

Bogenschießen Camp 2022

geplantes Programm



Bogensportclub Louisdorf e.V.

	25-JUL-2022 Montag	25-JUL-2022 Dienstag	25-JUL-2022 Mittwoch	25-JUL-2022 Donnerstag	25-JUL-2022 Freitag
9:00	Aufwärmen	Aufwärmen	Schnelles Aufwärmen + Fokus	Schnelles Aufwärmen + Fokus	Schnelles Aufwärmen + Fokus
9:30			Zyklus der Technik: Teil 3 (Zielen, Lösen, Nachverfolgen)	3x6, 2x 6x2 schießen (FITA Team) (18+24)	Freies schießen 3x6, min 6x6 (18+36)
10:00	Mentales Aufwärmen	Mentales Aufwärmen			
10:30	Zyklus der Technik: Teil 1 (Stehen, Block, Schulter)	Zyklus der Technik: Teil 2 (Hände, Ziehen, Fixpunkt)	3x6, 2x 6x6 schießen (18+72)	Technische Einstellungen (Berger, Pfeilaufgabe, Visier)	Technische Einstellungen (Kleine tuning)
11:00					
11:30	Üben + Blind schießen	IFAA Flint Einleitung schießen			
12:00					
12:30					
13:00	Mittagsessen	Mittagsessen	Mittagsessen	Mittagsessen	Mittagsessen
13:30					
14:00	Bauteile vom Bogen	Grundkenntnisse über den Pfeil	Meditation mit Gudrun Kersten	Technische Einstellungen (Sehne)	Freizeit
14:30	Freizeit				
15:00					Mentales Aufwärmen
15:30	Schnelles Aufwärmen + Fokus	Freizeit	Freizeit		Schnelles Aufwärmen + Fokus
16:00	3x3 + 2x 12x3 schießen (Full FITA outdoor) (9+72)	Schnelles Aufwärmen + Fokus	Schnelles Aufwärmen + Fokus	Freizeit	Freies schießen 3x6, min 12x6 (18+72)
16:30		IFAA Flint schießen 3x5 + 2x 7x4 (15+56)	3D Schiessen Grundwissen und Vortrag min 17x3 schießen (51)	Schnelles Aufwärmen + Fokus	
17:00				Freies schießen 3x6, min 6x6 (18+36)	
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30	Offenes Ende bis ca.	Offenes Ende bis ca.	Offenes Ende bis ca.	Offenes Ende bis ca.	Offenes Ende bis ca.
20:00					