

Bogensport-Lehrgangsangebot für Jedermann



Angebot Nr.1: Schnupperschießen (1 Übungs-Einheit / 1 ÜE mit ca. 2 Std. = 10 €)

- Rechts- oder Links-Schütze?
- Ein paar Sicherheits-Regeln für ungetrübten Schießspaß
- Anpassen einer Leihrüstung
- Fachkundige Anleitung mit Bewegungsführung
- Selbstständiges Training unter Aufsicht, mit Korrektur durch den Trainer
- Wertungspfeile mit Trefferaufnahme auf Schießzettel und Auswertung

Angebot Nr. 2: Einsteigerkurs zur „Hallenreife“ mit Abschlussprüfung (7 ÜE an 7 Tagen = 70 €)

- Schnupperschießen (vgl. Angebot Nr.1)
- Grundlagen des Technik-Leitbilds in Theorie und Praxis
- Technik-Vorbereitungstraining (Grundlagen)
- Training der einzelnen Positions- und Bewegungsphasen
- Grundlagen der Trainingsmethodik zur selbstständigen Weiterführung
- Prüfung zur Hallenreife in Theorie und Praxis

Angebot Nr. 3: Langfristiger Leistungsaufbau zur Wettkampfreife (10 ÜE an 10 Tagen = 100 €)

- Voraussetzung: „Hallenreife“ (vgl. Angebot Nr. 2: Einsteigerkurs)*
- Beratung zur Zusammenstellung einer Wettkampfausrüstung, Bogen- und Pfeiltuning
- Das Technik-Leitbild im Detail in Theorie und Praxis
- Voraussetzungstraining zur korrekten Ausführung des Bewegungsablaufs
- Wettkampf-Regelkunde
- Aufbauendes Elemente-Training der Positions- und Bewegungsphasen
- Bewegungsablauftraining
- Videoanalyse mit Fehlerkorrektur
- Wettkampf-Simulations- Training

Angebot Nr. 4: Schießstilanalyse und Korrektur (2 ÜE an 2 Tagen = 20 €)

- Vergleich des individuellen Bewegungsablaufs mit dem aktuellen Technik-Leitbild
- Einsatz von Beobachtungsmitteln wie Deckenspiegel und Videoaufzeichnungen
- Auswertung und Analyse von Videoaufnahmen und Zeitlupe
- Korrekturvorschläge in Theorie und Praxis
- Einübung von Trainingsmethoden zur selbstständigen Weiterführung

Kosten: 10 €/Schütze und ÜE
(wird vom Vereinskonto abgebucht, sonst in bar vor Ort)

Ort, Termin: Ort und Termin werden mit den Teilnehmern nach schriftlicher Anmeldung vereinbart

Anmeldung: Direkt beim Gau-Jugend-Trainer Andreas Burkhard
andreasburkhard@gmx.de oder WhatsApp 017656754695

Teilnehmer: Anzahl nach unten und oben je nach Angebot begrenzt

