



## INHALT

**S. 39** Kreatives in den Schau-  
fenstern der Geschäfte: Die zweite  
Porzer Kunstmeile an der Frank-  
furter Straße ist eröffnet.

**S. 40** Das Warten hat sich ge-  
lohnt: Im Rahmen des Pfarrfests  
wurde auch die neue Kita St.  
Joseph feierlich eingeweiht.

**S. 42** Bahnrekord mit selbst-  
gebaute Flitzern: Das Seifenkis-  
ten-Rennen in Elsdorf fand bereits  
zum vierten Mal statt.

# Nur nicht denken beim Bogenschießen

Alexianer Turnier des Bogen Teams Cölln: Wettkampf für Jung und Alt



**Konkurrentinnen im Wettkampf**, aber ansonsten kommen Belanna Domin (l.) und Emely Hoffmann bestens miteinander aus.

## INTERVIEW

### „Wer sich ärgert, ist draußen“

**Emely Hoffmann** und **Belanna Domin** gewannen in Leipzig bei den Deutschen Meisterschaften im Bogenschießen der Jugend Gold (Belanna Domin) und Silber (Emely Hoffmann). Während des Turniers halfen sie und Jugendtrainerin **Elke Lohkamp** tatkräftig mit. Mit ihnen sprach Judith Tausendfreund.

**Was gefällt Euch denn am besten beim Bogenschießen?**

**Domin:** Wenn ich gut schieße, also einfach gewinne, das macht Spaß. Man darf nicht denken beim Bogenschießen, dann klappt es ganz gut.

**Hoffmann:** Genau, wenn ich einen guten Tag habe und mir vornehme, wie viele Treffer ich ha-

ben will und es dann gut klappt, dann bin ich zufrieden.

**Lohkamp:** Man muss, um Bogen zu schießen, lernen, in seiner Mitte zu sein. Man darf auf nichts achten und muss dennoch bei sich sein. Das lernt man durch mentales Training, die Technik hierzu kommt aus dem Joga.

**Unterscheiden sich Jungen und Mädchen, Ältere und Jüngere beim Training?**

**Lohkamp:** Die Jüngeren probieren mehr aus, die Erwachsenen wissen oft vorher schon alles besser. Und die Jüngeren freuen sich mehr. Sie sind weniger vorgeeignet, sie machen erst mal alles mit. Und ja, die Jungen

gehen kämpferischer an die Sache ran, die Mädchen sind eher diejenigen, die mit dem Fühlen und Spüren arbeiten. Daher sind die Mädchen oft auch besser, denn mit Kämpfen hat Bogenschießen nichts gemeinsam.

**Was lernt man denn am besten durch das Bogenschießen?**

**Domin:** Man lernt sich zu konzentrieren, man ist mental nur bei sich, die Außenwelt bleibt draußen.

**Hoffmann:** Und man lernt, sich nicht zu ärgern. Wer sich ärgert, ist draußen. Und das nutze ich auch bei Klassenarbeiten. Die Konzentration wird besser, das merken wir schon.