



INKLUSION IM BOGENSPORT

# Dieselbe *Linie.*

Warum im Bogensport alle an derselben Linie stehen — und wie der ASC Göttingen Inklusion nicht als **Sonderprojekt** versteht, sondern als Selbstverständnis. Ein Bericht über einen Sport, der Unterschiede nicht einebnet, sondern aufhebt.

# Ein Sport, der niemanden draußen lässt.

**A**n der Schießlinie stehen sie nebeneinander: die Schülerin im Anfängerkurs, der Senior am Morgen, die Paralympionikin im Stehstuhl, der Schütze mit Hörgeräten. Sie zielen auf dieselbe Scheibe, sie lösen von derselben Linie — und am Ende zählt nur eines: der Ring, den der Pfeil trifft.

Kaum eine Sportart bringt so unterschiedliche Menschen so selbstverständlich zusammen. Es gibt keinen Körperkontakt, kein Gegeneinander, das die Schwächeren gefährdet, und der Bewegungsablauf ist ruhig, wiederholbar und bis ins Kleinste anpassbar. Wo andere Sportarten Unterschiede sichtbar machen, treten sie hier zurück.

Der ASC Göttingen begreift Inklusion deshalb nicht als Angebot für eine Randgruppe, sondern als Frage an den ganzen Verein: Steht die Linie wirklich für alle offen? Dieser Bericht geht ihr nach — erst dem **Warum**, dann dem **Wie**.

**70** m

bis zur olympischen Scheibe ist der Bogenplatz Grone stufenlos befahrbar

**34**

Scheiben für alle Alters- und Bogenklassen — Distanzen von 18 bis 90 m

**2023**

öffnet das Projekt „ASC – inklusiv“ den ganzen Verein, gefördert von Aktion Mensch

## © SO IST DIESER BERICHT GEBAUT

Teil I zeigt, **warum** der Bogensport Menschen zusammenführt — Linie, Material, Kopf und Gemeinschaft. Teil II zeigt, **wie** der ASC Göttingen das im Alltag lebt. Jeder Abschnitt schließt mit einer Box „An der Schießlinie“ — dem, was in der Praxis zählt.

## INHALT

- 01 Eine Linie, eine Währung
- 02 Was sich anpassen lässt
- 03 Kopf und Gemeinschaft

- 04 Ein Platz ohne Stufen
- 05 Menschen, die vorangehen
- 06 Zwei Wege, ein Ziel



TEIL I · WARUM DER BOGEN VERBINDET

# Warum der Bogen verbindet.

---

Bevor ein Verein Inklusion organisieren kann, muss er wissen, woran sie sich festmacht. Teil I zeigt, was den Bogensport so offen macht — die gemeinsame Linie, das anpassbare Material und das, was zwischen Kopf und Gemeinschaft geschieht.

- 01 Eine Linie, eine Währung
- 02 Was sich anpassen lässt
- 03 Kopf und Gemeinschaft

# Eine Linie, eine Währung

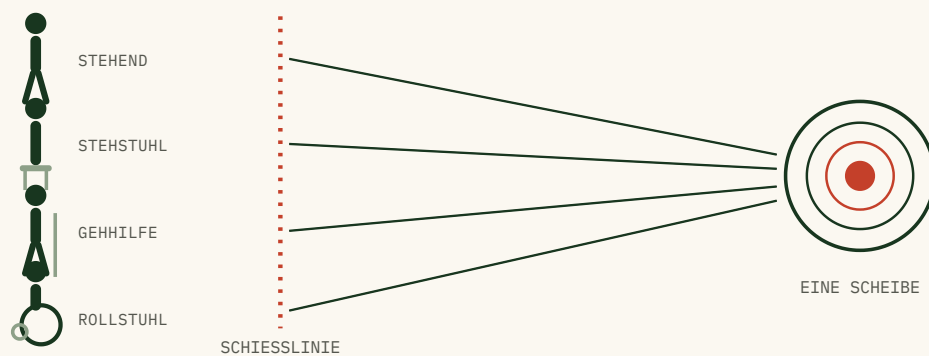
**I**m Bogenschießen gibt es keinen Zweikampf. Niemand wird überlaufen, geblockt oder getackelt. Jeder Schütze steht für sich, zielt auf seine Scheibe und misst sich allein an einer einzigen, unbestechlichen Größe — der Zahl der Ringe. Diese Ringe sind die ganze Währung des Sports. Sie fragen nicht, wer den Pfeil löst.

