

Kursus i Instinktiv Bueskydning

Nordjyske Buejægere afholder i samarbejde med Jes Lysgaard et 1-2 dages arrangement med fokus på skydning med barbuer. **Det afholdes den 10-11 marts 2012 hos Nordjyske Buejægere.**

Kurset deles op i en teoretisk del og en praktisk del.

I den teoretiske del gives et indblik i hvordan intuitive (instinktive) bevægelser lagres - og i forhold til bueskydning kobles med den visuelle hukommelse, så hånd/øje koordinationen opstår. Herunder, hvorfor den mentale balance er vigtig, når man skyder bue og måske specielt når man skyder instinktiv skydning. Derfor et kort oplæg om mentaltræning, hvad det er og kan være og hvordan man kan arbejde med træningen i sin hverdag.

I den praktiske del kommer deltagerne til at arbejde med at finde deres instinktive stil, og arbejde med de forskellige ”instinktive sigteteknikker”. Der vil der være mulighed for at blive videofilmet og i plenum få sin stil (stilling, optræk, slip, og efterslip, etc.) analyseret. Jes tager udgangspunkt i at vi er forskelligt bygget og derfor har man forskellige tilgange til at skyde.

Den praktiske del vil foregå som individuel træning, og med samlinger hvor deltagerne øver sig i at se på andre og sig selv. Skydestilen bliver derved bevidstgjort, så man kan eksperimentere med korrektioner på kurset.

Kurset starter lørdag formiddag ved 10-tiden med check ind. Vi regner med at bruge hele dagen og spise aftensmad når vi er færdige. Det er muligt at i overnatte i klubhuset (liggeunderlag, soveposer, hovedpuder og sovebamser medbringes)

Søndag er der opfølgning med mulighed for at kigge endnu mere på stilen, og naturligvis slippe nogle pile i hyggeligt selskab.

Prisen for hele kurset er 375,- Det inkluderer frokost og aftensmad lørdag samt morgenmad søndag.

Der er max plads til 15 på holdet. Så først til mølle. **Tilmelding senest 25. februar 2012.**

Tilmelding til Jørgen Haller på nedenstående mail.

Joergen@haller.dk

Lidt om Jes Lysgaard: Udover at skyde ganske godt med langbue, så er Jes afspændings- og bevægelsespædagog, process inquiry coach og PD. Psyk., og har en solid erfaring med bl.a. individuel anatomisk bevægelsesanalyse. Jes har skrevet en bog om bueskydning som udkommer medio marts. Nogle af elementerne fra bogen danner baggrund for kurset.