



Ausschreibung



Sommertrainingscamp in Hamm



29.07 – 04.08.2018

Beginn: 29.07.2018 ab 12:00 Uhr

Ende: 04.08.2018 ca. 15:00 Uhr



(Bogenhalle in Hamm)

(Außenanlage in Hamm)

In 2018 bieten wir euch die Möglichkeit in den Sommerferien ein Trainingscamp für die Bogenklassen Recurve, Compound und BoV mit Fokus auf die Disziplin DBSV Runde in der Halle/ im Freien zu besuchen.

Wir haben für dieses Jahr das Bogenleistungszentrum in Hamm (fast mittig in Deutschland) gewinnen können. Hier bieten sich für uns sportlich optimale Bedingungen.

Dabei richten wir uns vor allem an Kader- und Leistungsschützen und werden neben Schießtechnik, Materialkunde, Fitness auch Mentaltraining und Jonglage vermitteln.

Vor Ort haben wir die Möglichkeit das modernste Equipment und aktuelle Trainingsmethoden auszuprobieren und euren Schießstil zu optimieren.

Es steht ein erfahrenes Trainerteam mit Hans-Gerd Bültmann (Dipl. A-Trainer und ehem. Bundestrainer der paralympischen Mannschaft) sowie B- und C-Trainer bereit eure Technik und Einstellungen zu verbessern.



(Kurzdistanzanlage außen)



(Überdachte Schiessanlage)

Aber vor allem werden wir bei den Bogenspielen und Fun-Turnieren in dieser Woche ganz viel Spaß haben.



Übersicht geplanter Trainingseinheiten:

24h Turnier, Bogenlaufen, Ernährung für Sportler, Jonglage, Leistungskontrollen, Materialcheck, Mentaltraining, Nachtschießen, Optimaler Schuss - Theorieblock, Regentraining, Schusstechnikanalyse mit Dartfisch, Sehnenbau, Stresstraining, tägliche Fitness,

Die Anreise ist am Sonntag, den 29.07.2018 ab 12:00 Uhr möglich und das Trainingscamp wird am Samstag, den 04.08.2018 mit einer Siegerehrung der besten Schützen gegen 15:00 Uhr enden.

Unkostenbeitrag: ca. 150 € pro Teilnehmer

Enthalten sind dabei Übernachtung, Verpflegung und Lehreinheiten. In den nächsten Wochen erfolgt eine Schärfung des Kostenbeitrages.



Es kann wahlweise gezeltet (siehe Bild vom Zeltplatz) oder auch in der Halle übernachtet werden.

Infos zur Anlage findet Ihr unter: <https://www.bogensportaktiv.de/>

Wir haben 30 Plätze frei also meldet euch schnell an. Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Meldungen.

Wir werden ca. 3 Wochen vor dem Trainingscamp an die Mailadresse der Eltern eine Informationsbrochüre versenden mit Dingen, die zu beachten sind und welche Sachen mitgebracht werden sollen.

Ansprechpartner für weitere Fragen:

Benno Grummel (Landesjugendleiter BVNW)

Mail: landesjugendleiter@bvnw91.de

Tel. 0172/ 2552 101