



Bueskole – Udkast til træningsstruktur

Dette er et udkast til en træningsplan for Bueskolen, som inspiration. Ændre den endelig så den passer til jeres klub og Bueskole.

Hvad skal de lære på Bueskolen (eller have kendskab til):

- Kroppens position
 - o Fodstilling, Hoftens retning, Kroppens vinkel, Hovedets position.
- Setup og optræk til ankring
 - o Længden af setup og position af bueskulderen. Højde af setup. Træk til ankring.
- Slippet
 - o Kort slip – albuen bliver i samme højde. Greb i strengen. Hurtigt slip.
- Ankring
 - o Strengens position på næsen. Strengens position på hagen. Håndens position ved hovedet.

Udkast til træningsplan – 3 måneder (13 uger)

Uge 1-2: Fokus: Leg til læring.

- Grundstilling
- Udstyr: Fingerlab og armbeskytter.

Uge 3-4: Setup og optræk til ankring

Uge 5-6: Slippet

Uge 7-8: Ankring

Uge 9: Fokus: Fest! Vi skal lave en masse leg og konkurrencer.

Uge 10-13: En del af klubbens andre træningstilbud med støtte fra Bueskole træneren.

Uddyb gerne træningsplanen så den passer til jeres behov.

Fx hvornår skal de introduceret til diverse udstyr eller hvornår skal de have information om klubbens andre tilbud o. Lig.