

## Bogenschießen

4. – 13. Klasse

buchbar: ganzjährig

Intuitives Bogenschießen bedeutet, dass wir keine Ziel- oder Visiervorrichtung benutzen, um das Ziel zu treffen, ja sogar auf bewusstes Zielen über die Pfeilspitze verzichten. Am ehesten lässt sich intuitives Bogenschießen mit dem Werfen eines Balls oder Steins vergleichen.

Durch die Einführung und schrittweise Begleitung durch die TrainerInnen werden schnell die ersten Erfolge erreicht. Sie erfahren, dass sie Ruhe und Gelassenheit voranbringen kann und Beharrlichkeit nötig ist, um Ziele zu erreichen.

Nach einer Einführung in Theorie und Praxis des Schießens mit sogenannten Recurvebögen haben alle ausreichend Gelegenheit, selbst zu schießen. Jeder kann zur Ruhe kommen und natürlich macht es Spaß alleine und gemeinsam die unterschiedlichen Ziele ins Visier zu nehmen.



### Ziele:

- Förderung von Balance, Körpergefühl, Koordinationsfähigkeit
- Schulung der Konzentrationsfähigkeit
- Förderung der Selbstdisziplin – Ruhe und Geduld
- Förderung sich auf eine bestimmte Sache konzentrieren zu können,



Das Programme sind mit dem Qualitätssiegel „Mit Sicherheit pädagogisch!“ vom Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik zertifiziert.



**Programmdauer:** ca. 2-3 Stunden

**Was wir benötigen:** Einen Sicherheitsbereich mit 150 Meter, z.B. Sportplatz oder einen Sicherheitsbereich der über :

- einen natürliche Hügel oder
- einen dichter Waldbestand mit starkem Unterholz, min 25m Tiefe oder
- einer geschlossene Wandfläche verfügt