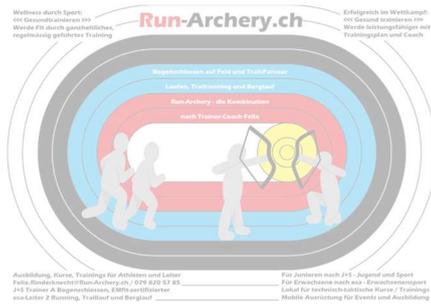


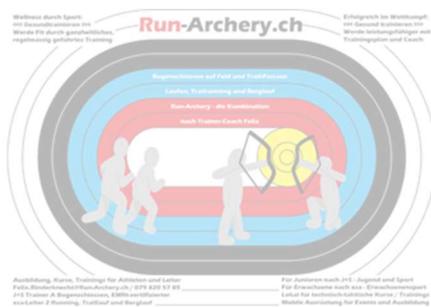
Overview, Einführung



Praktische Kurzteilnahmen freiwillig:

- Einführung Luftgewehrschiessen
- Einführung RA-Bogenschiessen
- Einf. Positionierungsoptimierung
- Einführung Lauftechnik
- Persönliche Themen

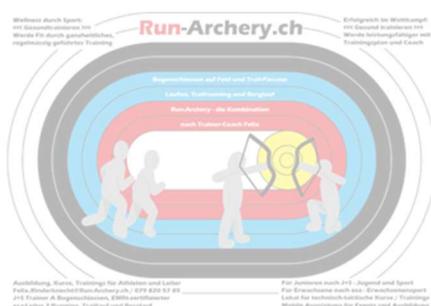
Bewegungsformen, Schiesstechnik, Taktik



Praktische Kurzteilnahmen freiwillig:

- Persönliche Trainingsausrichtung
- Persönliche Trainingsgestaltung
- Pers. Trainingsplanung ansatzweise

Organisation / Ablauf Wettkampf-Events



Teamkurs:

Zusammenarbeit wird vorausgesetzt

Die Start-up Trilogie; Einführungskurse 2024

Termine jeweils 18:30 bis ca. 20:30 Uhr, Haslenstr. 2a; 8903 Birmensdorf
Di. 20.08.2024, Mo. 26.08.2024, Do. 05.09.2024, Fr. 13.09.2024

Inhalt:

- Was ist Run-Archery: Biathlon versus TargetSprint versus Run-Archery
- Run-Archery gemäss World Archery Europe, eine Wettkampfdisziplin
- Wichtigstes aus dem Reglement Run-Archery WA-Europe
- Warum sportartspezifisch Techniken präzisieren und festigen
- Wie ist Run-Archery gesund, unter welchen Voraussetzungen ungesund
- Vom gesundtrainieren zum gesund trainieren, der grosse Unterschied
- Wie trainiert man Run-Archery gesund und effizient
- Was sind persönliche Ziele, wie können diese motiviert erreicht werden
- Wo steh ich aktuell, wohin will ich, was ist der nächste Step
- Eigene Checklisten erstellen: Schiesstechniken, Lauftechniken, taktisch
- Taktischer Sportartenübergang vorstellen und selbst erleben
- Wie plane ich das eigene Training passend zu Wochenplan und Situation
- Kurze Einführung in die Trainingselemente und deren Kombination
- Wie weiter entsprechend persönlichen Interessen

Termine jeweils 18:30 bis ca. 20:30 Uhr, Haslenstr. 2a; 8903 Birmensdorf
Mo. 02.09.2024, Di. 03.09.2024, Do. 19.09.2024, Fr. 27.09.2024

Inhalt:

- Vor- und Nachteile verschiedener Schiesstechniken
- Vor- und Nachteile verschiedener Lauf- oder Bewegungstechniken
- Warum ist RA-Compound verboten und max. Pulsrate gefährlich
- Was sind Hilfsmittel zur Optimierung Schiesstechnik / Lauftechnik
- Wie gestalte und trainiere ich den optimalen Sportartenübergang
- Wann, wo und wie trainiere ich die einzelnen Trainings-Elemente
- Wie trainiere ich die einzelnen Elemente in Kombination effizienter
- Welche Trainingsplanung für welche Absichten und Athleten
- Wo können Partner, Trainer oder Coach unterstützen
- Wettkampfteilnahme gesundheitlich sinnvoll oder wann schädlich
- Ein saisonales Trainingsprogramm als gesunde Wettkampfvorbereitung

Termine jeweils 12:00 bis ca. 15:30, Schützenhaus Friesenberg
Sa. 14.09.2024, So. 22.09.2024

Inhalt:

- Aktivitäten vor, während und nach dem Event-Termin
- Event-Betriebs-elemente und Zonen
- Event-Koordination, Überwachung und Einflussnahmen
- Athletenspektrum und benötigte Funktionäre
- Event-Material, Bereitstellung, Einsatz, Wiederinstandstellung
- Erweiterungen zum Schulungs-event mit Testlauf
- Besprechung der Erkenntnisse

Kursleitung und Anmeldung bei Felix Rinderknecht 079 820 57 85
(Anpassungen / Änderungen nach Bedarf vorbehalten)