



Bericht eines Lehrganges / Training

Lehrgangleiter: **Harald Ritter**

Datum: **10.1.2010** Ort: **GS Boxdorf**

Beschreibung Lehrgang: **Erwachsenentraining Recurve! Allgem. Trainingslehre**

Anzahl Teilnehmer: **18**

Kurzbericht

Hallo

zu meiner Unterstützung waren Lothar Lindörfer Trainer C sowie Michelé Van der Vorn anwesend und haben je eine Leistungsstufe übernommen.

Unabhängig von einander wurde der Bewegungsablauf jedes Einzelnen genau beobachtet und nötigenfalls korrigiert. Nachdem vom Anfänger bis zum LM Teilnehmer alles anwesend war hatten wir Trainer genug zu tun.

Speziell eingegangen wurde auf eventuelle Fehler im Bewegungsablauf und es wurden Möglichkeiten angeboten diese aus zu trainieren und künftig zu vermeiden.

Der Theorieteil von ca. 40 Minuten zeigte den Teilnehmern wie eigentlich trainiert werden sollte . Dass jeder Saison Abschnitt spezielles Training benötigt und wie vor zu gehen ist .

Die Bogeneinstellung sowie der Pfeilflug wurden ebenfalls kontrolliert .

Nachdem mit sehr unterschiedlichen Standhöhen die einzelnen Schützen geschossen haben wurde auch hier näher auf die Auswirkungen eingegangen .

Der Lehrgang wurde im Schlussgespräch mit allen Teilnehmern als sehr positiv und lehrreich bewertet.

Erfreulich war für mich dass mancher Teilnehmer sich hauptsächlich dadurch als Trainer weiterbilden wollte !

Mit sportlichem Gruß
Harald Ritter Bezirkstrainer MSB