

Reiterbogenschule **MONGOLENSTURM**

im Verein für Leibesübungen Waldkraiburg e.V.
anerkannte Trainingsstätte der Vereinigung der
Freizeitreiter und -Fahrer in Deutschland (VFD)
- LV Bayern -



Basiskurs / Einsteigerkurs

Programmablauf und -inhalt (freibleibend):

- 9.00 Uhr** **theoretische Einweisung**
- geschichtlicher Hintergrund
- Bogen- und Pfeilkunde
- Sicherheit für Pferd und Reiter
- 10.00 Uhr** **Gymnastik und Bewegungslehre**
- Aufwärmtraining und Gymnastik
- Bewegungslehre mit Gummiband
- Bewegungslehre mit Bogen
- Bewegungslehre Schrittfolge ohne und mit Bogen
- erste Schüsse vom Boden mit einem Pfeil (Seitwärtsschießen)
- blindes Einlegen des Pfeils
- 12.00 Uhr** **Mittagspause**
- 13.30 Uhr** **Verfeinerung der Schusstechnik**
- erste Schüsse vom Boden mit einem Pfeil (Vorwärts- und Rückwärtsschießen)
- Schüsse aus der Bewegung (Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsschießen)
- mehr als einen Pfeil, gezogen aus der Bogenhand, schießen
- Mehrfachschüsse aus der Bewegung
- Training auf dem Holz-/Elektropferd und mit dem Trampolin
- erste Schüsse vom Pferd (je nach Vorkenntnis: Schritt oder Galopp)
- 17.00 Uhr** **Abschlussbesprechung und Kursende**
- Kleidung:** **Turnschuhe und festes Schuhwerk, enganliegende Oberbekleidung**
- Kosten:** **70.- Euro je TeilnehmerIn** (incl. Leihbogen, Leihpfeile, Trainingsgeräte, Pferdenutzung)

Teilnahmebedingungen und Haftungsausschluss

Gegen Unterschrift bestätigt der Teilnehmer / die Teilnehmerin an gegenständlicher Veranstaltung, dass eine ausreichende Deckung für von ihm / ihr zu vertretende Schäden über eine Privathaftpflichtversicherung besteht. Er / Sie stellt den Veranstalter von allen persönlichen Schadenersatzansprüchen, auch Dritter, frei, die aus der Teilnahme an der Veranstaltung gegen diesen geltend gemacht werden.