UBSC ARTEMIS WIEN

Fortbildung „Daumentechnik für asiatische und östliche traditionelle Bögen“

Fortbildung für ÖBSV-Übungsleiter/innen und ÖBSV Instruktor/innen

Termine

- 20. Oktober 2018 8.30 – 16.30 Uhr
- 21. Oktober 2018 8.30 – 16.30 Uhr
- 27. Oktober 2018 8.30 – 16.30 Uhr
- 28. Oktober 2018 8.30 – 16.30 Uhr

Veranstaltungsort: Outdoor Anlage BSC Artemis Gablitz
https://goo.gl/maps/d3k6P72AF492, direkt neben der B1, ca 200m nördl. von Gablitz auf der linken Seite neben dem Hundeabrichteplatz!

Der UBSC Artemis Wien veranstaltet diese Fortbildung „Daumentechnik“ für Übungsleiter als 1-Tageskurs.

Inhalte:

Geschichtliche Hintergründe von Reiterbögen, Materialkunde Reiterbögen, Basis für die Daumentechnik für asiatische und östliche Bogenschießstile, Übungen für Anfänger, osmanische und arabische Daumentechniken, Methodik, Schießen mit Daumentechnik aus und in der Bewegung.

Voraussetzung für die Teilnahme: keine

Kursleitung: Wilhelm Payer; wilhelm.payer@bogen.at; 0043 699 1095 9690

Anmeldung: per Email an wilhelm.payer@bogen.at oder über das Online Formular unter https://www.bogen.at/?p=13083

Teilnehmerzahl: mindestens 3, maximal 8 TeilnehmerInnen pro Kurstag

Verpflegung: Essen bitte selbst mitnehmen – Getränke stehen zur Verfügung

Kurskosten: Euro 35,00 pro Person inkl. Bogenmaterial (Reiterbogen, Pfeile)

Überweisung bitte an: Wilhelm Payer, Bank Austria Creditanstalt
IBAN: AT091200050485011115 mit Angabe des Kursdatums

Die Kurskosten sind 7 Tage vor Kursbeginn zu überweisen. Anderenfalls wird der Platz für Interessierte aus der Warteliste übergeben.

Inhalte

- Einführung
- Geschichte der „Reiterbögen“,
  asiatischen und östlichen traditionellen Bögen
- Aufbau und Bogenstile von Reiterbögen
- Basistechnik Daumentechnik osmanisch – im Stand
  - Stand und Fußstellung
  - Körperhaltung – 3 Körperbögen
  - Bogenhand in der Vorbereitungsphase
  - Zughand in der Vorbereitungsphase
  - Pfeile einnocken – blind einnocken – Bogenhand/Zigarrenhaltung
  - Daumentechnik – 1 Finger & 1 ½ Finger
  - Bogenhand und Zughand in der Auszugsphase
  - Drehspannung mit der Bogenhand
  - Anker osmanisch – ohne Anker osmanisch
  - Zielen im Stand
  - Körperspannung – Schulterblätter
  - Release durch die Zughand mit Side-Khatra & Side-/Forward-Khatra
  - Nachhalten
- Was ist Khatra? Was bringt mir die Anwendung von Khatra?
- Übungen für Beginner mit der Daumentechnik im Stand
- Weitere Techniken für rasches Nachladen – Basis wird bereits in 4. angewendet
- Daumentechnik erweitert – Gao Ying, 2-Finger, historisch 2-Finger
- Ankerpunkte osmanisch, arabisch, östlich und asiatisch
- Verschiedene Methoden, Pfeile einzunocken und zu ziehen
- Release aus der Bogenhand
  - Bogenhand - Haltung
  - Bogenhand – Auslöser für Release
  - Zughand – Release
- Schießen aus und in der Bewegung – ohne Anker
- Übungen für Schießen aus der Bewegung
- Reiterbögen auf- und entspannen – verschiedene Techniken

15. Sehne bei Reiterbögen kürzen bei zu geringer Standhöhe

16. Nockpunktfixatoren bei Reiterbögen