

# Infos zum Schnupperkurs der Bogensportabteilung TV-Schiefbahn

## Durchführung

Der Schnupperkurs umfasst drei, in der Regel wöchentlich aufeinanderfolgende Termine von jeweils 90 Minuten. Die Uhrzeiten variieren bei Halle und Außengelände (Jahreszeiten) und werden bei der Terminabsprache für den jeweiligen Kurs mitgeteilt.

Eine Teilnehmerzahl von 2-3 Personen pro Kurs ist optimal. Weitere Personen, bzw. Gruppen nur auf gesonderte Anfrage.

Beim ersten Termin findet eine theoretische Einführung in den Bogensport statt. Diese umfasst die Themenbereiche:

- Geschichte / Entwicklung des Bogens
- Arten von Bögen / Pfeilen und deren Eigenschaften
- Schießtechnik (Stand, Bewegung etc.)
- Sicherheit und Ablauf des Schießens
- Trockentraining
- Sicherheitsausrüstung / Auf- und Abbau des Bogens

Anschließend können auch beim ersten Termin schon erste Pfeile geschossen werden. Bei den beiden folgenden Terminen wird nach dem Aufwärmen nur noch geschossen, wobei durch intensive Trainerbegleitung die Grundlagen des Bewegungsablaufs gefestigt werden. Im dritten Termin erfolgt anschließend an das Training eine Materialberatung und -empfehlung, zugleich werden die für die Aufnahme in den Verein notwendigen Formulare ausgehändigt und erklärt.

**WICHTIG:** Je nach Mitgliedersituation kommt es leider immer wieder zu einem zeitweisen Aufnahmestopp, da wir nur über begrenzte Hallenkapazitäten verfügen und das Interesse am Bogensport nach wie vor sehr hoch ist. Eine Aufnahme nach dem Schnupperkurs kann somit leider nicht garantiert werden.

## Voraussetzungen

Der Bogensport ist für beinahe jeden, unabhängig von Geschlecht, Alter und eventueller körperlicher Einschränkungen geeignet. Nur bei den Kindern müssen wir ein Mindestalter von etwa 10 Jahren voraussetzen, da zum einen eine Mindestgröße erforderlich ist, zum anderen auch sichergestellt sein muss, dass die Sicherheitsregeln verstanden und unbedingt eingehalten werden müssen. Im Zweifel bitte Rücksprache unter Angabe von Alter und Größe.

Zum Schnupperkurs bitte **geeignete Hallenturnschuhe** mitbringen und am Oberkörper **eng anliegende Kleidung**.

## Kosten

Der Schnupperkurs **kostet 25 Euro**. Mit diesem Betrag sind alle drei Termine, die komplette Leihhausrüstung sowie intensive Trainerbetreuung abgegolten.

Durch Vorgaben bedingt können wir diesen Kostenbeitrag leider nicht mehr bar entgegennehmen sondern müssen ihn über eine **vorliegende Einzugsermächtigung** einziehen. Voraussetzung für die Teilnahme ist daher, die Einzugsermächtigung rechtzeitig vorzulegen.