



Bueskole – Opret dagens træningsprogram

Opvarmning – Fokus på at fremme det sociale fællesskab og selvfølgelig blive varm i kroppen.

Tid: 15 minutter

Teknisk Træning – Dagens Tema:

Tid: 35 minutter

Bueskydningslege/konkurrencer – Læring igennem leg

Tid: 25 minutter

Få inspiration i Bueskydning Danmarks øvelsesbank:

<https://bueskydningdanmark.dk/klubservice/certificeret-ungdoms-bue-klub/bueskolen/oevelsesbanken/>