Das macht den Bogensport zu einem seltenen Gleichmacher. Auf 18 Metern steht die Zehnjährige neben dem 70-Jährigen, die Schützin im Stehstuhl neben dem Schützen, der auf zwei Beinen steht. Wer wie zur Linie kommt, ist eine technische Frage; was er dort leistet, eine sportliche. Beide werden nicht vermischt.

Und weil der Bewegungsablauf statisch ist — Stand, Auszug, Lösen, immer wieder —, braucht niemand Tempo, Sprungkraft oder Reichweite eines anderen Körpers. Die Distanz lässt sich anpassen, die Scheibe bleibt dieselbe. So trainieren Menschen mit und ohne Behinderung Schulter an Schulter an derselben Linie. Genau das ist gemeint, wenn im ASC gesagt wird: Vielfalt ist Trumpf.

ABB. 1 · DER GEMEINSAME STAND

## Dieselbe Linie für alle



**Verschiedene Wege, ein Stand.** Ob stehend, im Stehstuhl, mit Gehhilfe oder aus dem Rollstuhl — alle lösen von derselben Linie auf dieselbe Scheibe. Bewertet wird der Ring, nicht der Körper.

### 🎯 AN DER SCHIESSLINIE

In einer ganz normalen Trainingsstunde stehen Anfänger, Liga-Schützen und Gäste mit Behinderung nebeneinander. Wer eine kürzere Distanz schießt, rückt seine Scheibe vor — die Linie bleibt für alle dieselbe. Kein Sonderfall, der erklärt werden müsste, sondern der Normalfall, der gar nicht erst auffällt.

# Was sich anpassen lässt

Die zweite Stärke des Bogensports liegt im Material: Es beugt sich dem Menschen, nicht umgekehrt. Fast jeder Teil der Ausrüstung lässt sich auf den einzelnen Schützen zuschneiden — so fein, dass auch mit erheblichen körperlichen, sensorischen oder motorischen Einschränkungen auf hohem Niveau geschossen wird.

Das beginnt bei der Bogenklasse — olympischer Recurve, Compound oder traditioneller Blankbogen — und reicht über das Zuggewicht bis zur Pfeilkonfiguration. Wer Hand, Finger oder Arm nur eingeschränkt einsetzen kann, löst über eine mechanische Hilfe, ein Release. Wer den Unterkörper nicht stabil halten kann, schießt aus dem Rollstuhl oder aus einem Stehstuhl, der die fehlende Rumpfstabilität ersetzt.

Sogar hochgradige Seheinschränkungen schließen den Sport nicht aus: Taktile Zielhilfen und akustische Rückmeldungen erlauben eine präzise Orientierung zur Scheibe. Bogenschießen gehört damit zu den wenigen Sportarten, in denen blinde und sehende Menschen denselben Bewegungsablauf trainieren.

ABB. 2 · DER SPORT PASST SICH AN

## Voraussetzung und Anpassung

VORAUSSETZUNG	ANPASSUNG IM BOGENSPORT
Rollstuhlnutzung, Querschnitt	Schießen aus dem Rollstuhl; ebenerdige, befahrbare Schießlinien
Amputation, fehlende Stabilität im Unterkörper	Stehstuhl zur Rumpfstabilisierung; fester, ruhiger Stand ohne Laufwege
Eingeschränkte Hand- oder Armfunktion	Mechanische Lösehilfe (Release); angepasstes Zuggewicht
Seheinschränkung, Blindheit	Taktile Zielvorrichtung; akustische Rückmeldung; Begleitperson an der Linie
Hörbehinderung	Schießen ohne Tonbarriere; Umgebungsgeräusch als Orientierung statt Störung
Neurologische Einschränkung der Motorik	Angepasste Distanz; mehr Begleitung beim Pfeil-Handling; Fokus auf Stabilität

**Eine Sportart, viele Wege hinein.** Nicht der Mensch passt sich an die Norm an — die Ausrüstung passt sich an den Menschen an.

