



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 2/12

Mit Verlängerung des Vereinsübungsleiterscheines

- Thema:** **Die Geheimnisse des Blankbogenschießens**
- Termin:** Sonntag 25. März 2012 13:00 bis 18:00 Uhr Eintreffen ab 12:30 Uhr
- Ort:** Bogensporthalle GS Boxdorf 90427 Nürnberg, Fritz-Erler-Str. 110
- Lehrgangleiter:** Oskar Seel
Lehrgangsgebühr: 25,- € vor Ort in bar zu bezahlen
- Anmeldung:** unter E-Mail oskar@bogentrainer.de
Der Lehrgang ist auf 12 Teilnehmer begrenzt
- Meldeschluss:** 17 März 2012
- Teilnehmer/Interessierte:**
Für Blankbogenschützen, die ihren Schußablauf effektiver gestalten wollen und für Vereinstrainer. Die Teilnehmer sollten mindestens seit einem halben Jahr einmal in der Woche trainieren.
- Inhalt:** **Theorie:** Warum mache ich was am Bogen, Tap, Sehne, Tiller und welche Auswirkung hat es. Wie kann ich mit was, die Entfernung schätzen. Der Schußablauf in seinen Punkten, aus eigenen Erkenntnissen und ausprobieren, was hat sich bewährt und warum.
Praktisch: Wie ankere, ziele und löse ich effektiv. Verbesserung des Schussablaufes, dass er kraftsparender immer gleich und nachvollziehbar ist.
- Ziel:** Was ist am effektivsten beim Schussablauf und der Bogenmaterial-Einstellung.
- Extras:** Wer einen USB Stick mitbringt, kann sich die Unterlagen gleich kopieren.

Bitte Eure Bogenausrüstung mitbringen!

Der Lehrgang ist beim MSB gemeldet, bitte Testata Heft mitbringen.

Oskar Seel Bogentrainer B + C