

Inhalte und Ablauf des Grundkurses „Instinktives Bogenschießen“

Sowohl Einsteiger als auch langjährige Bogenschützen erhalten in diesem Basiskurs wertvolle Impulse zur Umsetzung dieser intuitiven Technik, die so alt ist wie der Bogen selbst. Kein Basketballer benötigt einen Range Finder, um den Ball im Korb zu versenken, nur eine gute Anleitung und viel Übung. Die Schulung Eurer körpereigenen Intelligenz steht hier im Vordergrund. Kein Lehrer hat Euch das Laufen gelernt, das konnte Euer Körper sehr gut selbst steuern. Notwendig ist nur die Motivation es immer und immer wieder zu versuchen, bis Ihr es endlich perfekt beherrscht. Das ist kein profaner Vergleich sondern nur eine simple Erklärung, wie Körper und Geist im Sinne der „Auge-Hand-Koordination“ zusammen spielt.

Aus den vorgenannten Gründen arbeiten wir auch sehr körperbetont, der Schütze wird spüren lernen, welche Muskulatur für das Bogenschießen primär wichtig ist. Nur mit einer korrekten und reproduzierbaren Schusstechnik kann auch auf die instinktive Art und Weise erfolgreich geschossen werden.

Der zweitägige Kurs untergliedert sich in folgende Inhalte:

Erster Tag:

Einführung und Schulung der richtigen Instinktiven Schusstechnik und Umsetzung an der Scheibe.
Erstes einfaches Geländetraining auf dem 3D-Parcours.
Theorieblock zum Thema Pfeil- und Bogenphysik.

Zweiter Tag:

Wiederholung des ersten Tages inkl. Videoanalyse jedes Schützen und Empfehlung persönlicher Trainingsübungen.
Vermessung, Bestimmung und Dokumentation der körpereigenen Grundlagen (Auszugslänge, Zuggewicht, etc.).
Test verschiedener Bogenmodelle zur persönlichen Entscheidungshilfe
Erweitertes Geländetraining auf einem unserer 3D-Parcours.

Die aktuellen Kurstermine findet ihr unter der Rubrik „Seminare/Kurse Grundkurse“ auf meiner Homepage.

Kursgebühr: 199,- € (inkl. Leihhausrüstung, zzgl. verlorene/defekte Pfeile)

Kursort: Ladengeschäft „Der Waldläufer“ in Donaueschingen-Pföhren

Kursdauer: Samstag von 9:00 bis ca. 17:00 Uhr
Sonntag von 10:00 bis ca. 17:00 Uhr