



Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605, Brøndby
Tlf.: +45 50 27 42 37
www.bueskydningdanmark.dk
info@bueskydningdanmark.dk

Teknikskole 1 – Vestdanmark

Har du lyst til at blive en teknisk god bueskytte? Så har Bueskydning Danmark et godt tilbud til dig!

Hvad er en teknikskole?

Teknikskolen består af tre dage med undervisning og træning i god teknik for dig i alderen 10-15 år. Mellem kursusdagene øves/trænes øvelserne derhjemme. Den første dag arbejder du med "Kroppens position". Den anden dag arbejder du med "Set-up og optræk til ankring" og tredje dag arbejder du med "Slippet". Du kommer både til at træne med tomme hænder, med elastik og naturligvis med buen. Din træner er meget velkommen til at kigge med på teknikskolen og stille spørgsmål til træningen.

Hvornår?

På teknikskole 1 er der plads til 12 deltagere – 6 deltagere formiddag og 6 deltagere eftermiddag:

Aalborg Bueskyttelaug: Vissevej 151, 9210 Aalborg (Alle tre dage vil blive afholdt indendørs)

Dag 1: søndag 18. maj 2025 kl. 10:00 – 12:30 eller kl. 13.30 – 16.00

Dag 2: søndag 1. juni 2025 kl. 10:00 – 12:30 eller kl. 13.30 – 16.00

Dag 3: søndag 15. juni 2025 kl. 10:00 – 12:30 eller kl. 13.30 – 16.00

Da der kun er 6 pladser om formiddagen og 6 pladser om eftermiddagen, så er det først til mølle. Du vil være på formiddagsholdet/eftermiddagsholdet alle tre kursusdage.

Instruktøren er landsholdsskytte, Tobias Duus Bendtsen.

Hvad koster det?

Det koster 1.125 kr. at deltage i Teknikskolen (3 dage), som blandt andet dækker en forberedt instruktør, som har god tid til hver kursist, elastikbånd, lidt forplejning til hver kursusdag og lån af facilitet til Aalborg Bueskyttelaug.

Hvordan tilmelder jeg mig?

Du tilmelder dig på mail til info@bueskydningdanmark.dk.

Skriv i emnefeltet: **Teknikskole tilmelding**. Oplys dit navn, fødselsdag, klub og mailadresse. Nævn evt. om du vil på formiddagsholdet eller eftermiddagsholdet. Dette kan kun lade sig gøre, hvis der er ledige pladser. Hvis der intet nævnes forbeholder vi os retten til at placere dig.

Betalingen foregår ved at indbetale 1.125 kr. på Bueskydning Danmarks konto, med angivelsen 'Teknikskole 1 2025, konto nr.: 5510- 0726835640.

Sidste frist for tilmelding og indbetaling er **mandag d. 12. maj 2025**.

Når de tre dage med Teknikskolen er afsluttet, modtager du et diplom for at arbejde med din teknik efter Bueskydning Danmarks principper for aldersrelateret træning.

Har du spørgsmål? Kontakt administrativ medarbejder, Emma Buus Nielsen, på embn@danskidraet.dk

Vi glæder os til at se dig!