### © AN DER SCHIESSLINIE

Anpassung heißt nicht Erleichterung. Ein Release oder ein Stehstuhl macht den Schuss nicht einfacher — er macht ihn überhaupt erst möglich. Der Rest ist dieselbe harte, geduldige Arbeit wie bei allen anderen an der Linie.

# Kopf und Gemeinschaft

**D**as Material erklärt, dass Inklusion im Bogensport möglich ist. Warum sie so gut wirkt, erklärt etwas anderes: das, was im Kopf und in der Gruppe geschieht. Der Pfeil gibt sofort Antwort. Man sieht in der Sekunde des Treffers, ob es gelungen ist — und dieses unmittelbare Echo schafft schnelle, ehrliche Erfolgserlebnisse.

Lehrkräfte an Förderschulen, die das Bogenschießen in den Unterricht holen, beschreiben genau das: Kinder, die sonst schwer zur Ruhe finden, werden an der Linie konzentrierter und ausgeglichener. Das Schießen verlangt, einen Reiz auszuhalten, zu wiederholen, einen Fehlschuss wegzustecken — und diese Fähigkeiten wandern mit. Frustrationstoleranz, Fokus, der Mut zum nächsten Versuch lassen sich an der Scheibe üben und im Alltag wiederfinden. Das macht den Sport für Menschen mit kognitiven und seelischen Belastungen ebenso wertvoll wie für Kinder mit Lernschwierigkeiten.

Auch in der Universitäts-Kinderklinik Göttingen begleiten ASC-Trainerinnen langzeiterkrankte Kinder mit dem Bogen — als Muskelaufbau und Haltungsschulung, vor allem aber als seelischer Anker, der Selbstvertrauen zurückgibt. Und in den niedrigschwelligen Angeboten des Vereins, vom Geschicklichkeitsspiel Jakkolo bis zur jährlichen „SportWoche für ALLE!“, geht es um genau dieselbe Erfahrung: sofort dabei sein können, ohne Vorbedingung.

## 🎯 AN DER SCHIESSLINIE

Hilfe sieht hier unspektakulär aus. Fallen einem Schützen die Pfeile aus der Hand, hebt der Nachbar sie auf — ohne Aufhebens, ohne Mitleid, so selbstverständlich, wie man sich gegenseitig den Köcher hält. Diese beiläufige Hilfsbereitschaft, nicht das Programm, ist es, die aus einer Trainingsgruppe eine Gemeinschaft macht.



TEIL II · WIE DER ASC ES LEBT

# Wie der ASC es lebt.

---

Eine offene Sportart wird nicht von allein inklusiv. Es braucht einen Platz ohne Stufen, Menschen, die vorangehen, und Vorbilder, die zeigen, dass der Weg trägt. Teil II zeigt, wie der ASC Göttingen aus dem Warum gelebte Praxis macht.

- 04 Ein Platz ohne Stufen
- 05 Menschen, die vorangehen
- 06 Zwei Wege, ein Ziel
- Fazit: Vier Grundsätze

# Ein Platz ohne Stufen

**I**nklusion beginnt an der Stelle, an der man auf das Gelände kommt. Der Bogenplatz im Stadtteil Grone wurde in einem mehrwöchigen Umbau vollständig rollstuhlgerecht gemacht — durchgängig befahrbar bis zur 70-Meter-Scheibe, der olympischen Distanz. Die Para-Schützin Flora Kliem hat den Umbau begleitet und beschrieben, was es bedeutet, sich auf dem eigenen Sportgelände allein und ohne fremde Hilfe bewegen zu können.

Der Platz selbst ist großzügig: Distanzen von 18 bis 90 Metern, bis zu 34 Scheiben, ein Feldbogen- und ein 3D-Parcours, dazu seit 2022 eine Freilufthalle, die das Training das ganze Jahr über wetterunabhängig macht. Was als Maßnahme für Rollstuhlfahrer geplant war, nützt am Ende weit mehr Menschen, als zunächst gedacht.

