

Aus unserer Seminarreihe  
„Alles rund um den Bogensport“  
präsentieren wir:

**Das Langbogen Schießen**

Das Blankbogen Schießen

Das Compoundbogen Schießen

Das Olympic Recurvebogen Schießen

Schießen mit Reiterbogen & Daumenring

## SEMINARPROGRAMME

2022



### BOGENSPORTAKADEMIE

Präsident DI Martin Ptacnik  
www.bogensportakademie.net  
Westbahnstraße 60/KG, A-1070 Wien  
Mobil: +43 699 10 543 883  
support@bogensportakademie.net

## Tagesseminar

### Das Langbogen-Schießen



Eine perfekte Schießtechnik stellt einen bedeutsamen Erfolgsfaktor im Schießen mit dem Langbogen dar. Das Konzept des biomechanischen Optimums dient hierbei als Vorgabe. Das Seminar richtet sich im Besonderen an all jene, welche die damit verbundenen Herausforderungen erfolgreich meistern wollen um noch erfolgreicher zu werden oder eine andere Bow-Division kennen lernen wollen. Die unterschiedlichen Charakteristika der verschiedenen Langbogen-Typen werden in Schwerpunkten aufgearbeitet und das Seminar wird an die jeweiligen Teilnehmenden bedürfnisgerecht angepasst!

Des Weiteren bietet das Seminar Einblicke in die Materialkunde. Vor allem die Verwendung von Holzpfeilen stellt einige Ansprüche an die Auswahl der Pfeile und dessen Konfiguration. Die Abstimmung der Ausrüstung für ein optimales Zusammenspiel zwischen Pfeil und Bogen soll beste Voraussetzungen schaffen, vor allem mit Holzpfeilen, treffsicher zu werden. Vorzugsweise wird die persönliche Ausrüstung dazu herangezogen, um Verbesserungen durchzuführen.

In Schwerpunktbereichen werden die Elemente und der Ablauf der einzelnen Abschnitte der Schießform der verschiedenen Langbogen-Typen behandelt. Die erlangten Kenntnisse und Fähigkeiten und die richtige Anwendung einer passenden Zieltechnik bzw. das intuitive zielen wird durch praktische Übungen vertieft.

Die Teilnehmenden lernen allerdings nicht nur die Basiskonzepte der Schießtechnik, die erfolgreiche Anpassung dieser an herausfordernde Parcours-Bedingungen, sondern auch Regelkunde kennen. Sie erhalten einen allumfassenden Leitfaden passende Ausrüstung auszuwählen und abzustimmen um damit

zum individuell optimalen Schießstil zu gelangen. Dazu gehören unter anderem auch die Kenntnisse zum richtigen Einsatz von Videoanalyse und von Tools und Übungshilfsmittel für Tuning und Training. Unter anderem wird auch auf die Themen des leistungsorientierten Trainings und der individuellen Gesundheitsvorsorge eingegangen.

Es werden dadurch nicht nur das richtige Mindset und die Selbstreflektionsfähigkeit geschult, sondern auch an die richtige Evaluierung von Verbesserungs-Fortschritten der Schießtechnik und des Ausrüstungs- Tunings in Theorie und Praxis herangeführt.

Das Seminar bietet auch die Möglichkeit an, persönliche Erfahrungen auszutauschen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse im Anschluss auch in Praxisübungen zu testen und anzuwenden. Dazu sollen nachgestellte Trainings-Situationen und wettbewerbsorientierte Spielformen den praktischen Teil dieses Seminars abrunden.

#### Benötigte Ausrüstung

Es empfiehlt sich die persönliche Langbogen-Ausrüstung (wenn vorhanden) mitzubringen. Es wird allerdings auch die im Kurs inkludierte Leih-ausrüstung für Links- und Rechtshandschützen vor Ort zur Verfügung gestellt.

### Infos

**Termine:** Siehe BSA-Webseite  
**Zeit:** 9.30 - 17.30 Uhr (Kurzeit: 6,5 Stunden)  
**Kosten:** € 195.-  
**Kursort:** Westbahnstraße 60, A-1070 Wien  
Eventuelle Änderungen vorbehalten!  
**Anmeldung:** Bis spätestens eine Woche vor Kurstermin unter support@bogensportakademie.net  
**Preisrabatt:** Für alle Mitglieder der Bogensportakademie gelten 10% Preisnachlass.