

# Wettkampfschützen, Zeitplan und Inhalte

Zeitplan: Übergang aus Fortgeschrittene, Dauer individuell

Inhalte:

## Stufe 1

- Ermittlung und Festlegung der Daten für einen Wettkampfbogen
  - o Mittelteil
  - o Button
  - o Pfeilauflage
  - o Visier
  - o Stabilisationssystem
  - o Wurfarme
  - o Pfeile

## Stufe 2

- Nach Erhalt der Kaufartikel Kontrolle, Zusammenbau und Einstellung des neuen Bogens mit seinen Anbauelementen.
- Feinabstimmung des neuen Bogen und der neuen Pfeile ( Rohschaffttest, Bergertest etc. ).
- Dokumentation aller neuen Bogenmaterialdaten und Messwerte im Datenblatt.

## Stufe 3

- Theoretische und praktische Fortführung der Inhalte des strukturierten Trainings:
  - o Verfeinerung des Bewegungsablaufes durch alle Elemente des strukturierten Trainings.
  - o Erstellung von einem Trainingsplan.
  - o Erstellung einer Planung für Turniervorbereitungen.
  - o Erstellung einer Planung für Turnierabläufe.
  - o Analyse von Trainingseinheiten und Turniere.
  - o Integration von Elementen des mentalen Trainings in die Trainingseinheiten und Teilnahme an Turnieren.