

# Schmidt schult Schützen

**Bogenschießen:** Der Wellentruper wird vom US-Nationalcoach speziell ausgebildet und gibt nun seine Erfahrungen als Trainer weiter. Wissenschaftliche Aspekte spielen bei seiner Tätigkeit eine wichtige Rolle

VON OLIVER KÖNIG

**Detmold.** Dirk Schmidt brennt für seinen Sport schon seit 30 Jahren. Doch nur einfach Trainer im Bogenschießen zu sein, das ist nicht sein Ding. Also hat er sich vor zehn Jahren der Technik nach Kisik Lee (KSL) gewidmet und arbeitet mittlerweile als anerkannter Coach mit wissenschaftlichen Methoden.

„Die Technik hat mich gleich neugierig gemacht, weil sie sportwissenschaftlich belegbar war. Denn in Deutschland ist die Ausbildung zu sehr auf Methodik und Didaktik ausgelegt. Da gibt es keine einheitliche, definierte Schießtechnik“, sagt Dirk Schmidt, der mit seiner Frau Verena in Blomberg-Wellentrup wohnt. Vom US-Nationaltrainer Kisik Lee hat er sich 2014 und 2015 in Brüssel ausbilden lassen und genießt jetzt den Status eines sogenannten KSL-Coaches. 1200 bis 1500 Euro kostet ein Lehrgang, von denen Schmidt zwei bislang abgelegt hat. Ein teures Hobby? „Nein“, sagt der bei Vacurant in Bad Lippspringe tätige Produkt- und Entwicklungsleiter. Denn das sei doch immer relativ. Mit 13 Jahren ist Schmidt mit dem Bogenschießen angefangen und die Leidenschaft ist immer größer geworden.

„Früher haben wir das Schießen gelernt, wie es überliefert wurde“, blickt er zurück. Und heute beschäftigt er sich mit Messreihen, die aufzeigen, welche Muskelgruppen beansprucht werden. Oder mit Hirnwellenanalysen, die es ermöglichen, in vereinfachter Ansicht zu erkennen, ob der Schütze fokussiert oder nervös ist. „So kann ich Strategien entwickeln, wie sich ein Schütze im mentalen Bereich verbessern kann.“ Schmidt ist im Verlauf des Gesprächs ganz in seinem Element. Während seiner Tätigkeit, auch bei der Leistungsgruppe im RSV Detmold-Klüt, setzt Schmidt zuweilen auf Handykameras oder einen einfachen Pulsmesser. „Die Ergebnisse kommen live aufs Handy. Ein Schütze muss lernen, mit seinem Puls zu leben. Denn Wettkampf ist Wettkampf und da ist man schon mal angespannt und aufgeregt. Ich kann am Puls erkennen, ob der Schütze seinen Bogen optimal ausgezogen hat“, erklärt der Sportler, der mit der Klüter Mannschaft vor wenigen Tagen in die Westfalenliga auf-



**So kann es funktionieren:** Trainer Dirk Schmidt (links) legt Hand an, um beim Trainingsabend in der Halle des Detmolder Stadtgymnasiums Lukas Pachur bei seinem Versuch zu unterstützen. FOTO: KÖNIG

gestiegen ist. Mittlerweile bekommt der Lipper selbst aus dem Ausland Anfragen, ob er helfen könne. So war der luxemburgische Nationalkaderschütze Luc Schuler vier Tage Gast im RSV, um mit dem Leistungskoach an seiner Schießtechnik zu feilen. Dazu gehörte unter anderem eine Optimie-

rung unter biomechanischen Gesichtspunkten. Gut 1000 Schuss absolvierte der Sportler in vier Tagen. „Dirk ist einer von weltweit nur 13 Coaches, die meine Technik verstehen und lehren können. Ich kenne ihn seit Jahren und vertraue ihm sehr“, wird Luc Schuler in einer Pressemitteilung zitiert.

Ähnlich sieht es Lukas Pachur aus Bielefeld. Über Elverdissen und Hamm landete der Schütze in Detmold. „Von da an ging es bergauf“, strahlt er und lobt seinen Trainer Dirk Schmidt. In nur vier Monaten hat er 2015 die Qualifikationsnorm erfüllt, um für den Eintritt in die Nationalmann-

## Technik nach Kisik Lee

Einer der erfolgreichsten Bogensport-Trainer der Welt ist der 58-jährige Kisik Lee. 1981 hat er das Nationalteam in Korea aufgebaut und hatte das Amt bis 1997 inne. Bis dahin holten die Koreaner acht Goldmedaillen bei Olympischen Spielen. 1997 wurde Lee Nationaltrainer in Australien und gewann mit Simon Fairweather unter anderem Gold bei den Olympischen Spielen 2000. 2006 erfüllte sich Kisik Lee einen Traum und übernahm das Nationalteam der USA. Lee hat immer viel Zeit in wissenschaftliche Aspekte gesteckt. Er studiert und beobachtet die Technik, Körperbeherrschung, Muskelanforderungen oder Konzentration. Der Schusszyklus nach Kisik Lee (KSL) ist in zwölf definierten Schritten festgelegt. (ok)

[www.kisiklee.com](http://www.kisiklee.com)

schaft zu schießen. „Als Lukas zu mir kam, traf er aus fünf Metern keinen Lkw. Er hatte ein Knacken in der Schulter. Wir haben die Technik umgestellt, das Knacken war weg und die Ergebnisse gingen durch die Decke“, freut sich Dirk Schmidt.

Doch der sportliche Erfolg steht für ihn nicht an erster Stelle. „Sicher“, entgegnet er, „ist der schön. Doch ich setze ihn nicht über alles. Es geht um die Gesundheit und um eine vernünftige Schießtechnik. Ich sehe schon an der Schulterblattbewegung, ob der Athlet die richtigen Muskeln einsetzt.“

Den Ehrgeiz, einen Job als deutscher Nationaltrainer anzutreten, hat Schmidt nicht. „Denn ich habe zu wenig Interesse an Verbandsarbeit. Ich will mich lieber mit dem Sport und den Sportlern beschäftigen.“ So betreut er ehrenamtlich weiter „seine“ Sportler, auch im RSV Detmold-Klüt. Schmidts Arbeit genießt einen guten Ruf. Inzwischen gibt es eine Anfrage aus Bahrain, vielleicht ein Trainingslager in Detmold zu absolvieren.