Aufbauseminar

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	Samstag, 23. Mai 2020 ca. 10:00 – 17:00 Uhr Sonntag, 24. Mai 2020 ca. 9:00 – 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: ***dirk.forster@feldbogen-kassel.de*** 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 16 Anmeldungen eingehen, entscheidet der Zeitpunkt des Geldeingangs über die Teilnahme.
Teilnehmeranzahl	Maximal 16 Teilnehmer
Zielgruppe	Bogenschützen die bereits **einige Erfahrungen** im traditionellen Bogenschießen mitbringen und die ihren Stil und ihre Technik verbessern wollen. **Folgende Bögen oder Schusstechniken werden von uns nicht unterstützt:** **-** Olympic - Barebow (Stringwalking) - Daumenring - Kyudo - Sonstige exotische Varianten
Eingangsvoraussetzungen	Die Teilnehmer sollten die Schuss- und Zieltechnik zumindest in der Theorie kennen. Die Teilnahme an einem Basisseminar wäre anzuraten.
Ziele	In diesem Seminar werden die Techniken im traditionellen Bogenschießen weiterentwickelt. Ziel ist es, sowohl die Schusstechnik, als auch die Zieltechnik zu verfeinern. Die Teilnehmer lernen vor allem, **diese Techniken im Gelände umzusetzen**.

Inhalte	**Schusstechnik** - Videoaufnahme: Feststellen der Ausgangssituation - Die Basics der Schusstechnik - Die Schusstechnik im Detail von Stand bis zum Nachhalten - Erneute Videoaufnahme - Analyse und Verbesserung des eigenen Schießstils am Video - Arbeiten am eigenen Schießstils durch verschiedene Übungen - Verbesserungen in den eigenen Schießstil einbauen **Zieltechnik** - Feststellen der Zieltechnik - Analyse und Verbesserung der eigenen Zieltechnik - Übungen zur eigenen Zieltechnik - Entfernungstraining - Feststellen des persönliches Schussbereiches - Schüsse auf nahe Entfernungen - Schüsse auf weite Entfernungen **Schusstechnik im Gelände** - Bergabschüsse - Bergaufschüsse - Besondere Schüsse - Fehlerkorrektur der Schusstechnik **Schuss- und Zieltechnik im Gelände** - Geländeanalysen inkl. Entfernungsschätzen - Erkennen des Fehlers bei Fehlschüssen - Fehlerkorrektur **Materialkunde**
Methoden	Übungen zu einzelnen Inhaltspunkten Schießen in Kleingruppen Videoanalysen Individuelle Gespräche
Ausrüstung	**Abgestimmtes Material:** Bogen und Pfeile sollen zusammenpassen und von den Teilnehmern beherrschbar sein. **Das heißt im Einzelnen:** - Abgestimmte Bogenausrüstung (Bogen und Pfeile) - Der Bogen darf nicht zu stark sein. (wie stelle ich das fest?) - Es müssen auch mit Rückenspannung mehrere Schüsse möglich sein. - Mindestens 12 Pfeile - Die Pfeile sollen zum Bogen passen (keine Carbonpfeile zu Selfbows oder Reiterbögen). - Die Pfeile sollen im Spine passen, also nicht wedeln. **Sonstige Ausrüstung:** - Festes Schuhwerk - Wetterfeste Outdoorkleidung - Regenschirm - **Kondition:** Wir werden teilweise in 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.