

# Einladung zum Tag der Schießtechnik mit Unterstützung des NÖBSV

für **Performer** (SchützInnen, die besser werden wollen)

**Ort: Bogensporthalle des BSC ARCUS**  
**1230 Wien Großmarktstr. 7, Firma Hutter&Schrantz**

**Zeit: Sa, 24.3.2012, 10.00-17.00**

Maximal 12 Teilnehmer!

Kosten: 80€ pro Person. In den Kosten enthalten: Hallenmiete, elektronische Medien, Mineralwasser. Niederösterr. Schützen werden vom NÖBSV mit 30€ unterstützt, zahlen also nur 50€.

## **Themen und Zeittafel**

- 10.00: Begrüßung. Kurzer Bericht zum letzten WA-Trainerforum (Nov. 2011) in London in Bezug auf Schießtechnik und Training
- 10.15: Der Standardschuss in seiner modernen Form als Basis des persönlichen Schießstils - Wesentliche Merkmale eines guten Schusses  
Powerpointpräsentation von Ken Bearman zu den verschiedenen Schießstilen
- 11.15-11.30 Pause
- 11.30: Praxis: Simulation und Leichtbögen
- 12.00: Mittagspause
- 12.30 Schussanalyse gegenseitig und durch die Trainer unter Videoeinsatz
- 13.30-13.40 Pause
- 13.40: Individualisierung des Standardschusses. Beratung über Potenziale bei möglicher Anpassung  
Versuche einer Technikabänderung unter gegenseitiger Hilfe und Beratung durch die Tr., auch videounterstützt.  
Verschiedene Lernmethoden, Methoden zur Kontrolle, Hilfestellung durch Partner
- 15.20 -15.30: Pause
- 15.30: A: Fortsetzung der Schussverbesserung  
B: Spezial: Die neue IB-Klasse: Materialproblem, Zieltechniken unter neuem Aspekt - Praktische Übungen dazu
- 16.30-16.40 Pause
- 16.40: Zusammenfassung, Evaluierung, Ausgabe der Teilnahmebestätigungen  
Kurzer Ausblick auf die neue Vereinigung Trainerforum-Bogensportakademie
- 17.00 Open end. Die Trainer stehen noch für individuelle Probleme zur Verfügung

Vortragende und Trainer: Urte Paulus, Gunter Stangl

Mitbringen: Theraband, Nullbogen oder Nullsehne, Leichtbogenausrüstung  
USB-Stick für Skripten und Vorträge, videofähige Kamera

**VERPFLEGUNG**

Anmeldung bei Gunter Stangl

0676/55 49 188

[gunter.stangl@chello.at](mailto:gunter.stangl@chello.at)