



Luca Koch 1. BSC Sulzbach-Rosenberg Bogen

Hallo, mein Name ist Luca Koch, ich bin 16 Jahre alt und gehe in die 9. Klasse des Max-Reger-Gymnasiums in Amberg.

In meiner Freizeit versuche ich mich sehr viel sportlich zu betätigen, um meinen Körper möglichst fit zu halten und die sehr einseitige Belastung, die das Bogenschießen hervorruft, auszugleichen.

Damit kommen wir auch schon zum Bogenschießen, was mich jetzt schon mehr als die Hälfte meines Lebens begleitet, um genau zu sein, neun Jahre.



Ich schieße beim 1. BSC Sulzbach-Rosenberg und für nächste Saison auch Regionalliga für die SG Diana Hirschau. In diesen neun Jahren konnte ich mehrfach den Vereins-, Gau- sowie Landesmeister- Titel erringen, außerdem nahm ich an verschiedenen Sternturnieren in Landau, München, Neumarkt, Marktredwitz, ..., teil.

Unter anderem habe ich auf der Deutschen Meisterschaft 2018 & 2019 geschossen und war 2020 in der Halle qualifiziert. Das wäre meine Premiere in der Halle gewesen, allerdings wurde sie aufgrund von Corona abgesagt.

Besonders gerne vertrete ich den OSB im Rahmen unseres Kaders auf Wettkämpfen wie zum Beispiel bei der Jugendverbandsrunde.

Umgang mit der Absage aller Wettkämpfe/Veranstaltungen

Die Absagen waren natürlich sehr schade für mich, wie wahrscheinlich auch für jeden anderen Leistungsschützen. Auf der anderen Seite kam ich so mal zu einer mehrwöchigen Trainingspause. Die daraus gewonnene Zeit konnte ich für Krafttraining und Radfahren nutzen. Um wenigstens ein wenig schießen zu können, haben wir uns im Garten eine kleine Schießanlage aufgebaut.

Alltag und Training

Glücklicherweise dürfen wir seit dem 11. Mai wieder auf unserem Bogenplatz schießen, was mir wieder mein altes Trainingspensum von mindestens 3x wöchentlich ermöglicht und ein wenig Normalität in meinen Alltag bringt. Nach wie vor habe ich Homeschooling, welches ich möglichst am Vormittag erledige. Die Nachmittage nutze ich dann, um Sport zu machen und im Haushalt zu helfen ;).

Trainingstipps an die Jugend

Ich empfehle, dass man sich Trainingsmethoden bekannter Leistungsschützen von deren YouTube Kanälen anschaut. Grundsätzlich finde ich, dass man trotz der momentanen Lage die für den Schießsport wichtigen Muskelpartien trainieren sollte. Das finde ich deswegen so wichtig, da man seine Kraft viel schneller verliert als man seine Technik verlernt.

Vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg.