



INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

Körperliches Bewusstsein und unmittelbar sinnlich erlebte Realität – das ist die Form, mit welcher intuitives Bogenschießen arbeitet. Abseits von der üblichen Leistungsorientierung und ganz in der Tradition des japanischen Zen werden das sportliche und das meditative Element hier miteinander vereint. Bei körperlichen und geistigen Störungen kann durch das Bogenschießen eine allgemeine Stabilisierung erreicht werden. Es kann als Entspannungstechnik und zur Ressourcenstärkung dienen und als Technik zur Entlastung und Bearbeitung emotionaler Prozesse sowie zur Stressbewältigung eingesetzt werden. Bei Kindern und Jugendlichen findet es Anwendung als Druckausgleich oder zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit, beispielsweise bei Aufmerksamkeitsstörungen.

AUSGANGSLAGE

Trainer
Sascha Oeltjen

- ✓ Vermittlung von Grundlagen wie Sicherheitsregeln, Bogentypen und Sicherheitsausrüstung
- ✓ Vermittlung technischen Basiswissens wie Handhabung des Bogens, des Standes, der Haltung, des Ankers und des Lösens des Pfeils
- ✓ Vermittlung der Bestandteile intuitiven Bogenschießens wie offene Zielorientierung, „Zur Ruhe kommen“, richtiges Atmen, Stand und entspannter Haltung

INHALT/METHODE

Das Training wird von professionellen Trainern durchgeführt und umfasst neben der Bereitstellung aller notwendigen Materialien auch die individuelle Trainingsplanerstellung. Im Vorfeld ist eine Abklärung der Standortbedingungen notwendig.

- ✓ Disziplin, Zielstrebigkeit, Kontinuität und Geduld
- ✓ Steigerung der Wahrnehmung und des eigenen Körpergefühls
- ✓ Steigerung von Kraft und Konzentration
- ✓ Reaktivierung des persönlichen Bauchgefühls
- ✓ Entschleunigung vom persönlichen Lebensrhythmus
- ✓ Zurückführung zur Natur durch bewusstes Aufnehmen von Umweltreizen
- ✓ Stärkung sozialer Kompetenzen und Kompromissbereitschaft
- ✓ Steigerung des Gruppenzusammenhalts
- ✓ Teamarbeit

ZIEL