



Oskar Seel

Am Weiher 2a
90427 Nürnberg

B und C Trainer Bogen

E-Mail oskar@bogentrainer.de

www.bogentrainer.de

Telefon: 0911/301377

Jedermann Seminar Mit Verlängerung des Vereinsübungsleiterscheines

(Testatheft mitbringen)

Thema:

Effektives Wettkampftraining

Termin:

Sonntag, 25.07.2010 13:00 bis 18:00 Uhr Eintreffen ab 12:30 Uhr

Ort:

Bogensporthalle GS Boxdorf 90427 Nürnberg, Fritz-Erlor-Str. 110
Theorie anschließend gemeinsam auf dem neuen Freiplatz

Lehrgangleiter: Oskar Seel

Lehrgangsgebühr: 25,-€ vor Ort in bar zu bezahlen

Anmeldung:

unter E-Mail oskar@bogentrainer.de
Der Lehrgang ist auf 20 Teilnehmer begrenzt

Meldeschluss:

19.07.2010

Teilnehmer/Interessierte:

Für Bogenschützen die ihre Wettkampfleistung steigern wollen und für
Vereinstrainer um ihr Wettkampf- Training effektiver zu gestalten

Inhalt:

Das mentale Zulassen des eingeübten Schussablaufes mit Zuhilfenahme von
einem Spiegel oder der Videokamera.
Spezielle Trainingsübungen zur Verbesserung bei verschiedenem Wetter und
Windeinflüssen.
Theoretisch und praktisch wird auf diese Übungen eingegangen.

Ziel:

Die Lehrgangsteilnehmer kennen danach den **wichtigen** Unterschied zwischen
Training und **Wettkampf**

Extras:

Wer einen USB Stick mitbringt, kann sich die Unterlagen gleich kopieren

Bitte eure Bogenausrüstung und Regenkleidung mitbringen

- Kaffee und Getränke werden zu günstigen Preisen angeboten

Der Lehrgang ist beim MSB gemeldet

Oskar Seel Bogentrainer B+C