

Reiterbogenschule **MONGOLENSTURM**

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



Basiskurs / Einsteigerkurs zweitägig

Programmablauf und -inhalt (freibleibend - Änderungen vorbehalten):

1. Tag

9.30 Uhr

- geschichtlicher Hintergrund
- Sicherheit für Pferd und Reiter
- Bogen- und Pfeilkunde
- Aufwärmtraining und Gymnastik
- Bewegungslehre mit Gummiband
- Bewegungslehre mit Hilfssehne
- Bewegungslehre mit Bogen
- erste Schüsse vom Boden mit einem Pfeil (Seitwärtsschießen)

12.30 Uhr Mittagspause

14.00 Uhr

- blindes Einlegen (Nachladen) des Pfeils
- Schüsse mit Nachladen aus der Bogenhand (Seitwärtsschießen)
- erste Schüsse vom Boden mit einem Pfeil (Vorwärts- und Rückwärtsschießen)
- Schüsse aus der Bewegung (Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsschießen)

17.00 Uhr Ende

2. Tag

9.30 Uhr

- Aufwärmtraining und Gymnastik mit Gummiband
- Bewegungslehre Schrittfolge ohne Bogen
- Wiederholungsübungen vom Vortag
- Mehrfachschüsse aus der Bewegung (Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsschießen)
- Bewegungslehre und Schüsse aus der Schrittfolge mit Bogen

12.30 Uhr Mittagspause

14.00 Uhr

- Training auf dem „Holzpferd“ und mit dem Trampolin
- „Weitschüsse“ statisch und aus der Bewegung (Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsschießen)
- erste Schüsse vom Pferd (je nach Vorkenntnis: Schritt oder Galopp)

17.00 Uhr Abschlussbesprechung und Kursende

Kleidung: festes Schuhwerk, enganliegende Oberbekleidung

Teilnahmebedingungen und Haftungsausschluss

Der Veranstalter wird von allen Ansprüchen aus dem Veranstaltungsgeschehen freigestellt, sofern diese nicht durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Handeln des Veranstalters oder eine seiner Hilfspersonen entstanden sind oder in Folge einer Verletzung so genannter Kardinalspflichten (d. h. Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertragsverhältnisses erst ermöglicht und auf deren Einhaltung regelmäßig vertraut werden darf) durch den Veranstalter oder eine seiner Hilfspersonen entstanden sind oder durch schuldhaftes Handeln eine Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit herbeigeführt wurde.

Kinder und Jugendliche müssen bei Reitveranstaltungen eine Reitkappe tragen, Erwachsenen wird das Tragen einer Reitkappe ausdrücklich und dringend empfohlen.

Gegen Unterschrift bestätigt der Teilnehmer / die Teilnehmerin (oder deren Sorgeberechtigte) an gegenständlicher Veranstaltung, dass eine ausreichende Deckung für von ihm / ihr zu vertretende Schäden über eine Privathaftpflichtversicherung besteht.