

Vom Mentalen Training in kleinen Stufen zum körperlichen Training im Bogensport

als Fortbildung für Übungsleiter

Mag. Oskar Nawratil, Instruktor, Heilpädagoge, Mentaltrainer

Themen

- Allgemeine Einführung in das Thema
- Vom rein mentalen Training bis hin zum körperlichen Training in 8 kleinen Trainingsstufen
 - Mentale Aspekte im Bogensport mit Schwerpunkt Ideomotorisches Training und Visualisierung
 - Training ohne Bogen
 - Training mit Bogen ohne zu schießen
 - Blind schießen
 - Schießen ohne Auflage mit offenen Augen
 - Streifenschießen
 - Schießen auf ausgeschnittene Ringauflagen
 - Schießen auf volle Ringauflagen
- Abschluss und Reflexion

Termin/Zeit

- Samstag, 31. August 2024 9:00-15:00 Uhr

Zielgruppe

Übungsleiter und Instrukturen des ÖBSV

Ort:

Bogensportplatz von Shoot & Hound, Kreutherstraße (neben dem Fußballplatz), 3443 Rappoltenkirchen. Bei Schlechtwetter Indoor: Hauptstr. Nr. 5, 3443 Rappoltenkirchen, 2. Stock (Eingang bei der Feuerwehr)

Voranmeldung erforderlich

bis spätestens Samstag 24. August unter folgendem Link: ausbildung@oebv.com

Allgemeines

Aus Platzgründen sind maximal 12 Teilnehmer möglich

Bitte die eigene- Bogausrüstung mitnehmen

Kleinen Imbiss und Getränke bitte selber mitnehmen (Mittagspause im Dorfgasthaus möglich)

Gebühren

50€ pro Teilnehmer