



Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe

Dietmar Vorderegger

[Download](#)

[Online Lesen](#)

Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe Dietmar Vorderegger

Auch der traditionelle Bogensport unterliegt einem Wandel. Techniken und Methoden werden immer besser. Mit diesem Buch trägt Dietmar Vorderegger dem Rechnung. Die neue komplett überarbeitete Version II versucht den aktuellen Stand in dieser Sportart einfach und verständlich für alle Zielgruppen, vom Anfänger bis zum Wettkampfschützen, darzustellen.

Dieses Buch behandelt aus der Fülle der Themen im traditionellen Bogensport nur einen Bereich: Das Schießen mit traditionellen Bögen und die dazugehörigen Schusstechnik. Anfänger können Schritt für Schritt in 25 Einsteiger-Übungen das Schießen lernen. Trainer oder Übungsleiter haben damit eine Hilfe zur Hand, die dem Neuling gezielt und ohne Irrwege die richtige Technik vermittelt. Aber auch der erfahrene Schütze kann seine Technik mit vielen weiteren Übungen verfeinern, Fehler erkennen und ausbessern. Und die Experten und Wettkampfschützen unter den Traditionellen bekommen Anleitungen, den Bogensport als Leistungssport zu betrachten und auszuüben.

Aus dem Inhalt

Grundausbildung im traditionellen Bogenschießen

- Step 1: Der Stand
- Step 2: Die Körperhaltung
- Step 3: Bogenarm und Zugarm
- Step 4: Schräghalten des Bogens
- Step 5: Der Auszug
- Step 6: Anker- und Referenzpunkte
- Step 7: Lösen
- Step 8: Nachhalten
- Step 9: Der komplette Schuss
- Step 10: Richtung und Entfernung

Schießen im Gelände

- Der Stand im Gelände
- Spezielle Schüsse und Taktik im Gelände

Schießen für Fortgeschrittene

- Die drei Basics
- Die Idealtechnik
- Gliederung des Schießtrainings

Ausgewählte Einflussfaktoren auf die Trefferquote

Erkenne deine Fehler

Erkenne deine Fehler

Methoden zur Fehlerbeseitigung

Training und Trainingsplanung

Prozess der Trainingsplanung

Arten von Trainingsplänen

Stärken-/Schwächenanalysen

 [Download Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach 1 ...pdf](#)

 [Online Lesen Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach ...pdf](#)

Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe

Dietmar Vorderegger

Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe Dietmar Vorderegger

Auch der traditionelle Bogensport unterliegt einem Wandel. Techniken und Methoden werden immer besser. Mit diesem Buch trägt Dietmar Vorderegger dem Rechnung. Die neue komplett überarbeitete Version II versucht den aktuellen Stand in dieser Sportart einfach und verständlich für alle Zielgruppen, vom Anfänger bis zum Wettkampfschützen, darzustellen.

Dieses Buch behandelt aus der Fülle der Themen im traditionellen Bogensport nur einen Bereich: Das Schießen mit traditionellen Bögen und die dazugehörigen Schusstechnik. Anfänger können Schritt für Schritt in 25 Einsteiger-Übungen das Schießen lernen. Trainer oder Übungsleiter haben damit eine Hilfe zur Hand, die dem Neuling gezielt und ohne Irrwege die richtige Technik vermittelt. Aber auch der erfahrene Schütze kann seine Technik mit vielen weiteren Übungen verfeinern, Fehler erkennen und ausbessern. Und die Experten und Wettkampfschützen unter den Traditionellen bekommen Anleitungen, den Bogensport als Leistungssport zu betrachten und auszuüben.

Aus dem Inhalt

Grundausbildung im traditionellen Bogenschießen

Step 1: Der Stand

Step 2: Die Körperhaltung

Step 3: Bogenarm und Zugarm

Step 4: Schräghalten des Bogens

Step 5: Der Auszug

Step 6: Anker- und Referenzpunkte

Step 7: Lösen

Step 8: Nachhalten

Step 9: Der komplette Schuss

Step 10: Richtung und Entfernung

Schießen im Gelände

Der Stand im Gelände

Spezielle Schüsse und Taktik im Gelände

Schießen für Fortgeschrittene

Die drei Basics

Die Idealtechnik

Gliederung des Schießtrainings

Ausgewählte Einflussfaktoren auf die Trefferquote

Erkenne deine Fehler

Erkenne deine Fehler

Methoden zur Fehlerbeseitigung

Training und Trainingsplanung

Prozess der Trainingsplanung

Arten von Trainingsplänen
Stärken-/Schwächenanalysen

Downloaden und kostenlos lesen Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe Dietmar Vorderegger

216 Seiten

Download and Read Online Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe Dietmar Vorderegger #JE7MBPHOSV2

Lesen Sie Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe von Dietmar Vorderregger für online ebook Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe von Dietmar Vorderregger Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe von Dietmar Vorderregger Bücher online zu lesen. Online Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe von Dietmar Vorderregger ebook PDF herunterladen Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe von Dietmar Vorderregger Doc Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe von Dietmar Vorderregger Mobipocket Schule des traditionellen Bogenschießens II: Einfach lernen - Step by Step Erweiterte Ausgabe von Dietmar Vorderregger EPub