

# Traditionell Bogenschiessen

**Kurs**  
(für Bögen ohne Visier)  
Sa 14.3. / So 15.3.2020



«Besser  
Bogenschiessen»

## Kurzinfo

Zum 2. Mal führe ich für Bogenschützen und Bogenschützinnen mit Einsteiger- bis Mittelniveau den Technikkurs «Besser Bogenschiessen» durch. Dabei machen wir einen Streifzug durch den Bewegungsablauf und die wichtigsten technischen Elemente. Der Kurs besteht aus Theorie, Übungen und dem Herausfinden der persönlichen Trainingsschwerpunkte. Was ich vermitteln, beruht im Wesentlichen auf meinen eigenen Coachings bei Nadja Strebel, Dietmar Vorderegger und Jörg Dort. Voraussetzung für den Kursbesuch: Die Handhabung von Pfeil und Bogen ist schon einigermaßen bekannt.

Schwerpunkte:

Sa 14.3. 11-13 Uhr: Stand, Bogenarm,  
Bogenhand, Schulter

Sa 14.3. 14-17 Uhr: Zugarm, Zughand, Schulter,  
Rückenspannung

So 15.3. 10-13 Uhr: Pfeilgruppen, Distanzen,  
Streukreis, Nullpunkt, u.a.

So 15.3. 14-17 Uhr: Übungen, Video, Trainings-  
planung, Abschluss

Ort: Sporthalle 3303 Jegenstorf

Kosten: Fr. 180.00 (Der Kurs ist nur als Ganzes buchbar)

Kursleitung: Martin König [koenig.martin@gmx.ch](mailto:koenig.martin@gmx.ch) [www.bogenschiessen-bern.ch](http://www.bogenschiessen-bern.ch)  
Erwachsenenbildung und diverse Kursleitungen seit 25 Jahren

Anmeldung und Bestellung der detaillierten Informationen bitte via E-Mail.

Liebe Grüsse

*Martin*

