



Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK – 2605 Brøndby  
Tlf.: +45 43 26 27 28  
Fax: +45 43 26 27 29

Hjemmeside: [www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk)  
E-mail: [info@bueskydningdanmark.dk](mailto:info@bueskydningdanmark.dk)

Til alle 10-15 årige medlemmer i  
bueklubber under Bueskydning Danmark

# TEKNIKSKOLE 1 - Silkeborg

Har du tid og lyst til at blive en teknisk god bueskytte? Så har Bueskydning Danmark et godt tilbud til dig. Du kan tilmelde dig Bueskydning Danmarks TEKNIKSKOLE 1. Prøv en gang at se her.

## Hvad er en teknikskole?

Teknikskolen 2022 består af tre dage med undervisning og træning i god teknik for skytter i alderen 10-15 år. Ind i mellem de tre dage kan du øve dig derhjemme. Den første dag arbejder du med "Kroppens position". Den anden dag arbejder du med "Set-up og optræk til ankring" og tredje dag arbejder du med "Slippet". Du kommer både til at træne med tomme hænder, med elastik og naturligvis med buen. Din træner er meget velkommen til at kigge med på teknikskolen og stille spørgsmål til træningen.

## Hvornår?

På teknikskole 1 er der plads til 12 deltagere:

Silkeborg: Ansvej 104, 8600 Silkeborg (Alle træninger bliver afholdt indendørs)

Dag 1 lørdag 24. september 2022 kl. 09:00 – 12:00

Dag 2 lørdag 8. oktober 2022 kl. 09:00 – 12:00

Dag 3 lørdag 22. oktober 2022 kl. 09:00 – 12:00

Instruktøren på Teknikskolerne er teknikskole-instruktør- og landsholdsskytte Nanna Jakobsen.

## Hvad koster det?

Det koster 750 kr. at deltage i Teknikskolen (3 dage), som dækker undervisning og brug af skydebane.

## Hvordan tilmelder jeg mig?

Du tilmelder dig på mail til [info@bueskydningdanmark.dk](mailto:info@bueskydningdanmark.dk).

Skriv i emnefeltet: **Teknikskole tilmelding**. Oplys dit navn, fødselsdag, klub og mailadresse.

Sidste frist for tilmelding og indbetaling er **tirsdag d. 18. september 2022**. 750 kr. indsættes på Bueskydning Danmarks konto, med angivelsen 'Teknikskole 1-2021, konto nr.: 5510- 0726835640.

Når de tre dage med Teknikskolen er afsluttet, modtager du et diplom for at arbejde med din teknik efter Bueskydning Danmarks principper for aldersrelateret træning.

**Teknikskole 1 giver adgang til Teknikskole 2, som forventes afviklet i 2023.**

**Har du spørgsmål?** Kontakt Sports- og udviklingschef Kenn Romme på [kr@bueskydningdanmark.dk](mailto:kr@bueskydningdanmark.dk)

Vi glæder os til at se jer!