

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

Die Materialtechnik entdecken!

Die Schießtechnik perfektionieren!

3D- und Feld-Parcours meistern!

Zum erfolgreichen Wettbewerb!

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

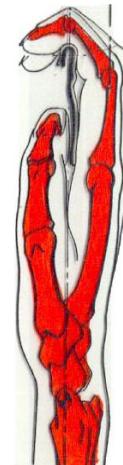
Die Schießtechnik perfektionieren



Eine perfekte Schießtechnik stellt einen bedeutsamen Erfolgsfaktor im Bogensport 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. Individuelle Schwierigkeiten werden in Schwerpunkten aufgearbeitet und das Seminar wird an die Teilnehmenden bedürfnisgerecht angepasst!

Des Weiteren bietet das Seminar auch für jene, die sich schon länger im Bogenschießen bewährt haben die Werkzeuge um zukünftig noch zielgerichteter und effizient an der optimalen Schießform zu trainieren.

Die Teilnehmer*innen lernen nicht nur die Grundkenntnisse der Anatomie in Bezug auf erfolgreiches Üben und Trainieren kennen, sondern erhalten einen allumfassenden Leitfaden um zu aussagekräftigen Technikanalysen zu gelangen. Dazu gehören unter anderem auch die Videoanalyse und der Einsatz von Tools und Übungshilfsmittel. Unter anderem werden dazu auch auf die Themen zum leistungsorientierten Training und zur individuellen Gesundheitsvorsorge eingegangen.



In Schwerpunktsbereichen werden die Elemente und der Ablauf der einzelnen Abschnitte der Schießform behandelt und praktische Übungen sollen die Kenntnisse vertiefen und festigen.

Es werden nicht nur das richtige Mindset und die Selbstreflexionsfähigkeit geschult, sondern auch an die richtige Evaluierung von Verbesserungs-Fortschritten der Schießtechnik 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 Wettkampf-Ausrüstung als auch (wenn vorhanden) eine Variante (Wurfarme) mit geringer Zugstärke für den Praxisteil mitzubringen.



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.