

**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

Tagesseminare 2024



BOGENSPORTAKADEMIE

Präsident DI Martin Ptacnik

www.bogensportakademie.net

Westbahnstraße 60/KG, A-1070 Wien

Mobil: +43 699 10 543 883

support@bogensportakademie.net

Das Schießen mit Reiterbogen & Daumenring



Eine perfekte Schießtechnik stellt auch im traditionellen Bogensport einen bedeutsamen Erfolgsfaktor 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 Charakteristika des Reiterbogens und das Schießen mit dem Daumenring werden in Schwerpunkten aufgearbeitet. Das Seminar wird an die jeweiligen Teilnehmenden bedürfnisgerecht angepasst, so dass nicht nur Einsteiger, sondern auch erfahrene Reiterbogen-Schützen davon profitieren.

Des Weiteren bietet das Seminar Einblicke in die Materialkunde. Vor allem die Verwendung von Holz- und Bambuspfeilen 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 Hilfe des Einsatzes eines Daumenrings treffsicher zu werden. Vorzugsweise wird die persönliche Ausrüstung dazu herangezogen, um ganzheitliche Verbesserungen durchzuführen.

In Schwerpunktbereichen werden die Elemente und der Ablauf der einzelnen Schieß-Stile der verschiedenen Reiterbogen- und Daumenring-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 Basiskenntnisse der diversen Schießtechniken und die erfolgreiche Anpassung dieser an herausfordernde Parcours-Bedingungen kennen, sondern erhalten auch einen allumfassenden Leitfaden passende Ausrüstung auszuwählen, 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 Selbstreflexionsfähigkeit geschult, sondern auch an die richtige Evaluierung von Verbesserungs-Fortschritten der jeweiligen Schießtechnik und der Materialabstimmung 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 Ausrüstung (wenn vorhanden) mitzubringen. Es wird allerdings auch die im Kurs inkludierte Leih-ausrüstung für Links- und Rechtshandschützen vor Ort zur Verfügung gestellt. Ungekürzte Pfeile mit Naturfedern.

Infos

Der Kurs gilt als Weiterbildungs-Seminar für alle Bogensport- Übungsleiter, -Instruktoren und -Trainer.

Termin: Sa., 3. August 2024, siehe auch BSA-Webseite

Zeit: 9.00 - 18.00 Uhr

Kurszeit: 7,5 Stunden,

Mittagspause: 90 Minuten

Kosten: € 185.-

(bzw. reduziert: € 150.-)

Kursort: Westbahnstraße 60 / KG, A-1070 Wien
Eventuelle Änderungen vorbehalten!

Anmeldung: Bis spätestens eine Woche vor dem Kurstermin unter support@bogensportakademie.net.

Teilnehmende: Mindestens 5, maximal 10 Personen.

Preisrabatt für: Mitglieder der Bogensportakademie, Bogensport- Übungsleiter, -Instruktoren und -Trainer, so wie für USI-Bogensport Kursteilnehmende.

