



Aufbaukurs Instinktives Bogenschießen

In unserem Aufbaukurs vermitteln wir unseren Teilnehmern weiterführende Techniken und Wege um tiefer in das Wissen des Instinktiven Bogenschießens vorzudringen.

Für die Teilnahme an unseren Aufbaukursen, muss im Vorfeld ein Grundkurs absolviert werden. Das Unterbewusstsein ist das wichtigste Instrument für den Instinktiven Bogenschützen. Um auf die richtige Art und Weise mit unserem Unterbewusstsein zu arbeiten, ist ein komplett neuer Trainingsansatz notwendig. Im Spitzenbereich der asiatischen Bogenschützen ist die Tiefenkonzentration ein wichtiger Bestandteil im täglichen Training. Das bewusste Einpflegen von visuellen Informationen wird dem mentalen Bereich des instinktiven Bogenschießens einen völlig neuen Blickwinkel geben.

Aus diesem Grund wird bereits am 1. Kurstag die Ist-Analyse visuell begleitet. Jede einzelne Schusssituation wird mit Videotechnik aufgezeichnet um die Analyse verständlich zu visualisieren. Im Theorieblock wird dann die Technik der Visualisierung und der Tiefenkonzentration dargelegt und erklärt. Ebenso kommt der Bereich von Stress Kompensation und 3 D Analyse zu Sprache. Basierend auf diesen Erkenntnissen wird dann der Ablauf von Trainingssituationen beleuchtet und neu gestaltet.

Im ersten Praxisteil üben wir dann das erste Mal die Anwendung der Tiefenkonzentration und führen einen kompletten Trainingsteil für fortgeschrittene Bogenschützen durch. Im zweiten großen Praxisblock machen wir zusammen mit den Kursteilnehmern eine 3 D Analyse um Problem- und Aufgabenstellungen einzelner Schusssituationen zu erkennen und zu besprechen. Innerhalb der 2 Kurstage erlernt jeder Kursteilnehmer die Anwendung der Tiefenkonzentration sowie den Trainingsaufbau für fortgeschrittene Bogenschützen.

Trainingsinhalte und Ziele:

- Feststellung des Ist-Standes mittels einer Video unterstützten Baseline und der Erfassung aller relevanten Daten in einer Ist-Analyse
- Visuelle Fehleranalyse
- Theorie über mentale Grundlagen, Trainingsaufbau, Stressbeseitigung und 3 D Analyse
- Übungen zur Tiefenkonzentration
- Kompletter Trainingsablauf für fortgeschrittenen Bogenschützen
- 3D Parcoursanalyse
- Abschlussturnier
- Übergabe der Lehrgangsunterlagen und Zertifikate

Kursgebühr: 248,00 €

Beginn: 1. Tag: 09:30 Uhr Ende: 2. Tag ca. 17:00 Uhr

Bitte überweisen Sie den Betrag vor Kursbeginn auf das Konto der Postbank Stuttgart:
BLZ: 600 100 70, Konto-Nr.: 2299 69 -708 IBAN: DE63600100700229969708, BIC: PBNKDEFF

Verwendungszweck: Aufbaukurs [Datum]

Nach Eingang der Zahlung erhalten Sie eine Bestätigung per E-Mail.

Maximale Teilnehmerzahl 8 Kursteilnehmer

Nicht im Preis beinhaltet sind die Kosten für Verpflegung und Unterkunft. Übernachtungsmöglichkeit ca. 5 Minuten zu Fuß, Gasthof Kocherbähnle, bei Familie Oesterle, Tel.: 07971 – 70 54, www.kocherbaehnle.de

Das Formular kann am PC ausgefüllt werden.
Bitte anschließend ausdrucken und an die Fax-Nr. 07971-7448 senden

Anmeldung für den Aufbaukurs am

Name:

Vorname:

Straße,Nr.:

PLZ:

Wohnort:

E-Mail:

Telefon:

Kommen Sie mit eigenem Bogen und Pfeilen?

Ja: Nein: Rechtshänder: Linkshänder:

Ort: Datum:

Der Unterzeichner...

...ist verpflichtet den Sicherheitsanweisungen des Veranstalters Folge zu leisten. Bei Zuwiderhandlungen und Missachtungen übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

...stellt den Veranstalter von Schadensersatzansprüchen anderer Teilnehmer oder Dritter für von Teilnehmern verursachte Schäden frei. Dies gilt auch für Risiken wie Verletzung, Krankheit, Schäden oder Verlust von Eigentum, die durch höhere Gewalt entstanden sind.

...ist sich bewusst, dass Kurse trotz sicherer Bedingungen Gefahren mit sich bringen können und dass auf eigenen Verantwortung an der Veranstaltung teilgenommen wird.

Mit der Anmeldung erkennen Sie an, dass Sie für ihre eigenen Handlungen im Rahmen des Kurses und deren Folgen selbst verantwortlich sind.

.....
Unterschrift