

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 74 (1996)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Bogenschiessen : ein Sport ohne Altersgrenzen  
**Autor:** Baeschlin, Konrad  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723879>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Bogenschiessen: Ein Sport ohne Altersgrenzen

Von Konrad Baeschlin

**Schiessen mit Pfeil und Bogen tut jedem gut und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Eine Tätigkeit, die körperliche und geistige Beweglichkeit fördert, leicht zu erlernen ist und keine besondere Fitness oder Kraft verlangt. Kurzum ein Sport ohne Grenzen, der auch in der Schweiz immer beliebter wird.**

**W**enn Jakob Altenburger mit seinen 77 Jahren zum Bogen greift, dann kann er sich noch mit Leuten messen, die altersmässig seine Kinder oder Enkel sein könnten. Als sehr guter Schütze ist der ehemalige Modellschreiner vom Club Zürich 11 sozusagen das Aushängeschild einer Sportart, die keine Altersgrenzen kennt, des Bogenschiessens.

Sicher nimmt mit den Jahren die sportliche Leistungsfähigkeit ab. Doch

was für viele Sportarten zutreffen mag, gilt hier nicht. In den 82 Vereinen und Clubs überall in der Schweiz treffen sich eine Vielzahl an über 65jährigen zum Wettkampf: Von Aarberg bis Zürich, von Yverdon bis Chur.

Roberto Joho vom Schweizer Bogenschützenverband sieht im Pfeilbogenschiessen als Seniorensport eine wichtige Ergänzung zu den Ausdauer-Sportarten, aber auch eine Möglichkeit des Trainings im mentalen Bereich, in der Atemschulung und bei Betätigungen, in denen Natur- und Erfolgserlebnisse eine Rolle spielen.

## Positiver Therapieeffekt

Inzwischen bieten auch Kur- und Ferienhotels, wie das Tessiner Kurhaus Cademario von Rolf Keller, Bogenschiessen in ihrem Wellness-Programm an. Für den Mediziner und seit 15 Jahren selbst aktiven Bogenschützen Rainer Knaak ist es ein Sport, der weniger Kondition als vielmehr Freude an der Sache erfordert. Knaak: «Bogenschiessen kann man bis ins hohe Alter noch erlernen und ausüben. Es ist ja so, dass selbst Menschen im Rollstuhl hier nicht benachteiligt sind, und für uns

Mediziner gilt Bogenschiessen, zum Beispiel bei Paraplegikern, als Wiederherstellungs-Therapie.»

Der ganze Bewegungsapparat des Oberkörpers wird zwar beansprucht, doch nicht so, dass es zu einer besonderen Belastung kommt. Sobald die entsprechenden Körperteile darauf eingespielt sind, ist die Ausübung dieser Sportart völlig unproblematisch. Für die Rücken- und Schultermuskulatur hat es dann sogar einen therapeutischen Aspekt. Gerade für eine Person, die sich sonst wenig bewegt, hat es einen positiven Effekt.

Wichtig für den älteren Menschen, der damit beginnt und bei dem es bestimmte muskuläre Schwächen sowie bei Sehnen und Gelenken gewisse Defizite gibt, ist die Kunst des Trainers oder des Instructors, den Körper da wieder sanft aufzubauen. Vereine und Clubs bieten dazu die Möglichkeit, und kein älterer Mensch muss glauben, nicht fit genug zu sein.

Bruno Marioni vom Organisationskomitee «Goldener Bogen Basel» nennt vier Bogenarten, mit denen Mitglieder schiessen. Der populärste Bogen zum Einstieg in diesen Sport ist der Recurve-Bogen, der zu den olympischen Wett-



**Bogenschiessen auf der gepflegten Anlage in Riehen: Spezielle Fähigkeiten sind für die Sportart nicht erforderlich, doch nur wer fleissig übt, trifft ins Zentrum der farbigen Zielscheibe.**

Fotos: Konrad Baeschlin



kämpfen zugelassen ist. In den sechziger Jahren kam aus den USA der sogenannte Compound-Bogen hinzu, ein hochtechnisches Gerät, das eine Reduktion des Kraftaufwands beim Schiessen ermöglicht. Ein weiteres Gerät ist der alte Langbogen, der von den Aktiven auch als Robin-Hood-Bogen bezeichnet wird. Könnern, die sich mehr dem meditativen Schiessen zuwenden wollen, üben sich schliesslich im Zen- oder Kyudo-Schiessen.

