



Olympisch Recurve Kurs F2

Thema:

- Grundlagen der Schiesstechnik «Olympisch Recurve»
- Grundeinstellungen Recurve
- Schussablauf / Zielprozess
- Materialkunde / Visiere / Tap

Dauer:

- 1 x 4h

Kosten:

- CHF 160.- (exkl. Bogen)

Mietmaterial

- Bogen, Pfeile, Sicherheitsausrüstung für den Kurs 20.-

Abschluss

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

Schulungsziele – Bogenschiessen für Einsteiger (Niveau F2)

1. Grundlagen der Schiesstechnik «Olympisch Recurve»
 - Die Teilnehmenden erlernen und üben die Grundhaltung im Olympischen Stil (Stand, Körperposition, Ankerpunkt, Zieltechnik, Lösen und Nachhalten).
 - Die Teilnehmenden kennen unterschiedliche Varianten der Ausführung und sind in der Lage, für sich die Technik zu wählen.
2. Grundeinstellung Recurve
 - Die Teilnehmenden sind in der Lage die Grundeinstellungen eines Recurve Bogens zu prüfen und einfache Einstellungen selbst vorzunehmen.
3. Schussablauf und Zielprozess
 - Die Teilnehmenden lernen den kompletten Schussablauf und den Zielprozess und können diese selbstständig trainieren.
4. Materialkunde / Visiere / Tap
 - Die teilnehmenden kennen die unterschiedlichen Materialien, Visiere und Taps und sind in der Lage, das optimale für sich auszuwählen.

Mitnehmen

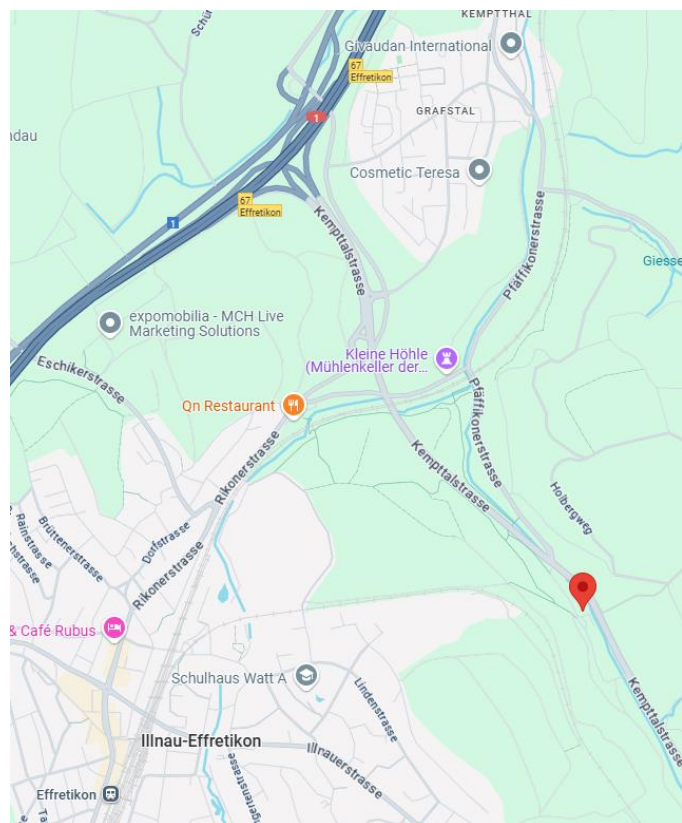
- Bequeme Kleidung und Schuhe für Indoor
- Haargummi bei langen Haaren

Programm:

	Tag 1,
09.00 – 10.00	
10.00 – 10.30	Begrüssung, Einführung
10.30 – 11.00	Grundlagen olympischer Recurve
11.00 – 11.15	Pause
11.15 – 12.00	Grundeinstellungen Recurve
12.00 – 12.30	Schussablauf und Zielprozess
12.30 – 12.45	Pause
12.45 – 13.30	Materialkunde
13.30 – 14.00	Schussablauf
14.00 – 14.30	
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:

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