr</i>	BVB-internes Federal
Samstag 31.7.2010 ab 19.00h	Nationalfeier auf dem Hoselupf Bräteln mit Nacht-(Fackel)-Schiessen und Feuer Familien und Freunde herzlich willkommen
<i>Samstag</i> <i>7./14./21.8. 2010</i> <i>13-15 Uhr</i>	<i>Schnupperkurs 2/2010</i>
<i>Samstag, 21. 8.2010</i> <i>15 Uhr</i>	<i>Vereinsmeisterschaft mit Grillparty</i>
Samstag 28.08.2010 Sonntag 29.08.2010	SM FITA des BVB Bern Auszahlung des Solidaritätsbeitrags auf Platz!
5.9.2010	SM Field, Neuchâtel
11./12.9.2010	SM 3D Moleson
18.9.-25.9.2010	Berner Feriensportlager Fiesch Am 18. & 26.9. keine Bögen, Pfeile und Material auf Platz.
Samstag, 16.10.2010 09.00 – 13.00 Uhr	Platzputzete Hoselupf Bei jeder Witterung! Auszahlung des Solidaritätsbeitrags auf Platz!

Weitere Aktivitäten auf Ankündigung möglich.