



## J+S Kurs-Bogenschiessen Kurs 1 2021

Bogensportverein Obersee  
bsv-obersee.ch



### Kursdetails

<b>Ort</b>	BSV Bogenhalle, Glarnerstrasse 31, 8854 Siebnen
<b>Inhalt</b>	15 Lektionen Theorie und Praxis Bogenschiessen (Recurve)
<b>Datum Trainings</b>	04.09.2021 – 18.12.2021 (Details gemäss Plan) Samstags 12:45 – 14:15
<b>Datum Events</b>	26.09.2021 3D Parcours (je nach Wetter, Verschiebedatum 31.10.2021) 19.11.2021 Fackelschiessen (je nach Wetter, Verschiebedatum 26.11.2021)
<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>	Dietmar Zöschg & 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.

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 Trainingsanlagen und die Betreuung durch ausgebildete J+S Trainer. Am letzten Kurstag findet ein Turnier statt.



## J+S Kurs-Bogenschiessen Kurs 2 2021



### Detail Kursinhalt

**Ort:** BSV Bogenhalle, Glarnerstrasse 31, 8854 Siebnen  
**Zeit:** Samstag 12:45 – 14:15  
Kurs findet unter geltendem Schutzkonzept statt.

Das Kursprogramm wird falls immer möglich eingehalten. Bei Änderungen informieren wir so früh wie möglich. Falls sich die aktuellen Richtlinien und Verordnungen betreffend Covid ändern, wird dieses Programm entsprechend angepasst.

### Kursprogramm (Änderungen vorbehalten)

Lektion	Datum	Inhalt
01	04.09.2021	Integrierter Schnuppertag. Sicherheit, Einführung Material, Schiessübungen
02	11.09.2021	Kursregeln, Bogen-Theorie, Bogenhandhabung, Schiessübungen
03	18.09.2021	Sicherheit auf dem Schiessplatz , Schiessübungen
04	25.09.2021	Kernelemente, Position Füsse, Stand, Schiessübungen
05	26.09.2021	3D Parcours
06	02.10.2021	Kernelemente, Kopfposition, Bogenarm, Schulterposition, Schiessübungen
07	23.10.2021	Kernelemente, Zugarm, Einsetzen, Schiessübungen
08	30.10.2021	Kernelemente, Aktionsphase, Lösen und Nachhalten, Schiessübungen
09	06.11.2021	Kernbewegungen, Atmung, Schiessübungen
10	13.11.2021	Kernbewegung, Zielen, Schiessübungen
11	19.11.2021	Fackelschiessen ab ca. 18:30
12	20.11.2021	Kernbewegung, Innerer Anschlag, Schiessübungen
13	27.11.2021	Kernbewegung, Optimieren, Schussanalyse
14	04.12.2021	Turnierregeln, Schiessübungen, Turniervorbereitung
15	11.12.2021	Abschlussturnier

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)