



Västra Svealands bågskytteförbund  
Inbjuder till



# Compound workshop

Söndagen den 3/1 – 2016 klockan 10.00 – ca 17.00

Plats: Nora BSK's inomhuslokal.

Kostnad 250kr/person betalas in till VSBF's PG-konto 159 68 34-0

Stora delar av det som vi kommer att gå igenom under dagen är influerade av de saker vi fick lära oss under seminariet med George Ryals IV i Helsingborg den 20-22/11.

Vi kommer även att varva med egna intryck och erfarenheter.

Vi kommer att försöka varva teori och praktik så att det blir en bra fördelning och att alla som vill ska hinna få hjälp med sin skjutning och/eller sitt material.

Några av hållpunkterna är:

Grundstil

Skjutcykel

Material/trimning

Mentalt

Vi kommer under dagen att bjuda på frukt och fika, Gemensam lunch ordnas på en lokal pizzeria till självkostnadspris.

Anmälan senast 23/12 till [par.israelsson@telia.com](mailto:par.israelsson@telia.com)

Frågor, 070-2470413 eller [par.israelsson@telia.com](mailto:par.israelsson@telia.com)

Kursledare:

Isak Carlsson

Marcus Svensson

Emil Arnesson

Pär Israelsson