

Mein Lehrprogramm
2-3 h Einzelunterricht (70 EUR)

15 min Theorie: Grundlagen für alle Bogenarten, Sehne fassen
Lösen / 3D u. Scheibentechnik

15 min Praxis: intuitiv (instinktiv) , kein Zielen (3 D Wettkampf)

10 min Theorie: Scheibentechnik (Gap)Genauigkeitsschießen
Anker/Sehnenschatten/ Haltepunkt über
Pfeilschaft u. Spitze

1 – 2 h Praxis : Fehlerkorrektur bezügl. Reißen/Zusammenfallen
zeitlicher Ablauf/Nachhalten/ Schultertechnik
Asymetrie/ kein aktives Lösen