

## VORAUSSETZUNGEN AM SEMINARORT

### Frühling bis Herbst

In dieser Zeit finden die Seminare in einem idyllischen Tal statt. Dort erwartet die Seminarteilnehmer/innen Lagerfeueratmosphäre, ein rauschender Bach, Koch- und Verzehrmöglichkeit in einer wetterfesten Blockhütte mit Feuerstelle sowie einfache, aber saubere sanitäre Anlagen. Auf Wunsch ist die Übernachtung im Tipi möglich.

### Winter

In den Wintermonaten oder bei extremen Witterungsbedingungen finden die Seminare in einer nahegelegenen, beheizten Bogenschießanlage statt, die an ein Sportzentrum angegliedert ist.

### Übernachtung und Verpflegung

Die Übernachtung im Tipi erfordert einen warmen Schlafsack samt Unterlage. Bitte keine Riesenluftmatratzen benutzen, da jedes Tipi in der Mitte eine Feuerstelle hat. Die Verpflegung ist mitzubringen. Kühlschrank, Herd, Feuerstelle mit Grill und Geschirr stehen den Seminarteilnehmern zur Verfügung.

Die Erfahrung zeigt, dass der Kreis der traditionellen Bogenschützen immer größer wird. Die Philosophie des intuitiven Bogenschießens wird Wegbegleiter und Anlass für Freundschaften.

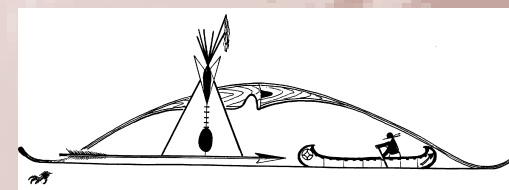


ANDREAS SCHMIDT

STERBECKER TAL 37, 58091 HAGEN  
FON 0 23 37/87 94, FAX 0 23 37/48 20 41  
info@as-wamputah.de, www.as-wamputah.de

SPARKASSE HAGEN  
BLZ 450 500 01, KONTO 215 031 938

## INTUITIVES BOGENSCHIESSEN



BASISKURSE  
AUFBAUKURSE  
INTENSIVKURSE

## INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

Die Kunst des intuitiven Bogenschießens studiere ich seit mehr als 25 Jahren. Auf meinem Weg habe ich viele Schießstile kennengelernt und erprobt. Das Schießen mit einem traditionellen Bogen lehrte mich, weniger der Technik, als vielmehr der Intuition zu vertrauen. Im Vergleich zum durch technische Hilfsmittel unterstützten Bogenschießen (Visiereinrichtung, Entfernungsmessung), das sich stark an den Kopf wendet, wird beim intuitiven Bogenschießen ein konstanter Bewegungsablauf trainiert und im Unterbewusstsein verankert. Dieser Bewegungsablauf ist unter verschiedensten Bedingungen reproduzierbar und ermöglicht dem Schützen zum Beispiel den schnellen Wechsel von Schussdistanzen oder das Schießen auf bewegliche Ziele.

Howard Hill, einer der erfahrensten Bogenschützen, prägte den Satz: „Brenne mit deinen Augen ein Loch in das Ziel“. Das heißt: Die Konzentration beim intuitiven Bogenschießen richtet sich direkt auf das Ziel, nicht auf die Hilfsmittel. Und: der Schütze visiert das Ziel mit beiden Augen nach dem Finger-Zeige-Prinzip an. Er trifft das, worauf der Zeigefinger zeigt.

Den Pfeil von der gespannten Sehne zu lösen ist, wie einen konzentrierten Gedanken auf den Weg zu schicken.

ANDREAS SCHMIDT



## SEMINARE

### Basiskurse

Im Basiskurs wird Grundlegendes über Material und Materialabstimmung, den richtigen Standpunkt und die Körperhaltung gelehrt. Der Auszug des Bogens und das Finden des eigenen Ankerpunktes wird einige Zeit in Anspruch nehmen. Der nächste Schritt besteht im Anvisieren des Zieles. Und anschließend folgt der entscheidende: Das Lösen, Nachhalten und Beobachten des Pfeilfluges.

(Basiskurse als Wochenendseminare, siehe Beiblatt)

### Aufbaukurse

Hier wird das im Basiskurs Erlernte verfeinert und vertieft. Die Übereinstimmung zwischen Bewegungsablauf und Atmung wird geschult. Hierdurch werden Ablauf und Technik immer selbstverständlicher und die Aufmerksamkeit gilt mehr und mehr dem Ziel und dem Zielen: Die Technik des Fokussierens wird vorgestellt.

(Aufbaukurse als Wochenendseminare, siehe Beiblatt)

### Intensivkurse

Individuelle Analyse und gegebenenfalls Korrektur von Schießstil und -technik. An neuen Herausforderungen erwartet die Teilnehmer/innen wechselnde Distanzen; Schießen im Gelände, bergauf und bergab; unterschiedliche, erschwerte Schusspositionen sowie das Nachtschießen.

(Intensivkurse als Wochenendseminare, siehe Beiblatt)

## WEITERE LEISTUNGEN

- Individuelle Beratung zu Ausrüstung und Materialabstimmung
  - Persönliches Einzeltraining
  - Hallentraining
  - Vorbereitung auf Bogenturniere
  - Pfeil- und Sehnenbau
  - Bogenschießen für Kinder
  - Firmenevents
- Weitere Angebote nach individueller Absprache.

## SEMINAR ASSISTENZ

Es bedarf einer individuellen, intensiven Schulung, um das intuitive Bogenschießen zu erlernen. Damit die Qualität der Ausbildung gewährleistet ist, findet jedes Seminar nur mit maximal acht Personen statt. Bei größeren Gruppen und speziellen Anlässen steht mir mit Frank Wädlich ein erfahrener Bogenschütze und vertrauter Freund zur Seite, dem ich selbst vor 14 Jahren zum ersten Mal einen Bogen in die Hand gelegt habe. Seitdem hat auch ihn die Leidenschaft für das traditionelle und intuitive Bogenschießen nicht mehr losgelassen.

Frank ist Linkshandschütze. Das heißt er hält den Bogen in der rechten Hand. Dies ist in den Schulungen ein durchaus wichtiger Punkt. Denn mit welcher Hand der Bogen geführt wird, bestimmt nicht der stärkere Arm, sondern das dominierende Auge. So kann es sein, dass ein „Rechtshänder“ zum „Rechtshalter“ wird. Damit diese eventuell notwendige Umstellung schneller und besser gelingt, kann hierbei Frank seine eigenen Erfahrungen ganz gezielt einbringen. Zudem ist er Ansprechpartner für den Pfeil- und Sehnenbau.

