

Bogenschießen 20.-22.10. 2017

Seminar im berittenen (intuitiven) Bogenschießen in Machtlfing bei Andechs mit dem mehrfachen Europameister und deutschen Meister Christoph Némethy

Christoph Némethy, mehrfacher Europameister im berittenen Bogenschießen und mehrfacher deutscher Meister, führt zusammen mit seinem Vater in Budapest eine Bogenreitschule und bildet seine Schüler nach einer selbst entwickelten Methode aus, die schnell und effektiv Trainingserfolge erzielt. Inzwischen sind einige seiner Schüler selbst Europameister geworden!)
Er wird uns für ein Wochenend-Seminar mit einem oder zwei seiner Trainer besuchen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die richtig und von Grund auf das Bogenschießen erlernen möchten und an jene, die bereits Vorkenntnisse haben, sich jedoch verbessern wollen. Es ist es für **alle** Erwachsenen und Jugendlichen geeignet, auch für die, die nicht vorhaben, ein Pferd zu besteigen. Die Basics und die richtige und schnelle Schußtechnik werden ohne Pferd gelehrt. Das Seminar richtet sich aber auch an Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern wollen! Es wird auf alle Leistungsstände eingegangen, bei Bedarf werden entsprechende Gruppen gebildet. Ebenfalls willkommen sind Bogenschützen anderer Sparten, die einmal in das berittene Bogenschießen mit seiner schnellen Ladetechnik hineinschnuppern wollen.

Fortgeschrittene können ihr eigenes Pferd mitbringen um auf unserer Bogenbahn zu trainieren. Gastplätze für die Pferde auf eingezäunten Paddocks mit Unterstand oder Boxen sind vorhanden. Auch die Nichtreiter bzw. Bogenanfänger können gerne – falls gewünscht, kein Muß! - am Nachmittag des zweiten Tages von einem geführten Pferd aus schießen.

Beginn Freitag 16 bis ca. 19 Uhr. Samstag von 9 bis ca. 18 Uhr (inkl. Pausen) und Sonntag von 9 bis ca. 12 Uhr. Das ganze findet in geschütztem Rahmen in unserer Reithalle statt bzw. auf der Bogenbahn am Hof.

Hier der grobe Tagesablauf:

Begrüßung und Kennenlernen

Theorie:

Geschichte des berittenen Bogenschießens (kurz)

Bogen- und Pfeilkunde

Sicherheit im Reiterbogensport

Praxis: (für beide Tage)

Reitbogenspezifisches Aufwärmen für Muskeln und Gelenke, sowie Herz-Kreislauf

Nach Überprüfen des jeweiligen Kenntnis- und Leistungsstandes, wenn nötig,

Einteilung in verschiedene Gruppen

Unser Ziel an diesem Wochenende ist das Erlernen einer sauberen Bogenschießtechnik am Boden, (als Grundvoraussetzung für eine perfekte Technik vom Pferd):

- Erlernen der richtigen Körperhaltung, Bogenhand, Bogenarm
- Laden, Spannen, Lösen
- „ 3 – Phasen – Schuss“
- Schießen aus verschiedenen Körperhaltungen
- Schnellladen
- Intuitives Schießen

Die Fortgeschrittenen wiederholen einzelne Punkte aus dem Trainingsprogramm bzw. werden individuell unterrichtet.

Dieser Kurs ist so intensiv, dass der Teilnehmer in diesen 2 Tagen beinahe den Übungsstoff von einem Jahr erlernt und in der Lage ist, sich durch eigenständiges Üben immer weiter zu verbessern.

Bereits vorhandener eigener Bogen und Pfeile können gerne mitgebracht werden. Es ist jedoch nicht notwendig, sich extra ein Equipment zu kaufen da genügend Leihbögen und Pfeile zur Verfügung stehen.

Während der Mittagspause besteht die Möglichkeit, in die nur wenige Meter entfernte Dorfwirtschaft zu gehen oder zu einem schön gelegenen Ausflugslokal zu fahren (ca. 4km entfernt) oder der Pizzadienst kommt. Es gibt einige Möglichkeiten und wir entscheiden das vor Ort dann gemeinsam. Abends ggfs. Grillen und gemütliches Zusammensitzen und den Tag ausklingen lassen.

Ort: Hof von Georg und Susanne Lutz, In der Au 1a, 82346 Machtlfing bei Andechs (Hier findet auch regelmäßiges Training statt und jeder Seminarteilnehmer ist willkommen. Es bietet gute Gelegenheit, das Erlernte zu vertiefen und findet unter sachkundiger Anleitung statt.)

Kosten für das gesamte Seminar (zwei volle Kurstage):

Erwachsene	€ 220,-
VFD-Mitglieder	€ 200,-
Jugendliche (bis 16 J.)	€ 175,-

Die Leihgebühr für Bogen und Pfeile beträgt € 10,- pro Tag.

Wer sein Pferd mitbringen möchte, mich bitte vorab kontaktieren. Unterbringung inkl. Heu € 10,- pro Tag. Die Pferdebesitzer/Reiter misten ihr Pferd selbst und sorgen für entsprechende Ordnung. Es kann auch am Hof oder einer nahen Wiese kostenlos gezeltet werden.

Veranstalter: Susanne Lutz mit der VFD, Landesverband Bayern e.V.
Organisation und wirtschaftlicher Träger: Susanne Lutz
Weitere Informationen: 0170 45 28 928 oder sugekaan@t-online.de