

Individuelles Coaching Turniervorbereitung Seminare/Kurse/Workshops



Wen fragt ihr hier?

Mein Name ist Jochen Bollhöfer, ich bin mehrfacher Deutscher Meister (DFBV) mit dem Lang- und dem Blankbogen in der Halle, Feld&Jagd und Bowhunter. Ich schieße auch die Hallenliga, Feldebogenliga und Bowhunterliga, wenn es von den Terminen passt. Ebenso findet man mich bei DSB/PSSB und DSBV-Turnieren oder in der Blankbogenliga. Für manche wichtig: Ich habe zwar Bogensportleiter"scheine", aber keinen Trainerschein vom DSB/DFBV/DSBV. Das was ich euch vermitteln möchte, ist nicht das klassische vereinfachte Phasenmodell, sondern den Spaß am Bogenschießen und den Mut, Dinge einfach auszuprobieren. Das mache ich (gewerblich) seit über 10 Jahren und habe in der Zeit zahlreiche Schützen zu ihren Medaillen begleitet. Hauptsächlich verdiene ich meinen Lebensunterhalt mit Softwareberatung, Prozessanalyse, Lösungsarchitektur und Projektleitung im Compliancebereich von großen Unternehmen. Ich bin QM-Auditor und seit über 25 Jahren im Bereich Schulungen/Training aktiv.

Beim Training werde ich von meiner Tochter und nach Bedarf von anderen erfahrenen Schützen unterstützt.

Was können wir für euch tun?

Individuelles Coaching - Einzeltraining:

Viele kommen mit dem relativ strikt organisierten klassischen Trainingskonzept im Verein nicht klar - oder haben evt. gar keinen Trainer, vielleicht wollt ihr mal anders trainieren oder andere Disziplinen ausprobieren. Beim individuellen Coaching geht es um euch als Schützen und um die ganzheitliche Betrachtung von Schießtechnik, Materialabstimmung, Herangehensweise an Hallen-, Feld- oder 3D-Disziplinen, Trainingsplanung, pers. Zielsetzung, uvm.

Turniertraining - Einzeltraining oder Kleingruppe:

Vielleicht seid ihr aber auch einen Schritt weiter und habt gemerkt, dass nach den Grundlagen und dem Erreichen einer gefestigten Schießtechnik trotzdem noch etwas zu einer erfolgreichen Turnierteilnahme fehlt. Jetzt kommt der Teil der Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und dann viel Arbeit erfordert. Was kann/muss ich tun, damit ich bei einem Turnier „in den Flow“ komme, „nicht aus dem Flow“ rauskomme oder „wieder in den Flow“ reinkomme. Auf was muss ich mich vorbereiten, was kann ich nicht vorbereiten, ... - da kommen sehr viele mentale Aspekte rein.

Seminare/Kurse/Workshops - kleine Gruppen, auch im Vereinsumfeld (wenn gewünscht):

- Vorstellung von Disziplinen/Regeln/Sportordnungen
- Materialabstimmung/Einstellen von Bögen/Abstimmen von Pfeilen/Pfeilbau
- Systemschießen (Point of Aim, Gap, Stringwalking)
- Entfernungen schätzen vs. "messen"
- Turniervorbereitung, Stresstraining
- Abläufe am Pflock/Korrektur beim 2./3. Pfeil
- Bergauf/Bergab schießen
- ...

Fragt einfach nach...

Jochen@x-freunde.de

