



Einladung zur Fortbildung „KSL Shot Cycle - Part II

Die Theorie des ersten Teils wird kurz wiederholt, der Fokus liegt diesmal auf Praxisübungen. Wie beim ersten Teil wird auch der zweite Teil als Übungsleiterfortbildung anerkannt.

Datum: 10./11.10.2026

Veranstaltungsort: IHG, Eggenwaldweg 60, 6020 Innsbruck

Trainer: Dirk Schmidt und Florian Novotny

Zeitplan: Samstag 10.10.2026, 9-16 Uhr
Sonntag 11.10.2026, 9-13 Uhr

Mitzubringen: Bogenausrüstung
Stretchband
Im Idealfall leichter Trainingsbogen (14-18lbs)

Programm Samstag + Sonntag:

Wiederholung/Verinnerlichung der Steps mit Stretchband
Einführung in die Verbindung Hardware-Software ("Human Operation System")
Umsetzung einzelner Steps mit leichtem Trainingsbogen und Wettkampfbogen
Set-Position
Setup-Position
Loading
Anchor
Transfer
Holding physisch und mental
Expansion über Release bis Follow Through

Innerhalb dieser Blöcke gibt es einzelne Spezialübungen zu spezifischen Themen.

Kosten: Die Kurskosten betragen 50€, weitere Information dazu in der Anmeldung.

Teilnehmerzahl: Die Anzahl der Kursteilnehmer ist auf 25 limitiert

Anmeldung: <https://www.tirolerbogensport.at/termine/anmeldungKSL>

Schlechter Hans-Jürgen, Präsident

Martin Heitz, Schriftführer