

# Aufbaukurs Instinktives Bogenschießen mit Henry Bodnik

**27./28. Februar 2023 (Montag/Dienstag)**

Den Aufbaukurs führt Henry Bodnik in Zusammenarbeit mit BEARPAW SCHWEIZ durch.

Mentale Grundlagen des Instinktiven Bogenschießens! Diesen Bereich trainieren wir in der 1. Trainingssäule. Im Aufbaukurs fügen wir die 1. Trainingssäule für das Instinktive Bogenschießen zu unserem Trainingsaufbau hinzu. Der Aufbaukurs vervollständigt das Wissen über das Instinktive Bogenschießen. Um an einem Aufbaukurs teilzunehmen muss man bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben!

Am Anfang des Aufbaukurses steht wieder die Erstellung der persönlichen Diagnose (Base Line). Im Gegensatz zum Grundkurs wird die Base Line im Aufbaukurs allerdings digital aufgenommen um dann anschließend gemeinsam am Bildschirm analysiert zu werden. Visuelle Informationen sind eine wichtige mentale Grundlage im Instinktiven Bogenschießen. In der Theorie werden die Informationen über das Mental Training sowie die wichtigen Grundlagen über den Rohschaffttest vermittelt. In der Praxis hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit einen Rohschaffttest auf die richtige Art und Weise durchzuführen, um seinen richtigen Pfeil zu bestimmen. In der Trainingssäule 1 wenden wir gemeinsam das Mentaltraining an und vertiefen in den Trainingseinheiten unsere Fähigkeiten und Kenntnisse in den Trainingssäulen 2 und 3 die wir bereits im Grundkurs kennengelernt haben.

Wir wiederholen ebenfalls die visuellen Grundübungen und trainieren gemeinsam im „Super Point“ Training, um unser Inneres Visier zu überprüfen oder wieder neu einzustellen. Die Analyse verschiedener Schusssituationen sowie ein kleines Abschlussturnier sind ebenfalls Inhalt des Aufbaukurses.

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

## Seminarinhalt im Überblick

- Baseline (Video)
- Theorie (Mentale Grundlagen, Pfeilphysik, Rohschaffttest)
- Aktives Training der 3 Trainingssäulen
- Visuelle Grundübungen
- Super Point Training
- Diverse Analysen
- **Seminardauer: 2 Tage**
- **1. Tag: 9.30 – ca. 19.00 Uhr**
- **2. Tag: 9.30 – ca. 16.00 Uhr**

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 – Henry Bodnik unterrichtet zusammen mit Tom Kaufmann als Assistent.

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