

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

2023



### 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 Blankbogen Schießen



Eine perfekte Schießtechnik stellt einen bedeutsamen Erfolgsfaktor im Bogensport dar. Das Konzept des biomechanischen Optimums dient hierbei als Vorgabe. Das Seminar richtet sich daher 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 Charakteristika des Blankbogens werden in Schwerpunkten aufgearbeitet und das Seminar wird an die jeweiligen Teilnehmenden bedürfnisgerecht angepasst!

Des Weiteren bietet das Seminar Einblicke in die Materialkunde, Basiseinstellungen und das Tuning des Sportgeräts. Die Abstimmung der Ausrüstung für ein optimales Zusammenspiel zwischen Pfeil und Bogen soll beste Voraussetzungen schaffen, treffsicher zu werden.

In Schwerpunkten werden die Elemente, so wie auch der Ablauf der einzelnen Abschnitte der Schießform behandelt und praktische Übungen sollen die Kenntnisse und Fähigkeiten vertiefen und festigen.

Die TeilnehmerInnen lernen allerdings nicht nur die Basiskenntnisse einer biomechanisch optimalen Schießtechnik, sondern auch die erfolgreiche Auswahl und Handhabung der Ausrüstungs- Komponenten und den zuverlässigen Einsatz des Stringwalking kennen.

Sie erhalten einen allumfassenden Leitfaden passende Ausrüstungsteile auszuwählen um damit zum individuell optimalen Schießstil zu gelangen.

Dazu gehören unter anderem auch die Kenntnisse zum richtigen Einsatz von Video-Analyse 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 Blankbogen-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 (Kurszeit: 6,5 Stunden)  
**Kosten:** € 165.-  
**Kursort:** Westbahnstraße 60/KG, A-1070 Wien  
Eventuelle Änderungen werden bei der Anmeldung bekannt gegeben!  
**Anmeldung:** Bis spätestens eine Woche vor Kurstermin unter support@bogensportakademie.net  
**Preisrabatt:** Für alle Mitglieder der Bogensportakademie gelten 10% Preisnachlass.