Die Scheiben, auf die geschossen wird, stehen bei Wettkämpfen im Freien wahlweise 30, 60, 70 oder 90 Meter (olympische Distanz) vom Abschusspunkt entfernt. In Hallen wurde früher auf 25 Meter, heute meist auf 18 Meter Distanz geschossen. Ausserdem gibt es ein Fita- und ein Parcours-Schiessen, bei dem man Wettkampf-Runden im Gelände absolviert und auf Tierbild-Scheiben schießt.

### Der Einstieg in die neue Sportart

In den Vereinen sind die Aktiven in Altersgruppen eingeteilt. Ab dem 20. Altersjahr gehört man bereits zu den Senioren und ab 55 zu den Veteranen. Wer diesen Traditions-Sport nur einmal kennenlernen will, braucht dazu noch lange keine eigene teure Ausrüstung. Interessierten bieten die diversen Vereine nämlich die Möglichkeit, für wenig Geld mit einem vereinseigenen Bogen und unter Aufsicht eines

Instruktors die ersten Schiessübungen zu absolvieren.

Der Compound- und Langbogenschütze Gilbert Boder von den Baselbieter Bogenschützen warnt sogar Anfängerinnen und Anfänger vor einem voreiligen Kauf. Boder: «Oft lassen sich Leute in einem Sportgeschäft einen Bogen aufschwätzen, der für sie völlig ungeeignet ist und den sie dann nie gebrauchen können.» Laut Boder sollte man sich zuerst einmal beim nächstgelegenen Verein für einen dreimonatigen Schnupperkurs anmelden. Ein solcher Kurs kostet meist etwa 50 Franken und ermöglicht eine erste Bekanntschaft mit der faszinierenden Sportart. Boder: «Damit kann man ganz unverbindlich ausprobieren, ob man sich zum Bogenschiessen entschliessen will oder nicht. Wer sich dann einen eigenen Bogen kauft, muss dafür am Anfang etwa 300 Franken auslegen.» Fortgeschrittene und Turnier-Teilnehmerinnen und Teilnehmer besitzen Bögen von dieser Preisklasse bis zu 3000fränkigen Exemplaren.

Ob alt oder jung, Anfänger oder Könnern, das Bogenschiessen ist so nicht nur Therapie für Körper und Geist, sondern ganz einfach auch eine schöne Freizeitbeschäftigung. So meint der Basler Harry Hofmann, der nächstes Jahr 65 Jahre alt wird und seit 20 Jahren als Bogenschütze aktiv ist: «Das ist für mich ein Hobby, das mir, je älter ich werde, immer besser gefällt.»

### Bogenschützenvereine

Heute zählt der Schweizer Bogenschützenverband (SBV) in 82 Vereinen 1624 Mitglieder. Der zahlenmässig stärkste Verein ist der «Cie des Arches» in Lausanne mit 149 Mitgliedern. Der Kleinste, der von Kriens, mit zwei Mitgliedern. Die vollständige Liste aller Clubs und Vereine und weitere Informationen sind erhältlich bei der Redaktion «Der Bogenschütze», c/o Erika Ulrich, Bachwiesenstr. 10, 8472 Seuzach, Tel. 052/335 29 08.

Seit einem Jahr gehört der SBV als neuestes Mitglied zum Schweizerischen Interverband für Seniorensport (SISS). Dessen Geschäftsstelle befindet sich im Haus des Sports in Bern. Der SISS fördert den Seniorensport in der gesamten Schweiz und hat die Funktion einer Koordinationsstelle zwischen dem ESSM (Magglingen) und den Verbänden, welche den Seniorensport anbieten. Als Pilotprojekt ist das Bogenschiessen schon vereinzelt als Schnupperkurs für Senioren angeboten worden. Nach zwei vielbeachteten Kursen in der Stadt Bern sind für die nächsten drei Jahre spezielle Ausbildungsprogramme für ältere Menschen geplant.

