

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

Olympic Recurvebogen Schießen



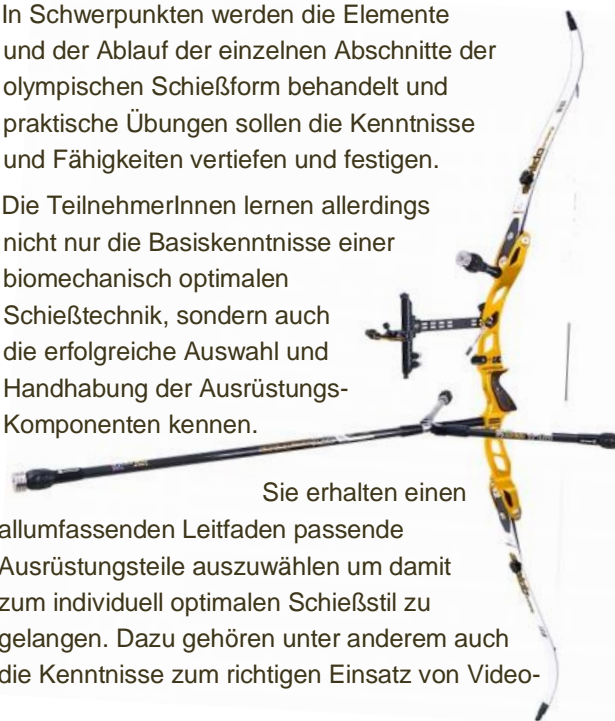
Eine perfekte Schießtechnik stellt einen bedeutsamen Erfolgsfaktor im olympischen Bogensport dar. Das Konzept des biomechanischen Optimums dient hierbei als Vorgabe. Das Seminar richtet sich daher im Besonderen an all jene, welche die damit verbundenen Herausforderungen erfolgreich meistern wollen um noch erfolgreicher zu werden oder eine andere Bow-Division kennen lernen wollen. Die Charakteristika des Recurvebogen 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 und der Ablauf der einzelnen Abschnitte der olympischen 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 Ausrüstungskomponenten 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 Selbstreflexionsfähigkeit geschult, sondern auch an die richtige Evaluierung von Verbesserungsfortschritten 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 Recurve-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: 7,5 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.