

Sportjournal

Der Weg zur absoluten Kontrolle

Bogenschiessen Francesca Attanasio aus Kriens wird in ihrem Sport körperlich und mental stark gefordert. Mit den Gedanken bei sich sein, da helfen oft auch ein paar Tropfen Parfüm.

Theres Bühlmann

theres.buehlmann@luzernerzeitung.ch

Gespräche mit ihr sind interessant, egal, über welches Thema man sich mit der 40-jährigen Francesca Attanasio unterhält. Kommt die Sprache auf Bogenschiessen, dann ist sie im Element, da wird spürbar, sie liebt diesen Sport, ist mit Leib und Seele dabei. Die Kategorie, die sie mit Erfolg betreibt, nennt sich Recurve-Bogenschiessen, jene Disziplin, die olympisch ist.

Wer glaubt, Bogenschiessen sei eine einfache Sache, für die man höchstens eine ruhige Hand braucht, der irrt gewaltig. Diese Sportart ist eine äusserst komplexe Angelegenheit, bei der Körper und Geist mit dem Gerät im Einklang sein müssen, eine immerwährende Suche nach Spannung und Entspannung. «Bogen-

Porträt der Woche Francesca Attanasio Bogenschützin

schieszen ist für mich der Weg, absolute Kontrolle zu erreichen, um im richtigen Moment diese loszulassen», bringt sie es auf den Punkt.

Der Heimweg und seine Konsequenzen

Seit vier Jahren betreibt die in Kriens wohnhafte Francesca Attanasio diesen Sport. Sie fuhr auf ihrem Heimweg immer bei den Strebels vorbei, die in Kriens ein Bogensport-Fachgeschäft besitzen. «Ich entschied mich, einen Schnupperkurs zu besuchen», blickt sie zurück. Dabei blieb es nicht, sie fand Gefallen an diesem Sport und kaufte sich ein Jahr später eine komplette Ausrüstung. Nadja Strebel ist seit Beginn ihre Trainerin, deren Mann Paul für das Tuning des Bogens zuständig, ein Trio, welches gut harmoniert. Zwei Jahre schoss sie dann mehrheitlich Indoor, schon deshalb, «weil man in der Halle die Schiesstechnik besser perfektionieren kann. Und ja», sagte sie, «ich habe zu Beginn Fehler gemacht.» Diese sind heute weitgehend eliminiert, davon zeugt nicht zuletzt auch der Schweizer-

Francesca Attanasio

Geboren	20. Mai 1977
Wohnort	Kriens
Verein	Bogenschützen Pilatus Luzern
Beruf	Restauratorin, studiert zurzeit Denkmalpflege
Grösste Erfolge	2015: Platz 7 an der SM Indoor. – 2016: je einmal Platz 3 an der SM Indoor und Outdoor. – 2017: Platz 3 an der SM Indoor; Platz 1 an der SM Outdoor. Gold (Indoor) und Silber (Outdoor) an den World Masters Games in Auckland (NZL).
Trainerin	Nadja Strebel
Hobby	Lesen

Meister-Titel Outdoor, den sie sich Ende August in Tenero holte, sowie der Sieg und der Podestplatz an den World Masters Games in Neuseeland. Dort trug sie übrigens, bei ihrem ersten internationalen Turnier, die Uhr ihres Grossvaters, einem ehemaligen Gewehrshützen.

Neben Konzentration ist Kondition gefragt, Kontrolle, Kraft und jede Menge mentale Stärke, denn Bogenschiessen ist eine Präzisionsportart. «Beim Wettkampf gilt es runterzufahren, man muss mit den Gedanken bei sich sein, mit sich selber kommunizieren, sich nicht ablenken lassen, weder von den Zuschauern noch von den Konkurrentinnen», beschreibt sie diese Phase. Sich mental abkapseln. Bei einer Präzisionsportart muss eben alles passen. «Und erst, wenn der allerletzte Pfeil abgegeben ist, kann man ein Resümee ziehen», wie sie sich ausdrückt. Wenn sie ihren Bogen spannt, bewegt sie rund 17 Kilo, die Kraft kommt übrigens nicht aus den Oberarmen, wie man annehmen könnte, sondern vielmehr aus dem Rücken. Und selbst die Nasenspitze ist ein Kontrollpunkt: «Sie zeigt mir, ob mein Kopf richtig positioniert ist», sagt sie.

350 bis 400 Pfeile wöchentlich

Zwischen 8 und 12 Stunden Training wendet Francesca Attanasio in der Woche auf, schießt dabei rund 350 bis 400 Pfeile. Eine Anzahl, die von den Weltbesten üb-



Francesca Attanasio im Trainingsraum in Kriens.