Denn ein stufenloser Weg trägt nicht nur den Rollstuhl. Er trägt auch den Rollator der Seniorinnen im Morgenkurs, den Kinderwagen der jungen Familie und den unsicheren Schritt nach einer Verletzung. Barrierefreiheit ist hier keine teure Sondermaßnahme für wenige, sondern ein Qualitätsmerkmal, von dem alle profitieren.

ABB. 3 · WER VON BARRIEREFREIHEIT PROFITIERT

## Der weite Kreis



**Der Nutzen wächst nach außen.** Was für eine kleine Gruppe gebaut wurde, senkt die Hürde für viele — bis hin zu allen, die den Platz betreten.

## 🎯 AN DER SCHIESSLINIE

Der Morgenkurs für Seniorinnen und Senioren ist der beste Beweis: Dieselben ebenen Wege, die für Rollstuhlfahrer angelegt wurden, machen das Training für ältere Mitglieder sicherer und leichter. Niemand muss dafür eine eigene Gruppe gründen — der Platz trägt sie alle.

# Menschen, die vorangehen

**S**eit Februar 2023 trägt der ganze Verein einen Vorsatz: Das Projekt „ASC – inklusiv“, gefördert von Aktion Mensch, öffnet nicht eine neue Sondergruppe, sondern den gesamten Verein. Die Idee ist eine Abkehr von der Ausnahme – Menschen mit Behinderung sollen an allen regulären Angeboten teilnehmen können, nicht an einem eigenen daneben.

Getragen wird das von Menschen, die selbst erlebt haben, wovon sie sprechen. Die Inklusionslotsen des ASC sind sichtbare Vorbilder und erste Ansprechpartner zugleich. Wer am Anfang unsicher ist, hört von ihnen nicht, was Fachleute über Behinderung wissen, sondern was einer berichtet, der einen ähnlichen Weg schon gegangen ist. Das wiegt mehr.

Einer von ihnen ist Jona. Er lebt mit einer Ataxie, einer neurologischen Störung, die Gleichgewicht und Bewegung beeinträchtigt; den Fußball seiner Kindheit musste er aufgeben. Über das inklusive Angebot des ASC fand er 2023 zum Bogensport – anfangs sitzend, häufig mit fallenden Pfeilen, denen die anderen ganz selbstverständlich hinterhergingen. Heute schießt er aufrecht, ohne Gehhilfe, und nimmt sich nach den 18 Metern die olympische Distanz vor.

Sein Maßstab für gelungene Inklusion ist schlicht und bestimmt: dabei sein und sich entwickeln zu können, ohne dass andere von außen entscheiden, was ein Mensch mit Behinderung zu leisten hat. Dass er beim ASC selbst ausloten darf, wo seine Grenzen liegen, empfindet er als das eigentlich Ermächtigende. Seine Botschaft an andere in ähnlicher Lage: einfach kämpfen, niemals aufgeben.

## © AN DER SCHIESSLINIE

Die Trainerinnen und Trainer verstehen sich hier nicht als Betreuer im pflegerischen Sinn, sondern als Mentoren, die mit dem Schützen gemeinsam nach der technischen Lösung suchen. Das ist der Unterschied zwischen Fürsorge und Empowerment: nicht für jemanden entscheiden, sondern ihn in die Lage versetzen, selbst zu entscheiden.

# Zwei Wege, ein Ziel

**I**m ASC gibt es eine geförderte Haltung, die manche Schützen „Zweigleisigkeit“ nennen: Wer es kann, startet sowohl im Para-Wettbewerb als auch im regulären Wettkampf — bei den, wie es einer formuliert, „normalen Sportlern“. Zwei Wege, die zum selben Ziel führen: der bestmögliche Ring auf eine feste Distanz. Zwei Menschen zeigen, wie weit dieser Weg trägt.

