



sj: aktiv

Stiftung Jugendhilfe aktiv

Therapeutisches Bogenschießen

Ein Angebot für Kinder der
Beratenden Hilfen Bad Cannstatt

Ein Angebot des Regionalbereichs Stuttgart

Therapeutisches Bogenschießen für Kinder – Bogenschießen als Ressource

Die Beratenden Hilfen Cannstatt nutzen Bogenschießen als therapeutische Maßnahme bei unruhigen und überaktiven Kindern.

Die Beratenden Hilfen Bad Cannstatt nutzen Bogenschießen als therapeutisches Instrument um unruhigen und überaktiven Kinder zur inneren Ruhe zu helfen. Kinder und Jugendliche mit Konzentrationsschwächen erfahren, wie sie Aufmerksamkeit bündeln können, um ein Ziel zu treffen. Es wird geübt den Fokus auf das Ganze zu richten ohne eine Zielausrichtung zu verlieren.

Es werden spielerisch neue Fertigkeiten entdeckt und das Selbstbewusstsein gefördert. Beim Zielen erfahren die Jugendlichen die Bedeutsamkeit geistiger Leere und Ruhe, beim Spannen der Sehne wird kontrolliert Anspannung aufgebaut, die dann nach einem bewussten Höhepunkt höchster Anspannung im Loslassen mündet. Durch Spannung und Entspannung zum Erfolg. Durch die dem Bogenschießen innewohnenden Gegensätze von Spannung und Entspannung sowie Festhalten und Loslassen werden die Kinder mit ganz neuen Erfahrungen konfrontiert.

Das Ziel stets klar vor Augen werden die positiven Eigenschaften von Zielstrebigkeit unmittelbar erfahrbar. Zielorientiert sein, ohne dabei die Gesamtheit außer Acht zu lassen, einen Fokus haben und sich in der Weite des Raumes zu erleben, gilt es dabei zu erfahren.



Die Kinder lernen sich dadurch neu kennen und spüren positive Erfahrung durch das Bogenschießen können in den Alltag übertragen werden, problematische Erfahrungen im Alltag können spielerisch aufgearbeitet werden. Dies zeigt sich u.a. im verbesserten Umgang mit Leistungsdruck und Versagensängsten.

Das Bogenschießen findet in der Halle in der Hallstraße 44 statt. Teilnehmen können Kinder ab der 1. Klasse. Es werden maximal zwei Kinder für jeweils eine Stunde in der Woche inklusive Auf- und Abbau betreut. Geschossen wird mit einem Langbogen oder Recurvebogen ohne Visier oder sonstige Hilfsmittel. Die Ausrüstung kann ausgeliehen werden. Im Sommer besteht die Möglichkeit, im Freien zu schießen. Übungen aus dem Qi Gong und dem autogenen Training sind konzeptionell in das Training eingebunden.

Ihr Ansprechpartner

Siegfried Schmid

Beratende Hilfen Bad Cannstatt

Krefelder Straße 28

70376 Bad Cannstatt

Telefon: 0711 672113-50

schmid.siegfried@jugendhilfe-aktiv.de

ViSdP sk/rts 12 2014; Fotos Rüdiger Tschacher