

## Bogenkurse für Anfänger

Seit vielen Jahren bieten wir Neueinsteigern Anfängerkurse im Bogenschießen an. Ziel dieser Kurse ist, dem Schützen die Grundlagen und den korrekten Bewegungsablauf des Schießens mit dem Recurvebogen zu vermitteln. Bogenschießen sieht zwar leicht aus, ist jedoch schwieriger als man denkt! Nicht schwer in Bezug auf Kraft oder Ausdauer, denn diese kann man sicherlich auch anderweitig trainieren. Ein Laie verbindet mit dem Bogensport häufig Kraft, eine ruhige Hand und natürlich ein genaues Zielen. Diese Vorstellung erfasst aber nur einen Teil unserer Sportart.

Bogenschießen ist eine Sportart, bei der man buchstäblich seinen Bewegungsapparat neu entdeckt, denn es sind die am Anfang so ungewohnten Bewegungen, die sie so schwierig macht. Letztendlich sind es die gleichmäßig reproduzierbaren Bewegungen, durch die überhaupt erst Treffererfolge möglich sind. Das angesprochene körperfremde Empfinden, deren Bewegungen und Umsetzung und schließlich die Körperhaltung unter einem gewissen Grad der Kraftanstrengung - dem Zuggewicht des Bogens - gilt es zu trainieren. Diese Form der Bewegung vermittelt Ruhe und Ausgeglichenheit, verlangt aber auch Geduld und Selbstdisziplin. Die Ausbildung in dieser Sportart erfordert gerade in der Anfangsphase intensive Anleitung und Betreuung, um Fehlhaltungen zu vermeiden.

### Was wird im Kurs gemacht?

Für uns steht eine gründliche Ausbildung der Bogenschützen mit korrektem Bewegungsablauf im Vordergrund. Diese ist Voraussetzung für einen sauberen Schiessstil und Trefferfolge. Zuerst werden wir den Stand, die Schießtechnik und Materialfragen behandeln. Die wesentlichen Bestandteile der Schießhaltung und des Schussablaufs werden wir anfangs mit dem Thera-Band trainieren. Anschließend wird mit leichten Übungsbögen gearbeitet, bevor das Schießen auf kurze Entfernungen erfolgt. Zwischendurch gibt es auch noch etwas Theorie über die verschiedenen Arten von Bögen und Pfeilen.

### Was muss man mitbringen?

Eng anliegende Kleidung, festes Schuhwerk, für die Halle Turnschuhe, einen Gürtel für die Köcher, ansonsten Lust und gute Laune.

Sämtliches Bogenmaterial wird vom Verein gestellt.

### Anmeldung und Kosten

Verbindliche Anmeldung über Email [kurs@rsg-dueren.de](mailto:kurs@rsg-dueren.de), die **unmittelbare** Zahlung des Kursgeldes auf das Konto der Bogenschützen RSG Düren bei der Sparkasse Düren, IBAN: DE03 3955 0110 0003 7009 94, BIC:SDUEDE33XXX, **macht die Meldung erst gültig.**

Erwachsene (ab 18 Jahre) = € 50,00, Schüler und Jugendliche = € 35,00

## **Durchführung**

Die Kurse werden von unseren lizenzierten Trainern mit Unterstützung erfahrener Schützen jeweils an Samstagen von 10.00 bis 16.00 Uhr durchgeführt. Bitte ausreichende Verpflegung mitbringen.

Die Übungseinheiten werden mit Gruppen von maximal zehn und mindestens sechs Teilnehmern durchgeführt. Bei Nichtzustandekommen werden die Kursgelder selbstverständlich zurückgezahlt. Nach Möglichkeit versuchen wir die Gruppen altersangepasst zusammenzustellen.

Das Mindestalter sollte 12 Jahre nicht unterschreiten, da es jüngeren Kindern oft schwer fällt, sich über einen längeren Zeitraum auf die relativ komplexen Abläufe zu konzentrieren.

**Der Kurs findet auf der Bogensportanlage der Bogenschützen RSG Düren am Mirweilerweg (ohne Nr.) in Düren-Gürzenich statt – siehe Skizze auf der Homepage.**