

Bericht zum Jedermann Seminar „ Effektives Bogentraining“

Lehrgangsführer: Oskar Seel

Datum: 11.04.2010

Ort: Bogensporthalle GS Boxdorf

Lehrgangsbeschreibung: 13 Übungen für Recurve und Compound in der Aufbauphase

Teilnehmerzahl: 16 Personen

Bericht:

Unterstützung erhielt ich von Übungsleiterin Michèle van der Voorn (Recurve) sowie von Tomasz Adamczyk, der sich speziell um die Compound-Schützen kümmerte.

Der Lehrgang (ca. 120 Pfeile) war auch in konditioneller Hinsicht eine Herausforderung. Deshalb möchte ich den Lehrgangsteilnehmern, die alle bis zum Schluss durchhielten, meine Anerkennung aussprechen.

Die einzelnen Übungen wurden den Teilnehmern zunächst in Form einer Präsentation vorgestellt. Im Anschluss ging es ans praktische Ausprobieren, wobei die Teilnehmer darauf aufmerksam gemacht wurden, worauf sie beim Üben jeweils achten müssen. Außerdem konnten sich alle Interessierten die Präsentation auf einen USB- Stick laden, um die Übungen zu Hause für das eigene Training zu verwenden.

Die Teilnehmer spürten schnell den Unterschied zwischen „Effektivem Bogentraining“ und „ein paar Pfeile schießen“. Das Feedback war deshalb überaus positiv. Die häufigste Bemerkung war: „Jetzt weiß ich endlich, was ich wie trainieren muss, um mein Bogenschießen zu verbessern...“ Vielfach wurde auch der Wunsch nach einer Wiederholung des Lehrgangs oder einer Fortsetzung als Wettkampftraining geäußert.

Auf die Frage wann ich die Fortsetzung mache, war ich nicht vorbereitet. Inzwischen kann ich jedoch ankündigen: „Effektives Wettkampftraining mit Mentaler Vorbereitung“ wird am 25.Juli 2010 in Boxdorf stattfinden. Beginn 14:00 Uhr.

Alle ins Gold

Oskar Seel B+C Trainer Bogen