## **Nils Knöchelmann — wenn Hören Orientierung ist**

Nils Knöchelmann ist durch eine angeborene Fehlbildung auf beiden Ohren hochgradig schwerhörig; ohne Hörgeräte bliebe ihm ein Fünftel seines Gehörs. Während viele Schützen Störgeräusche bewusst ausblenden, lässt er seine Hörgeräte im Wettkampf eingeschaltet — die Umgebungsgeräusche helfen ihm, sich zu konzentrieren und an der Linie sicher zu verorten. International bleibt ihm der Para-Sport verschlossen, weil es seine Schadensklasse nur national gibt; die Deutsche Meisterschaft ist für ihn die höchste Bühne. Umso bemerkenswerter seine Bilanz: **zehn Deutsche Meistertitel**. Zugleich ist er tragende Säule im regulären Mannschaftssport des ASC — Teil des Teams, das ungeschlagen in die Regionalliga Nord aufstieg, und Starter bei „Die Finals 2025“ in Dresden.

## **Flora Kliem — von der Reha zur paralympischen Bühne**

Flora Kliem kam nach einem schweren Unfall über die Rehabilitation zum Bogensport. Fast ein Jahrzehnt schoss sie sitzend aus dem Rollstuhl; nach der Amputation ihres Beins lernte sie ungewöhnlich schnell wieder zu gehen — ihre „Superkraft“, wie sie sagt — und schießt seither aus einem eigens gebauten Stehstuhl. Wenige Wochen nach der Umstellung sicherte sie sich den Quotenplatz für Paris und trat dort 2024 als einzige deutsche Bogenschützin an. 2024 wurde sie zur „Sport-Stipendiatin des Jahres“ gewählt. Und trotz dieses Pensums leitet sie mit ihrer Schwester Anfängerkurse für Kinder — die Para-Athletin ist nicht Empfängerin der Inklusion, sondern eine ihrer Architektinnen.

### **🎯 AN DER SCHIESSLINIE**

Die Zweigleisigkeit löst eine künstliche Grenze auf — die zwischen „gesundem“ Regelsport und „eingeschränktem“ Para-Sport. Wenn Para- und Nicht-Para-Schützen im selben Team gewinnen, ist die Frage nach dem Körper längst beantwortet. Es zählt der Ring.

# Vier Grundsätze

---

**A**us dem Warum und dem Wie lassen sich vier Grundsätze ableiten — nicht als Theorie, sondern als das, was an der Linie und auf dem Platz täglich sichtbar wird.

- 01 **Inklusion ist Haltung, kein Sonderprojekt.** Nicht eine Sondergruppe daneben — der ganze Verein wird durchlässig, damit Teilhabe der Normalfall ist und nicht die Ausnahme.
- 02 **Die Linie ist für alle da.** Gleiche Scheibe, gleiche Währung. Wie jemand zur Linie kommt, ist eine technische Frage — bewertet wird der Ring, nicht der Körper.
- 03 **Barrierefreiheit nützt allen.** Was den Rollstuhl trägt, trägt auch den Rollator, den Kinderwagen und den unsicheren Schritt. Sie ist Qualität, kein Sonderaufwand.
- 04 **Empowerment statt Fürsorge.** Menschen mit Behinderung entscheiden selbst über ihre Grenzen — und gehen als Lotsen, Trainerinnen und Vorbilder anderen voran.

---

*Der Bogensport ebnet Unterschiede nicht ein — er hebt sie auf. An der Linie zählt der Ring, nicht der Körper.*



# Dieselbe Linie.

---

Ein Bericht über Inklusion im Bogensport — über einen Sport, der sich dem Menschen anpasst statt umgekehrt, über einen Platz ohne Stufen, über Menschen, die vorangehen, und über zwei Wege, die zum selben Ziel führen. Mit Blick auf das, was an der Linie wirklich zählt: der Ring, nicht der Körper.

Herausgegeben vom Fachbereich Bogensport im ASC Göttingen von 1846 e.V. Text und Konzept: Hartmut Stöpler.

Bogenschießen im ASC Göttingen: Anfängerkurse, Training, Bogenplatz in Grone und Bogenevents — olympisch, Feldbogen, 3D und Halle. Inklusion ist dabei kein Zusatz, sondern Teil der Einladung.

[www.bogenschiessen-goettingen.de](http://www.bogenschiessen-goettingen.de)