



„Wir haben den Bogen raus“

Aufbaukurs Technik Tirer
Technik-Feintuning für den „Schuss auf Eisen“

Termine:	Samstag, 01.02.2020 UND Samstag, 15.02.2020 jeweils 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort:	Boulehalle Aachen-Lichtenbusch B-4731 Lichtenbusch, Raerener Str. 42 Die Boulehalle Aachen-Lichtenbusch bietet gute und preiswerte Verpflegung, die bitte auch dort angenommen und nicht mitgebracht werden sollte!
Teilnehmer/-innen:	Die Zielsetzung des Kurses ist anspruchsvoll, wendet sich also an „Fortgeschrittene“. Ein schon eingeübter Bewegungsablauf und ein gleichmäßiger, leichter, lockerer Wurf auf 6m bis 10 m ist natürlich von Vorteil. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zwölf begrenzt. Die Mindestteilnehmerzahl ist acht.
Inhalte:	In diesem Kurs geht es darum, die eigene Schießtechnik mit vielfältigen technischen Übungen, aber auch mit „Kopf-Arbeit“ genauer kennenzulernen, zu analysieren und natürlich zu verbessern, eben: Fein-Tuning. Dazu werden beim ersten Termin auch Videoaufnahmen gemacht, die dann für jede/jeden zu individuellen „Zeitlupenstudien“ bearbeitet und beim zweiten Termin als DVD übergeben und in Einzelanalysen besprochen werden. Passend zu den Analysen und zielgerichtet für mögliche Verbesserungen werden dann am zweiten Tag individuelle Übungsschwerpunkte gesetzt. Der Kurs kann daher nur zusammenhängend mit beiden Terminen gebucht werden!
Teilnahmegebühr:	150,00 € (Nicht-Verbandsangehörige BPV NRW) 135,00 € (Verbandsangehörige BPV NRW) (Jeweils 10 % Rabatt auf den Grundpreis (Nicht Verbandsangehörige) für „Frühbucher“ und „Wiederholungstätter“) <small>(In der Teilnahmegebühr ist die Hallengebühr enthalten.)</small>
Anmeldung:	Anmeldeschluss: 04.01.2020 Bitte das entsprechende Anmeldeformular nutzen: Verbandsangehörige / Nicht-Verbandsangehörige Die Anmeldungen werden per Mail bestätigt. Die Rechnung über die Teilnahmegebühr wird nach dem Termin des Anmeldeschlusses per Mail verschickt und ist bitte vor Kursbeginn zu überweisen.
Trainer:	Ludger Roloff, C-Trainer Leistungssport Pétanque www.luigiaix.de