

# Fortgeschrittene, Zeitplan und Inhalte

Zeitplan: Übergang aus Einsteigerkurs, Dauer individuell

Inhalte:

## Stufe 1

- Ermittlung und Festlegung der Daten für ersten eigenen Bogen
  - o Mittelteil
  - o Button
  - o Pfeilauflage
  - o Visier
  - o Stabilisationssystem
  - o Bogenrucksack oder -koffer
  - o Spanschnur oder -riemen
  - o Wurfarne ( nur wenn Endauszuggewicht erreicht ist, ansonsten weiter mieten )
  - o Pfeile ( werden an neue Zuggewichte permanent angepasst, sollen aber jeweils ein hohes Spektrum an Erhöhungen abdecken )

## Stufe 2

- Nach Erhalt der eigenen Kaufartikel Kontrolle, Zusammenbau und Einstellung des neuen Bogens mit seinen Anbauelementen.
- Dokumentation aller neuen Bogenmaterialdaten und Messwerte im Datenblatt.
- Vertiefung des korrekten Zusammenbaus des Bogens unter Einhaltung der Messkontrolle mit dem Checker.

## Stufe 3

- Theoretische und praktische Fortführung der Inhalte des Einsteigerkurses:
  - o Festigung des Bewegungsablaufes durch Elemente des strukturierten Trainings.
  - o Heranführen an Turnierteilnahmen durch Theorie und Praxis.
  - o Vermittlung von grundlegenden Elementen des Mentalen Trainings.
  - o Erweiterung von neuen Informationen des erlernten für den Schnellhefter.
  - o Kontinuierliche Erhöhung des Zuggewichtes durch angepasste Wurfarne bis zum Endauszuggewicht, anschließend Auswahl der eigenen Wurfarne.
  - o Nach Erreichen des Endauszuggewichtes und Erhalt der eigenen Wurfarne eventuell die finale Anpassung der Pfeile.