Bild: Roger Grütter (15. September 2017)

rigens täglich abgegeben wird. Einmal in der Woche geht sie noch schwimmen, dies macht sie in erster Linie für sich als Entspannung, und zu Hause kom-

men auch Therabänder zur Stärkung der Muskeln zum Einsatz. Outdoor wird über 70 m geschossen, in der Halle beträgt die Distanz 18 m. An den Olympischen

Spielen kommt lediglich die Outdoor-Disziplin zum Einsatz, deshalb verfügt diese Kategorie über das höhere Prestige. 10 Ringe umfasst eine Scheibe. Ziel aller

Bogenschützen ist es, den goldenen Kreis in der Mitte, mit einem Durchmesser von 4 (Indoor) und 12,2 (Outdoor) Zentimetern, zu treffen, und sich so die Höchstzahl von 10 Punkten zu sichern. «Alles ins Gold», wünschen sich deshalb die Bogenschützen vor einem Wettkampf, was so viel heisst wie gut Schuss oder viel Erfolg.

Francesca Attanasio arbeitet als Restauratorin, studiert zurzeit Denkmalpflege. Sie betrieb vor dem Bogenschiessen Fitness und Wing Tsun, bei dem es sich um einen chinesischen Kampfkunststil handelt. Die Krienserin trägt die kompletten Kosten für das Bogenschiessen (Material, Trainingsstunden) selber. Der Preis einer kompletten Bogenausrüstung, alles hochpräzise Geräte, beläuft sich auf rund 4000 Franken, 12 Pfeile zum Beispiel kosten rund 850 Franken. So sei auch die Frage nach einer Teilnahme an Olympischen Spielen momentan nur schwer zu beantworten. «Ich müsste beruflich bestimmt kürzertreten, um damit mehr Trainingszeit generieren zu können. Dies würde jedoch auch weniger Salär bedeuten.» Trotzdem sei es spannend zu sehen, wie weit man es sportlich schaffen kann. «Jetzt heisst es schauen, inwieweit Arbeit und Sport miteinander vereinbar sind, um sich sportlich weiterzuentwickeln.»

Akribisch wird jedes Detail festgehalten

Ein Utensil darf nie in ihrem Gepäck fehlen: ein Parfüm. Dieses wendet sie auch auf dem Wettkampffeld an, weil verschiedene Gerüche die Konzentration stören. Ein paar Tropfen Chanel Allure auf das Handgelenk, «und ich finde wieder den Zugang zu mir». Noch etwas fällt bei der sympathischen Sportlerin auf: ihr kleines, schwarzes Notizbuch. Dort hält sie, mit Bleistift, akribisch alles fest: Trainings, Wettkämpfe, ihre Gedanken und macht sich schon mal auch kleine Skizzen. Die Temperaturen werden ebenso so wie die Wind- und Wetterverhältnisse und die Anzahl geschossener Pfeile.

Präzision ist eben alles in dieser Sportart, auch ausserhalb des Wettkampffeldes.

Eine lange Tradition und viele Facetten

Entwicklung Bogenschiessen gehört seit 1972 (München) zu den olympischen Sportarten und figurierte bereits 1900, 1904, 1908 und 1920 auf dem olympischen Programm. 1904 (St. Louis/USA) war Bogenschiessen die einzige Sportart bei diesen Spielen, bei der auch Frauen teilnahmeberechtigt waren. Geschossen wird an den Olympischen Spielen ausschliesslich im Freien und mit einem Recurvebogen.



3-D-Bogenschiessen im Wald.

Daneben gibt es noch eine Menge Bogenschiess-Disziplinen, die nicht olympisch sind.

Feldbogenschiessen: Hier stehen die Zielscheiben im Wald oder auf dem freien Feld. Es wird nicht nur horizontal, sondern auch hangaufwärts und hangabwärts geschossen.

3-D-Bogenschiessen: Hier werden Kunststofftiere im Wald oder auf dem Feld aufgestellt. Jedes Tier hat drei Wertezonen.

4-D-Bogenschiessen: Beim 4-D-Bogenschiessen werden grosse Leinwände genutzt, die mit einem Projektor beleuchtet werden. Dies ermöglicht ein Training mit bewegten Zielen. Hierbei kommt eine spezielle Sensorik zum Einsatz, die den Pfeilflug und dessen Einschlag in der Leinwand registriert.

Kyudo: Das traditionelle japanische Bogenschiessen, welches auf der alten Kriegstechnik der



Hochwertige Carbonpfeile.

Samurai beruht und sich im Laufe der Jahrzehnte unter dem Einfluss des Zen-Buddhismus zu einer Kunstform entwickelt hat. Sowohl die Bauart des Bogens als auch die Technik des Schiessens unterscheidet sich grundsätzlich von den westlichen Formen des Bogenschiessens.

Yabusame: Eine ältere traditionelle japanische Art des Bogenschiessens, die vom Pferd aus ausgeübt wird. (T.B.)