



## J+S Kurs-Bogenschiessen Kurs 2 2020

Bogensportverein Obersee  
bsv-obersee.ch



### Kursdetails

<b>Ort</b>	Naturwiese & Turnhalle, Sportanlage Kantonsschule Pfäffikon SZ
<b>Inhalt</b>	15 Lektionen Theorie und Praxis Bogenschiessen (Recurve)
<b>Datum</b>	22.08.2019 – 19.12.2020 Samstags 13:00 – 14:00 (keine Lektionen während den Schulferien March ausser dem ersten Feriensamstag)
<b>Organisation</b>	Bogensportverein Obersee
<b>Teilnehmer</b>	Jugendliche 10 – 18 Jahre
<b>Kosten</b>	CHF 180.00 Nichtmitglieder (inkl. Materialmiete) CHF 120.00 Mitglieder
<b>Leitung</b>	Marc Fehlmann, Leiter J&S Bogenschiessen Jugendliche

### Kursbeschreibung

Der Jugend & Sport Kurs des Bogensportvereins Obersee vermittelt Jugendlichen (zwischen 10 und 18 Jahren) in 15 Lektionen Theorie und Praxis des Bogenschiessens. Der Kurs wird mit Recurve-Bogen durchgeführt und ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Die 15 Lektionen des Kurses finden jeweils am Samstag von 13:00 bis 14:00 statt.

Der Kurs ist nach den neuesten Vorgaben von J&S aufgebaut. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht zwingen und entsprechendes Material kann auch zur Verfügung gestellt werden (siehe Preise).

Der Kurs beinhaltet die Benutzung der Trainingsanlage, die Betreuung durch einen ausgebildeten J+S Trainer und Theorieunterlagen zum Bogensport. Am letzten Kurstag findet ein Turnier statt.



## J+S Kurs-Bogenschiessen Kurs 2 2020



### Detail Kursinhalt

**Ort:** Trainingplatz Bogensportverein Obersee (Kantonsschule Pfäffikon SZ)  
**Zeit:** Samstag 13:00 – 14:00 (bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Halle statt)

An einem Samstag werden wir gemeinsam einen 3D-Parcours begehen. Information folgt nach Kursbeginn

### Kursprogramm (Änderungen vorbehalten)

Lektion	Datum	Inhalt
01	22.08.2020	Integrierter Schnuppertag. Sicherheit, Einführung Material, Schiessübungen
02	29.08.2020	Kursregeln, Bogen-Theorie, Bogenhandhabung, Schiessübungen
03	05.09.2020	Sicherheit auf dem Schiessplatz , Schiessübungen
04	12.09.2020	Kernelemente, Position Füsse, Stand, Schiessübungen
05	19.09.2020	Kernelemente, Kopfposition, Bogenarm, Schulterposition, Schiessübungen
06	26.09.2020	Kernelemente, Zugarm, Einsetzen, Schiessübungen
Herbstferien March		
07	17.10.2020	Kernelemente, Aktionsphase, Lösen und Nachhalten, Schiessübungen
08	24.10.2020	Kernelemente gesamt, Repetition, Schiessübungen
09	31.10.2020	Auffrischung, Schiessen auf 3D Ziele
10	07.11.2020	Kernbewegungen, Atmung, Schiessübungen
11	14.11.2020	Kernbewegung, Zielen, Schiessübungen
12	21.11.2020	Kernbewegung, Innerer Anschlag, Schiessübungen
13	28.11.2020	Kernbewegung, Optimieren, Schussanalyse
14	12.12.2020	Turnierregeln, Schiessübungen, Turniervorbereitung
15	19.12.2020	Abschlussturnier (Weihnachtsturnier)

Falls es zu Änderungen kommt werden für allfällig ausgefallene Trainings Ersatztermine angeboten.

Für weitere Informationen: [bsv-obersee.ch](http://bsv-obersee.ch) oder Email an: [jugendtraining@bsv-obersee.ch](mailto:jugendtraining@bsv-obersee.ch)