

# **Aufbaukurs Instinktives Bogenschiessen mit Henry Bodnik**

**Datum: 12./13. Oktober 2024 (Samstag/Sonntag)**

**Ort: Eisenbach, Schwarzwald (D)**

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

## **Welche mentalen Grundlagen sind erforderlich für erfolgreiches instinktives Bogenschiessen?**

Im Aufbaukurs für Instinktives Bogenschießen erlernen und erarbeiten wir gemeinsam die verschiedenen mentalen Aspekte des Instinktiven Bogenschießens. Dieser wichtige Bereich steht im Fokus 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!

Der Aufbaukurs gibt den Teilnehmern die Möglichkeit ausgiebig die visuellen Grundübungen zu trainieren und gemeinsam im „Super Point“ Training ihr Inneres Visier zu überprüfen oder wieder neu einzustellen.

Die Analyse verschiedener Schusssituationen sowie ein kleines Abschlussturnier sind ebenfalls Inhalt im Aufbaukurs Instinktives Bogenschießen.

## **Base Line**

Die Erstellung der persönlichen Diagnose (Base Line) ist auch im Aufbaukurs für Instinktives Bogenschießen ein wichtiger Bestandteil, um die Kursteilnehmer individuell einschätzen zu können. Im Gegensatz zum Grundkurs wird die Base Line im Aufbaukurs allerdings digital aufgenommen, um dann anschließend gemeinsam am Bildschirm analysiert zu werden. Auf jeden Kursteilnehmer persönlich eingehen zu können ist einer der vielen Vorteile des Aufbaukurses. Visuelle Informationen sind eine wichtige mentale Grundlage im Instinktiven Bogenschießen für einen erfolgreichen Schussablauf.

## **Rohschaffttest**

In der Theorie werden die Informationen über das Mentaltraining 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.

## **Mentaltraining**

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 Instinktives Bogenschießen kennengelernt haben.

## **Abschluss**

Den Abschluss im Aufbaukurs bildet ein Einzelgespräch, nach dem jeder Teilnehmer seine Kursunterlagen, den Aufnäher Instinctive Archery und ein Zertifikat für die Teilnahme an dem "Aufbaukurs Instinktives Bogenschießen" erhält.

## **Kursinhalt**

- Base Line (Video)
- Theorie (Mentale Grundlagen, Pfeilphysik, Rohschaffttest)
- Aktives Training der 3 Trainingssäulen
- Visuelle Grundübungen
- Super Point Training
- Parcours Analyse
- 3D Abschlussturnier
- **Seminardauer: 2 Tage**
- **Preis: CHF 400.00**