



Bogenschießen für Ältere

Fit und gesund in die Zukunft

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des KreisSportBund Ennepe-Ruhr e.V.

Autorin: Heike Arlt

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot „Bogenschießen für Ältere“ wurde vom KreisSportBund Ennepe-Ruhr e.V. in Kooperation mit dem TuS Witten-Stockum 1945 e.V. als Modellprojekt in 2016 entwickelt und 2017 erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

mobil/aktiv sein

Lebensphase(n)

Erwachsene mittleren Alters, Ältere

Zum Angebot

Idee/Modell

Aufgrund der bestehenden Nachfrage und um die Gesundheit der Menschen im Alter zu fördern und sie aktiv und vital zu halten, hat der KreisSportBund Ennepe-Ruhr e.V. in Kooperation mit dem TuS Witten-Stockum 1945 e.V. das neue Sport- und Freizeitangebot „Traditionelles Bogenschießen für Ältere“ als erster und einziger Verein in Witten in das Sportangebot aufgenommen. In Geselligkeit die Freizeit sinnvoll gestalten und dabei interessante Erfahrungen beim Bogenschießen im Alter machen sind Motive für Menschen ab mittlerem Alter, die nicht nur am Muskelaufbau arbeiten möchten, sondern auch noch die Konzentrationsfähigkeit trainieren möchten. Hierfür wurde aus zwei nicht mehr benötigten Tennisplätzen eine Schießanlage erstellt.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an interessierte Seniorinnen und Senioren aus Witten. Aber auch deren Familien, Kinder und Enkelkinder sind herzlich eingeladen mitzumachen. Da die Anlagen barrierefrei erreichbar sind, wird dieses generationsübergreifende Angebot auch für Menschen mit Handicap angeboten.

Diese Bogenschieß-Gruppe bildet eine separate Abteilung des Vereins TuS Stockum und sollte aus wirtschaftlichen Gründen mindestens aus 40 Mitgliedern bestehen. In Witten wurde diese Abteilung am 12.07.2017 gegründet.

Partner und Netzwerke

Der TuS Witten-Stockum hat sich für das traditionelle Bogenschießen die fachliche Unterstützung vom Unternehmen Pfeil&BogenWelt aus Dortmund geholt. Mit Hilfe des Unternehmens wurde die neue Anlage gebaut und das Training in der Anfangsphase durchgeführt.

Nachhaltigkeit

Nach der erfolgreichen Durchführung der Angebotseinführung im Herbst 2017 soll die Abteilung Bogenschießen an zwei Wochentagen jeweils drei Stunden Training für alle Interessierten anbieten, die aufgrund ihrer Mitgliedschaft im Verein das Angebot nutzen können.

Ansprechpartner

KreisSportBund Ennepe-Ruhr e.V. (Koordination)
Dagmar Möllers
Tel. 02302-914503
Email: Dagmar.Moellers@ksb-en.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Nach Fertigstellung der beiden Bogenschießstände wurde die Anlage offiziell am 03.09.2017 eröffnet und mit einem gemeinsamen „Anschießen“ die neue Sportart im Verein unter Einbezug der Öffentlichkeit beworben. Allen beteiligten Helfern wurde offiziell gedankt und Interessierte konnten das traditionelle Bogenschießen ausprobieren.

Für alle wirklich Interessierten findet ein Einführungskurs an 5 Terminen statt, wo jeweils in zwei Übungsstunden die Grundkenntnisse des Sports vermittelt und ausprobiert werden.

Sportstätten-/Raumbedarf

Traditionelles Bogenschießen kann sowohl im Freien als auch in der Halle durchgeführt werden. Der Verein hat hierfür draußen aus zwei nicht mehr benötigten Tennisplätzen eine Bogenschießanlage im Freien mit 30 Strohhallen errichtet, die in der Abteilungsgemeinschaft am 29.07.2017 entsprechend aufgebaut und am 19.08.2017 fertiggestellt wurde. Der Bereich vor den Scheiben wird noch komplett mit Rindenmulch aufgefüllt. In der nahegelegenen vereinseigenen Halle wird dann ab Oktober in einem Hallendrittel mit Fangnetz trainiert.

Materialbedarf

Um Bogenschießsport ausüben zu können, ist neben einer Bogenschießanlage mit entsprechenden Schutzmaßnahmen auch entsprechendes individuelles Equipment inkl. Abstellmöglichkeiten für die Sportler/innen notwendig. Jede/r Bogenschützin/-schütze benötigt einen für sich passenden Bogen mit Pfeilen, die in der Startphase auch leihweise zur Verfügung gestellt werden können.

Zeitressourcen

Von der Idee, über die eigenständige Gestaltung der Bogenschießanlage bis hin zum „Anschließen“ sind ca. neun Monate vergangen. Dieses Projekt konnte der Verein in Eigenleistung mit Hilfe des großen Engagements von Vereinsvertretern und anderen Engagierten in dieser Zeit realisiert werden.

Stolpersteine

Bogenschießen für Ältere hätte geplant schon viel früher beginnen können, wenn es nicht an einigen Stellen zu Verzögerungen bei der Umgestaltung der Tennisplätze gekommen wäre.

Sofern die Nachfrage und das Interesse nach traditionellem Bogenschießen nicht von Anfang an so groß gewesen wären, wäre es sicherlich auch zu weiteren Problemen bei der Umgestaltung des Platzes in Eigenregie gekommen und helfende Hände hätten gefehlt.

Ein weiterer Knackpunkt ist sicherlich auch die Bereitschaft aus den eigenen Rängen eine oder mehrere Personen entsprechend zum ÜL Traditionelles Bogenschießen zu qualifizieren.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Um die Sportart traditionelles Bogenschießen perfekt vermitteln und anleiten zu können, muss die Leitung des Angebotes die Ausbildung zur Übungsleitung „Traditionelles Bogenschießen“ haben. Solange bis der Verein keine eigene Übungsleitung mit dieser Qualifikation hat, wird eine entsprechend qualifizierte Kraft für den Verein verpflichtet.

Weitere Arbeitshilfen

Impressionen der selbst gestalteten Schießsportanlage

Siehe beigefügte Fotos

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

Siehe beigefügter Flyer

Hinweise:

Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.





Fit und gesund in die Zukunft

Bogensport für Ältere

Neues Sport- und Freizeitangebot beim TuS Stockum:
Traditionelles Bogenschießen für Ältere.



startup:

Sonntag, 3. September 2017, ab 16:00 Uhr

Tennisanlage Witten - Stockum, Pferdebachstr. 238



was erwartet Sie?

- eine neue interessante Erfahrung
- moderater Muskelaufbau
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- eine sinnvolle Freizeitgestaltung
- geselliges kommunikatives Zusammensein
- für Menschen mit Handicap geeignet

**Einfach mal
ausprobieren**



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



KreisSportBund Ennepe-Ruhr e.V.