

Jedermann-Tageslehrgang

(auch für VÜL-Verlängerung und –Weiterbildung)



- Thema:** **Schußablauf nach dem DSB-Technikleitbild (Phasenmodell)**
Trainingsperiodisierung im Trainingsjahr
- Termin:** **Samstag, 05. November 2016**
- Beginn: 09:00 Uhr,
Ende: 16:30 Uhr
- Ort:** Bogenhalle der Bogenschützen Feucht e.V.
Äußere Weißenseestraße 10
90537 Feucht
- Lehrgangsleitung:** Oliver Fünfgelder (Trainer C-Leistungssport im DSB)
- Lehrgangsgebühr:** 25,- € (in bar am Lehrgangstag zu zahlen)
- Anmeldung:** schriftlich (per E-Mail) bei
Oliver Fünfgelder (oliver@fuenfgelder.de)
- Der Lehrgang ist auf 20 Teilnehmer begrenzt.
- Meldeschluss:** 01. November 2016
- Zielgruppe:** **Jeder interessierte Bogenschütze**
(zur VÜL-Verlängerung bitte Testatheft mitbringen)
- Inhalt:**
- 1. Der Schußablauf nach dem DSB-Technikleitbild**
Wie funktioniert der Ablauf im Detail, aus welchen Teilen setzt sich der Schußablauf zusammen.
 - 2. Üben des Schußablaufes und Erkennen von Fehlern**
Wie wirken sich welche Fehler aus und wie kann man sie erkennen. Wie lehrt/lernt man das Phasenmodell?
 - 3. Trainingsperiodisierung im Trainingsjahr**
Wann wird im Laufe eines Jahres was trainiert? Welche Arten von Trainings gibt es und wie bauen sie aufeinander auf?