

Lehrgangsführer: Oskar Seel

Datum: 20.03.2011

Ort: Bogensportthalle GS Boxdorf

Lehrgangsbeschreibung: Theorie und Praxis - Schussablauf:

**Stand, Griff, Fingerplatzierung an der Sehne, Vorspannen und Anheben, Haltung, Zielbildkorrektur, Vollauszug, Ankern, Endzug, Nachhalten, Entspannung und Analyse, Atmung, Zusammenfassung**

Teilnehmerzahl: 7 Personen

#### **Bericht:**

Im ersten Teil des Lehrgangs wurde den Teilnehmern die Theorie **Stand, Griff, Fingerplatzierung an der Sehne** mittels einer Power-Point-Präsentation erklärt. Anschließend nach dem Aufwärmen gleich in der Praxis geübt. Bei der Fingerplatzierung haben wir erst noch einige Taps beschnitten. Nach Abschluss des ersten Teils gab es für die meisten Teilnehmer schon Elemente die sie in ihrem schriftlichen Schussablauf aufnehmen und eintrainieren wollen.

Im zweiten Teil des Lehrgangs ging es um **Vorspannen und Anheben, Haltung, Zielbildkorrektur**, die einzelnen Schritte wurden dabei erklärt. Das wichtigste dabei war Gleichmäßigkeit und Ruhe in den Ablauf zu bringen. Wenn die Vorarbeit stimmt, ist der Rest ganz leicht.

Im dritten Teil kamen dann der **Vollauszug, das Ankern und der Endzug**. Die Teilnehmer merkten schnell wenn die Vorarbeit stimmt, stimmt auch der Rest. In diesem Teil gab es die wenigsten Verbesserungsmöglichkeiten.

Der vierte Teil: **Nachhalten, Entspannung und Analyse, Atmung, Zusammenfassung** war hauptsächlich Theorie.

**Ziel** war die Weiterentwicklung des eigenen, zum Körperbau des jeweiligen Schützen passende Verbesserung des Schussablaufes, dass er effektiver, kraftsparender, immer gleich und nachvollziehbar wird.

Am Ende des Seminars zogen wir noch einmal gemeinsam Bilanz welche Elemente jeder einzelne als erstes verbessern will. Es war fast allen klar, dass er die nächsten drei bis sechs Monate genügend zum Trainieren hat. Für viele Schützen war der Austausch an eigenen Erfahrungen eine Bereicherung.

Ich habe alle Teilnehmer aufgefordert mir ihren schriftlichen Schussablauf zuzumailen, dass ich ihnen noch einige Tipps geben kann. Bin sehr gespannt ob was kommt.

Im Seminarablauf, bin ich kurz auf das Buch KiSik Lee, Oliver Haidn und mit „System ins Gold“ eingegangen.

Alle ins Gold

Oskar Seel B+C Trainer Bogen

