



Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK – 2605 Brøndby
Tlf.: +45 43 26 27 28
Fax: +45 43 26 27 29

Hjemmeside: www.bueskydningdanmark.dk
E-mail: info@bueskydningdanmark.dk

Seminar – anvend din compoundbue

Tid og sted:

Seminar arrangeres af Bueskydning Danmark, og afvikles søndag den 25. september 2016, kl. 10-16 på adressen; Ågårdsvej 34, 7323 Give. Seminaret foregår både indendørs og udendørs.

Deltagerafgift:

Deltagelse på seminaret koster kr. 350,- og er for alle medlemmer af Bueskydning Danmark.

Målgruppe:

Dette seminar er til dig hvis du er én af følgende:

- Forholdsvis ny i bueskydning
- Nysgerrig på opsætning og trimning af din compoundbue
- Interesseret i at undgå forkerte bevægelser og dårlige vaner som du skal slås med fremadrettet
- Interesseret i at skyde korrekt, så dine skudgrupper bliver mindre

Udbytte:

Anvend din compoundbue er et 7 timers seminar, hvor vi først gennemgår teorien bag ved korrekt skydestil ved afgivelse af skud. Vi vil gennemgå alle delelementer i det flow af bevægelser, der tilsammen bliver en skydecyklus. Vi vil træne den korrekte skydestil igennem en lang række øvelser, så hvert enkelt delelement i skydecyklussen bliver bevidstgjort. Der vil også være et segment i kurset der omhandler mental selvkontrol, overvindelse af pletskræk, bekæmpelse af nervøsitet og ”bukkefeber”.

Alle deltagere vil efter kurset, have kendskab til hvordan et korrekt skud skal udføres samt hvordan man bruger en skydecyklus. Deltagerene vil også have en række redskaber til at identificere, hvordan man kan forbedre sin skydning og dermed minimere sine skudgrupper. Endvidere vil deltagerene have kendskab til nogle simple redskaber til ”mental kontrol” for at overvinde nervøsitet og angst.

Seminaret følger naturligt efter seminaret *Forstå din compoundbue*, afviklet i august 2016.

Medbring:

Deltagere skal medbringe eget udstyr.

Forplejning:

Der vil ikke være forplejning på seminaret. Medbring derfor frokost og drikkevarer.





Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK – 2605 Brøndby
Tlf.: +45 43 26 27 28
Fax: +45 43 26 27 29

Hjemmeside: www.bueskydningdanmark.dk
E-mail: info@bueskydningdanmark.dk

Tilmelding:

Du tilmelder dig dette seminar på mail: konsulent@bueskydningdanmark.dk senest den 12. september 2016. Tilmeldingen skal indeholde:

- ✘ Navn på deltager
- ✘ Forening
- ✘ Mail adresse

Der er max plads til 8 personer på seminaret.

Tilmeldingen er bindende. Indbetaling af deltagergebyret skal ske inden seminaret til Bueskydning Danmarks konto 5510-0726835640, og skal indeholde navn og kursus/seminar.

Underviser på seminaret: David Hauge, tlf.: +45 2262 3547

