

Herbert Plagwitz
Trainer C (Leistungssport) / DOSB-Lizenz

E-Mail: herbert.plagwitz@arcor.de

Handy: 0151 17816662

Tel. 0911 / 76 44 61

Datum: 02.04.2025

JEDERMANN-TAGESLEHRGANG

(Lehrgang ist auch zur VÜL-Weiterbildung und -verlängerung geeignet)

Thema: **Pfeilabstimmung** und Testmethoden

mit Pfeilauswahl und Bogeneinstellung

in Praxis und Theorie (8 UE)

Termin: Sonntag, **04. Mai 2025** (9:00 – 16:30 Uhr)

Ort : **Sgi Dietersheim, Schützenheim**
Schützenstraße 18, 91463 Dietersheim

Lehrgangsleiter: **Herbert Plagwitz**

Lehrgangsgebühr: **EUR 30,-** (ist am Lehrgangstag in bar an den Lehrgangsleiter zu zahlen)

Anmeldung: **schriftlich** (per E-Mail) **an Herbert Plagwitz**
Lehrgang ist auf 20 Teilnehmer begrenzt !

Meldeschluss: **25. April 2025**

Teilnehmerkreis: **Jede(r) interessierte Bogenschützin / Bogenschütze**
bei VÜL-Verlängerung bitte das evtl. vorhandene Testatheft mitbringen

Inhalt: **workshop: theoretisch erläutert und praktisch angewendet**

- **Bogen ausmessen / auswiegen / einstellen:**
(tatsächliches Zuggewicht, Tiller, Sehne und Standhöhe etc.)
- **Pfeilauswahl** nach Easton-Tabelle, sowie nach Easton-Shaft-Selector unter Beachtung der korrekten Pfeillänge
- **Abstimmung des Bogens und der Pfeile – „best practise“**
 - empfohlene Buttoneinstellung,
 - Centershot (empfohlene Lage des Pfeils im Bogen),
 - empfohlene Nockpunkthöhe,

- Blankschafttest nach der walk-back-Methode durchführen, sowie Pfeil-Gruppierung schießen bis maximal 30 Meter und bewerten
- Berger-Test, Gabriel-Test, Easton Maintenance

Antworten und Ratschläge zu den Fragen der Teilnehmer

Lehrgangsziel: **Zusammenhänge verstehen und den eigenen Bogen richtig einstellen und die Pfeilabstimmung durchführen daher bitte komplette Bogenausrüstung (inkl. Pfeile) mitbringen**

Datenschutz: Mit der Teilnahme an Veranstaltungen der Bezirke des Bayerischen Sportschützenbundes und des Deutschen Schützenbundes erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass seine für die Veranstaltung benötigten Daten und die im Wettkampf erzielten Ergebnisse erfasst, verarbeitet, gespeichert und in Papierlisten, Aushängen, Zeitschriften und im Internet veröffentlicht werden. Der Teilnehmer von vorgenannten Veranstaltungen erklärt sich auch damit einverstanden, dass Bilder (Fotos, Videos) von ihm, die im Rahmen der Veranstaltung (z.B. Siegerehrung, Wettkampf) entstanden sind, über die Verbandsmedien, der homepage des BSSB, des MSB, Presse-dienste, Vereinshomepages, sowie sonstiger Publikationen des BSSB veröffentlicht werden dürfen.

Verpflegung: **Kaffee, Getränke und Imbiss, auf eigene Kosten, werden angeboten**

Hinweis: Der Lehrgang ist beim MSB angemeldet.

gez. Herbert Plagwitz