



Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK – 2605 Brøndby  
Tlf.: +45 50 27 42 37  
[www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk)  
[info@bueskydningdanmark.dk](mailto:info@bueskydningdanmark.dk)

## Teknikskole 1 – Østdanmark

Har du lyst til at blive en teknisk god bueskytte? Så har Bueskydning Danmark et godt tilbud til dig!

### Hvad er en teknikskole?

Teknikskolen består af tre dage med undervisning og træning i god teknik for dig i alderen 10-15 år. Mellem kursusdagene øves/trænes øvelserne 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:

København: Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 København NV. (Alle tre dage bliver afholdt indendørs)

Dag 1: lørdag den 23. september 2023 kl. 08:45 – 11:15

Dag 2: søndag den 15. oktober 2023 kl. 08:45 – 11:15

Dag 3: lørdag den 4. november 2023 kl. 08:45 – 11:15

Instruktøren på Teknikskolerne er landsholdsskytterne, Jonathan Ørsted og Kirstine Andersen.

### Hvad koster det?

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

### Hvordan tilmelder jeg mig?

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

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

Betalingen foregår ved at indbetale 750 kr. på Bueskydning Danmarks konto, med angivelsen 'Teknikskole 1-2023, konto nr.: 5510- 0726835640.

Sidste frist for tilmelding og indbetaling er **torsdag d. 21. september 2023**.

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.

**Har du spørgsmål?** Kontakt administrativ medarbejder, Emma Buus Nielsen, på [embn@danskidraet.dk](mailto:embn@danskidraet.dk)

Vi glæder os til at se dig!

