

„Im Bogensport ist man nie perfekt“

Mit konzentriertem Blick fokussiert Jule Lammers die Scheibe, spannt ihren Recurve-Bogen, schießt und trifft – fast genau in die Mitte. Die 22-jährige Para Bogenschützin vom BSC Werlte/Team BEB ist mit diesem Schuss einigermaßen zufrieden. Dennoch gibt es das eine oder andere Detail, das verbessert werden kann. „Im Bogensport ist man nie perfekt“, sagt Jule, legt erneut an und lässt den nächsten Pfeil Richtung Zielscheibe fliegen. Dass sie der Perfektion immer näher kommt, zeigen aber ihre bisherigen Erfolge. Jule qualifizierte sich als einzige deutsche Teilnehmerin für die European Para Youth Games 2025 in Istanbul, wurde Vierte beim European Para Archery Cup im tschechischen Nove Mesto und belegte einen herausragenden zweiten Platz im Doppel mit Flora Kliem beim European Para Archery Cup in Rom. International ist sie also bereits vorn dabei. Und das, obwohl sie erst 2023 klassifiziert wurde. Doch Bogensport faszinierte Jule schon, als sie im Alter von zehn Jahren das erste Mal zusammen mit ihrem Vater die „Herr der Ringe“-Filme anschaute. Der Elb Legolas trifft in diesen Filmen einfach jedes Ziel. Doch so einfach, wie es dort wirkt, ist es nicht, stellte Jule schnell fest. Genau das weckte ihren Ehrgeiz.

„Fußball war nichts für mich“

Sportlich unterwegs war Jule schon immer. Kein Wunder: „Mein Vater leitet ein Fitnessstudio, meine Mutter und meine große Schwester reiten, und meine Freunde haben Fußball gespielt“, erzählt Jule. So bestand ihr Alltag nicht nur aus regelmäßiger Physiotherapie, die sie wegen der angeborenen Spina Bifida – einem offenen Rücken – wahrnehmen musste. Kinderkurse im Fitnessstudio, Schulsport und sogar das Fußballspielen gehörten dazu. „Aber Fußball war nicht so richtig mein Ding, weil ich Angst vor Bällen und Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht hatte“, erinnert sich Jule. Spaß gemacht hat es ihr trotzdem – auch, weil die Freunde Rücksicht nahmen.

Trainer und Vorbild ist Hermann Nortmann

Mit dem Bogensport begann Jule zunächst beim BSV Dörpen. „Da gab es keine Para-Abteilung, so dass ich kaum Kontakt zu Menschen mit einer Behinderung hatte“, erinnert sie sich. Bei einem Heimturnier wurde sie von ihrem heutigen Trainer Hermann Nortmann entdeckt. Er nahm sie unter seine Fittiche und ermöglichte ihr 2015 ihre erste Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften im Para Bogensport, die sie in ihrer Schülerklasse direkt gewann. „Bogensport kombiniert für mich vor allem Ehrgeiz mit Spaß und mündet in etwas, das ich gut kann“, fasst Jule ihre Faszination für diese Sportart zusammen. Und genau das ist es, was sie tagtäglich motiviert, mit Akribie und dem Streben nach Perfektion hart zu arbeiten. Unterstützung bekommt sie von ihrem Trainer Hermann Nortmann – selbst Paralympics-Sieger von Atlanta 1996 und Niedersachsens „Behindertensportler des Jahres“ 2005. „Er ist ein Vorbild für mich“, sagt sie. Vorbilder sind aber auch die Nationalmannschaftsschützinnen Michelle Kroppen, Charlene Schwarz und Katharina Bauer. Und der US-Amerikaner Brady Allison, der sich insgesamt eineinhalb Jahre an der Spitze der Weltrangliste hielt – so lange, wie niemand zuvor.

Ideale Trainingsbedingungen für maximalen Erfolg

Die Wettkämpfe dieser Schütz*innen schaut Jule sich gern an, um „etwas für mich mitzunehmen“, wie sie sagt. Technische Feinheiten, die nur ein geschultes Auge sehen kann, Schussabläufe, Konzentrationsphase – all das versucht sie in ihr Training zu integrieren. Das Wichtigste ist dennoch, ihren eigenen Weg zu finden. „Ich habe gelernt, mich vor allem mit mir selbst zu vergleichen. Dafür muss ich den Schuss in viele einzelne Teile aufgliedern, um diese dann in jedem Training Stück für Stück zu optimieren“, erklärt sie. Fünf Mal pro Woche trainiert Jule aktuell. Neben dem Bogentraining gehören auch Kraftübungen sowie Mentaltraining über Video- und Audioaufnahmen zu den Einheiten. Manchmal wird auch ein Finalschießen imitiert. Das geschieht alles, um sich möglichst für die Europameisterschaften 2026 in Rom zu qualifizieren, die bereits zu

Beginn der „Draußen-Saison“ Ende April stattfinden. Damit diese Bedingungen sie nach dem langen Hallentraining im Winter nicht unvorbereitet treffen, nutzt Jule die Chance, auch bei winterlichen Verhältnissen die volle Wettkampfdistanz zu trainieren. Aus der Schießhalle ihres Vereins in Werlte heraus kann sie durch ein geöffnetes Fenster auf die 70 Meter entfernte Scheibe schießen. Das könnte sich hinsichtlich ihrer Ziele auszahlen: Top Sechs-Platzierungen bei internationalen Wettkämpfen sowie die Kadernorm, um sich bestmöglich auf die Paralympics 2028 in Los Angeles vorbereiten zu können. Bis es soweit ist, stehen aber Entscheidungen an. „Ich muss überlegen, wie es nach meinem Studium der Fitnessökonomie weitergeht. Ende Mai gebe ich meine Bachelorarbeit ab.“ Parallel dazu arbeitet Jule im Fitnessstudio ihres Vaters, der sie für Wettkämpfe freistellt. „Mit Sicherheit weiß ich, dass ich mich neben meiner Berufsausbildung weiterhin aufs Bogenschießen konzentrieren möchte.“ Deshalb ist sie dankbar, dass sie jederzeit auf die Unterstützung ihrer Eltern zählen kann.

Heike Werner