

## **Grundkurs Instinktives Bogenschiessen mit Henry Bodnik**

Im Februar führt Henry Bodnik in Zusammenarbeit mit BEARPAW SCHWEIZ weitere Grundkurse im instinktiven Bogenschiessen durch. Die Kurse von Henry Bodnik sind legendär und erfreuen sich grösster Beliebtheit.

Kursdaten:

**Kurs 1: 23./24. Februar 2023 (Donnerstag/Freitag)**

**Kurs 2: 25./26. Februar 2023 (Samstag/Sonntag)**

Hier die Kursumschreibung von Henry:

Das ist der Kurs für Bogenschützen, welche ihre ersten Schritte auf dem Weg des instinktiven Bogenschießens gehen wollen oder mit ihrer Schießtechnik und den Ergebnissen nicht zufrieden sind und sich verbessern wollen. In diesem 2 Tages Kurs erhalten die Seminarteilnehmer alle wichtigen Grundlagen des Instinktiven Bogenschießens und die 3 wichtigen Fragen des Instinktiven Bogenschießens werden klar und verständlich geklärt und erklärt.

1. Warum heißt es Instinktives Bogenschießen
2. Wie funktioniert Instinktives Bogenschießen
3. Wie trainiere ich Instinktives Bogenschießen

In ersten Teil schießen meine Seminarteilnehmer verschiedene Entfernungen und ich erstelle eine Diagnose (Base Line) in welcher die Ergebnisse und die schießtechnischen Merkmale erfasst werden. Nur mit einer klaren Diagnose des Ist-Standes kann das Verbesserungspotential offengelegt und letztendlich auch realisiert werden. Anschließend besprechen wir gemeinsam die Ergebnisse dieser Analyse. Im Theorie Block werden die gesamten Grundlagen des Instinktiven Bogenschießens erklärt. Schießtechnik, Instinktives Bogenschießen, Trainingslehre, Bogenphysik und Pfeilphysik sind die wichtigen Inhalte dieses zweiten Teils.

Wir trainieren erstmals die visuellen Grundübungen als wichtiges Trainingsinstrument um die visuellen Aspekte des Instinktiven Bogenschießens auch zu verstehen. Im dritten Teil trainieren wir gemeinsam die richtige Schießtechnik, um den einfachen Weg des Treffens mittels der Instinktiven Technik zu verinnerlichen. Mit der richtigen Schießtechnik geht alles einfacher! Die richtige Schießtechnik ist die wichtige Grundlage für jeden erfolgreichen Schuss.

Zudem ist es mir wichtig, dass meine Seminarteilnehmer hinsichtlich der technischen Komponenten ihrer Ausrüstung genügend Wissen mit nach Hause nehmen, um künftig keine Fehlkäufe mehr zu machen. Gemeinsam erstellen wir einen persönlichen Pass, in dem alle wichtigen Daten rund um jeden einzelnen Teilnehmer, seines Bogens und seiner Pfeile gemessen und erfasst werden.

Diesen persönlichen Steckbrief erhält jeder Teilnehmer gemeinsam mit seinen Kursunterlagen am Ende des Seminars.

Bei dem abschließenden Gespräch erhält jeder Teilnehmer seine Kursunterlagen, den Aufnäher Instinctive Archery, den persönlichen Pass und ein Zertifikat für die Teilnahme an dem Kurs.

### **Seminarinhalt im Überblick**

- Baseline
- Theorie (Begriffserklärung, Schießtechnik, Instinktives Bogenschießen, Trainingslehre)
- Visuelle Grundübungen
- Aktives Training der 2. und 3. Trainingssäule
- Erstellung des persönlichen Passes
- 3 D Training

- **Seminardauer: 2 Tage**
- **1. Tag: 9.30 – ca. 19.00 Uhr**
- **2. Tag: 9.30 – ca. 16.00 Uhr**

Es ist vorgesehen, dass die Absolventen des Grundkurses bei Henry Bodnik später zum Aufbaukurs eingeladen werden.

Wo: Der Kurs findet in den Trainingsräumen von „Bogensportfreunde RED FOX ZUG“ statt. Es sind eine Halle (18 bis 20 Meter), eine kurze Einschiessanlage, ein Schiesskino, ein Aussenplatz, Seminarräume und ein Aufenthaltsraum vorhanden. Diese Räumlichkeiten befinden sich in Cham/Hünenberg. Eine Planbeilage wird nach der Anmeldung an die Teilnehmenden versandt.

Anmeldung: BEARPAW SCHWEIZ, [info@bearpaw-schweiz.ch](mailto:info@bearpaw-schweiz.ch)

Teilnehmer: max. 10 Teilnehmer pro Grundkurs – Henry Bodnik unterrichtet zusammen mit Tom Kaufmann als Assistent.

Kosten: Die Kosten betragen für beide Tage, inkl. Hallenbenützung CHF 430.00.