

Lehrgangsleiter: Oskar Seel

Datum: 25.07.2010

Ort: Bogensportplatz Steinacher Straße GS Boxdorf

Lehrgangsbeschreibung: **Übungen für Recurve zur Vorbereitung auf ein Turnier**

Teilnehmerzahl: 5 Personen

Bericht:

Der Lehrgang befasste sich hauptsächlich mit der Vorbereitung, wie bin ich mit den ersten Wertungspfeilen gleich im Gold.

Der Ablauf des Lehrgangs:

1. Wie funktioniert das mit dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein „es schießt“
2. Stand markieren und warum, was macht es in meinem Kopf, was bei den Mitschützen
3. Aufwärmen, warum?
4. Blinder Schuss
5. Wie nutze ich die Probepfeile „effektiv“
6. Visiereinstellungsgrößen ausschießen
7. Pausen „effektiv nutzen“, dabei wurde auch die Checkliste für einen wichtigen Bogenwettkampf besprochen
8. Windschießen
9. Ohne Gestik, ohne Mimik
10. Was ist nach dem Turnier wichtig
11. Ab dehnen

Die Teilnehmer spürten schnell den Unterschied zwischen „Effektiver Turniervorbereitung“ und „vor dem Turnier mal schnell das Visier überprüfen“. Das Feedback war deshalb überaus positiv. Die häufigste Bemerkung war: „Jetzt weiß ich endlich, wie und was ich vor einem Turnier trainieren muss und was ich vor den Wertungspfeilen beim Turnier alles tun muss.“

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.

Das wichtigste war das praktische Ausprobieren, wobei die Teilnehmer sahen was passiert mit den Pfeilen, wenn ich wie viel am Visier drehe oder den Bogen verkante.

Alle ins Gold

Oskar Seel B+C Trainer Bogen



Die Teilnehmer mit Oskar Seel