

## Dart Kurs beim Schützenverein Achim

Der Schützenverein Achim bietet Interessenten einen Dart Kurs an!!!

Vom 08.01.2020 bis zum 11.03.2020 jeweils mittwochs von 17:00 bis 19:00 Uhr.

In diesen Zeitraum von 10 Trainingseinheiten à 2 Stunden werden den Teilnehmern „Steeldart“ durch einen geprüften Sportleiter näher gebracht. Dieser Kurs richtet sich an Mitglieder, als auch an Nichtmitglieder des Schützenvereins Achim.

Ziel von uns ist es, den Dartsport aus seiner „Kneipenecke“ ins sportlich ambitionierte Licht zu führen.

Jegliche Altersklasse, jegliche Kombination von Interessenten (z.B. der Opa mit der Enkelin, die Mama mit dem Sohn, etc.) mögen sich bitte hiermit angesprochen fühlen.

### 1. Zielsetzung:

Das Trainingsprogramm hat das Ziel,, die Koordination zwischen Auge und Hand zu fördern und final zu einer Bewegung zu kommen, die das maximale an Punkten herausholt. Natürlich wird auch Taktik gelehrt und als positiver Nebeneffekt des Ganzen ist, dass das Kopfrechnen gefestigt wird, da wir keine elektronische Punkteberechnung zu Hilfe ziehen. Auch sind Fairness und Mannschaftsgeist wichtige Attribute in diesem Sport, die es gilt, weitervermittelt zu werden

### 2. Inhalte:

Steigerung der Beweglichkeit, der Kraft, der Koordinationsfähigkeit.

Als Hilfsmittel dienen hier: Darts, Tafel und Kreide.

Keine elektronische Erfassung der Punkte! Kopfrechnen ist angesagt :-)

### 3. Methode:

Das Training wird durch unseren Übungsleiter personenbezogen angeleitet und überwacht.

Die Teilnehmer werden durch visuelle Demonstrationen und den darauf folgenden eigenen Übungen in „Darts“ geschult und dadurch befähigt, die Spielsituation selbst zu steuern.

## Themenschwerpunkte und Ziele:

1. Verbesserung der kognitiven Abläufe sowie Schulung der Balance und des Gleichgewichtes  
z.B. Stand zum Bord
2. Schulung der Augen / Hand Koordination
3. Schulung der Wurftechnik
4. Aufbau von Kraft und Ausdauer
5. Förderung der Konzentrationsfähigkeit

Anmeldung über Sven Ristau 0177 7407138 oder sven.ristau@live.de

Kosten Mitglieder 10 € Nicht Mitglieder 20 €

