



Einsteigerkurs F1

Thema:

- Grundlagen der Schiesstechnik «Bare Bow»
- Grundlagen der Schiesstechnik «Bowhunter»
- Korrekter Umgang mit Pfeil und Bogen
- Sicherheitsvorschriften im Bogenschiessen
- Materialkunde

Dauer:

- 2 x 4.5h

Kosten:

- CHF 270.-
- Inkl. Bogen, Pfeile, Sicherheitsausrüstung (Mietmaterial)

Abschluss

- Beim Abschluss des Kurses wird ein Zertifikat vergeben, welches bei allen SwissArchery lizenzierten Vereinen Anerkennung findet.

Schulungsziele – Bogenschiessen für Einsteiger (Niveau F1)

1. Sicherheitsbewusstsein und Regelverständnis
 - Die Teilnehmenden kennen und befolgen die grundlegenden Sicherheitsregeln auf dem Bogenplatz.
 - Sie können das Verhalten auf dem Schiess- Platz / Hall regelkonform und verantwortungsbewusst umsetzen.
 - Die Teilnehmenden erkennen Gefahrenquellen und handeln entsprechend sicherheitsorientiert.
2. Materialkunde und Umgang mit Ausrüstung
 - Die Teilnehmenden kennen die Grundbestandteile eines Recurvebogens und deren Funktion.
 - Sie sind in der Lage den Bogen eigenständig und korrekt auf- und abzubauen.
 - Sie lernen einen verantwortungsvollen Umgang mit Pfeilen, Bogen und Schutzausrüstung.
3. Grundlagen der Schiesstechnik
 - Die Teilnehmenden erlernen und üben die Grundhaltung (Stand, Körperposition, Ankerpunkt, Zieltechnik, Lösen und Nachhalten).
 - Die Teilnehmenden können die Schiesstechnik «Bare Bow» und «Bowhunter» in den Grundzügen wiedergeben und anwenden.

Mitnehmen

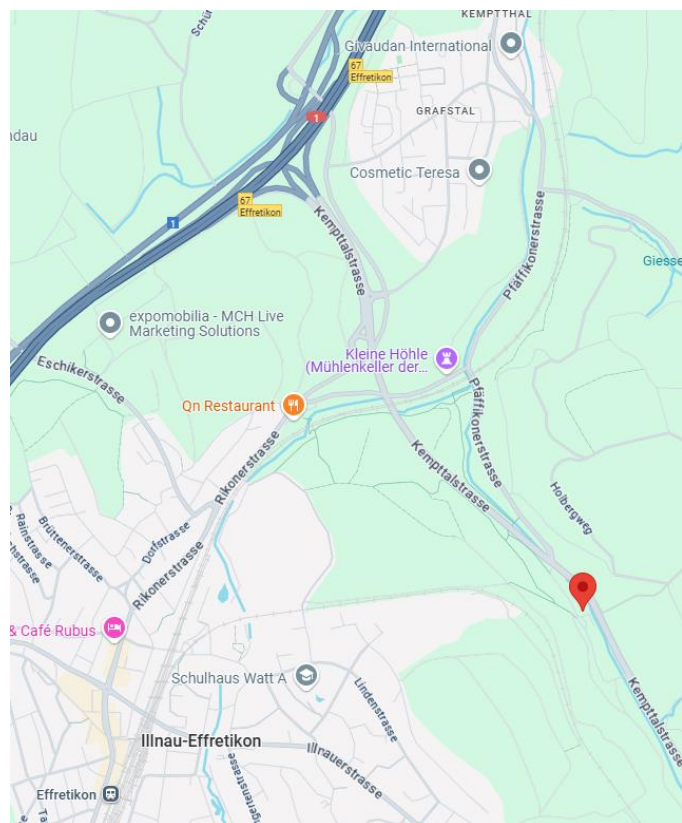
- Bequeme Kleidung und Schuhe für Indoor
- Haargummi bei langen Haaren
- Lunch

Programm:

	Tag 1, Sonntag,	Tag 2, Sonntag,
09.00 – 10.00		
10.00 – 10.30	Begrüssung, Einführung	Einschiessen Bare Bow
10.30 – 11.00	Grundlagen Bare Bow	Grundlagen Bowhunter
11.00 – 11.15	Pause	Pause
11.15 – 12.00	Vertiefung Bare Bow	Vertiefung Bowhunter
12.00 – 12.30	Bogen und Materialkunde	Pfeilkunde, Materialeinkauf
12.30 – 12.45	Pause	Pause
12.45 – 13.30	Distanzen schiessen Bare Bow	Schiessprüfung 10 x 3 Pfeile
13.30 – 14.00	Geschichte	Bogentypen
14.00 – 14.30	Spiele	Wie weiter? Vereine
14.30 – 15.00		

Anreise mit dem Auto:

- Via A1 Ausfahrt Effretikon
- Richtung Illnau auf die Kempttalstrasse
- Rechts einbiegen in den Spinnereiweg
- Vor dem Gebäude befinden sich Besucherparkplätze
- 3. Obergeschoss



Kontakt Trainer:

Wattinger Tino
 Spinnereiweg 6, 8307 Effretikon
arcumetscientiam@gmail.com
 076 399 13 04