

Experten-Workshop

Traditionelles Bogenschießen

Veranstalter und Location	Feldbogen Kassel-Helsa e. V. Parcours Helsa, Vereinsheim und ggf. Gaststätte "König von Preußen"
Leitung / Durchführung	Karin & Dietmar Vorderegger
Seminarzeiten	Donnerstag, 21. Mai 2020 ca. 10:00 – 17:00 Uhr Freitag, 22. Mai 2020 ca. 10:00 – 16:00 Uhr
Preis / Leistungen	Seminargebühr € 220,- - Seminarunterlagen - Schreibunterlagen - Kursvideos und Bilder auf USB-Stick - Teilnehmerzertifikat
Anmeldung / Überweisung der Seminargebühr	Die Anmeldung bitte schriftlich an: <i>dirk.forster@feldbogen-kassel.de</i> Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des Feldbogen Kassel-Helsa überweisen: IBAN: DE86 5205 0353 0243 0081 28 BIC: HELADEF1KAS Kasseler Sparkasse Erst das Überweisen der Seminargebühr schließt die Anmeldung ab. Sollten mehr als 12 Anmeldungen eingehen, entscheidet der Zeitpunkt des Geldeingangs über die Teilnahme.
Teilnehmeranzahl	Maximal 12 Teilnehmer
Eingangsvoraussetzungen und Zielgruppe	Voraussetzung zur Teilnahme ist die Absolvierung eines " Aufbauseminars ", einer " Traditional Week " der Shooting School oder eines vergleichbaren Seminars eines anderen Anbieters. Vorausgesetzt wird die theoretische und praktische Kenntnis der Schuss- und Zieltechnik (vgl. beigefügte Checkliste). Folgende Bögen oder Schusstechniken werden von uns nicht unterstützt: - Olympic - Barebow (Stringwalking) - Daumenring - Kyudo - Sonstige exotische Varianten

Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Festigen der Schusstechnik durch toolunterstützte Analyse und Übungen - Festigen der Zieltechnik durch toolunterstützte Analyse und Übungen - Anwenden von Schuss- und Zieltechnik im Gelände - Wettkampfvorbereitung.
Inhalte	Vgl. unten "Ablaufplan"
Methoden	Übungen zu einzelnen Inhaltspunkten Schießen in Kleingruppen Toolunterstützte Videoanalysen Individuelle Gespräche
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> - Abgestimmte Bogenausrüstung (Bogen und Pfeile) - Nicht zu starker Bogen - Mindestens 12 Pfeile - Festes Schuhwerk. - Wetterfeste Outdoorbekleidung - Kondition: Wir werden teilweise in sehr steilem Gelände unterwegs sein.
Verpflegung	Wir bieten während des Seminars eine Gemeinschaftsverpflegung an. Bitte separat angeben, ob ihr daran teilnehmen wollt; die Höhe des Kostenbeitrags orientiert sich an der Teilnehmerzahl.
Ablaufplan (Änderungen vorbehalten)	<p>Feststellen der Ausgangssituation Checkliste Schuss-, Zieltechnik und Material Anarbeiten Selbsteinschätzung Partnercheck anhand des Analysebogens</p> <p>Videos der Ausgangssituation Je 3 Aufnahmen</p> <p>Theorie: Fehleranalyse und Fehlerkorrektur</p> <p>Analyse und Verbesserung der Schusstechnik (2 Gruppen im Wechsel) Gruppe 1: Analyse anhand von Videos mit Kinovea Gruppe 2: Schießen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden</p> <p>Analyse und Verbesserung der Zieltechnik Theorie Zieltechnik Feststellen der Zieltechnik</p> <p>Feststellen der eigenen Schussbereiche Ausschießen des pers. Schussbereichs Ausschießen Nullpunkt</p> <p>Theorie: Schießen im Gelände Geländeanalyse Fehleranalyse Fehlerkorrektur</p>

<p>Ablaufplan, Fortsetzung (Änderungen vorbehalten)</p>	<p>Zirkelübungen im Wechsel</p> <p>Gruppe 1: Schießen mit Chronograph Gruppe 2: Schießen mit dem Beamer Gruppe 3: Übungen auf weite Entfernungen Gruppe 4: Schießen mit Soundbrenner Gruppe 5: Blindschießen auf kurze Entfernungen</p> <p>Schießen im Gelände in 2 - 3 Gruppen</p> <p>Üben- der Schuss und Zieltechnik mit Bewertung der Schusstechnik Tag 3 (vor- und nachmittags):</p> <p>Schießen im Gelände</p> <p>Teil 1: Schießen auf schwierige Ziele Körperangepasste Haltung im Gelände Schießen auf 4 Scheiben, je 3 Pfeile inkl. Walk Ups</p> <p>Teil 2: Schießen unter Wettkampfbedingungen auf 28 Ziele in Gruppen mit Punktwertung.</p>
--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quelle: www.traditionelles-bogenschiessen.at