

Schnupper/Basiseinheit - -Kursablauf BSA

Erlernen der Grundkenntnisse der Bogenschießtechnik inklusive Material & Sicherheit

Basiseinheit = 1 Intensiv-Einheit zu 90 Minuten

Teil 0: Basiskurseinheit

Nettounterrichtszeit: 90 Minuten, Dämpfer mit 80cm WA-Auflage, Distanz 6m, 10m

Einleitung

- Vorkenntnisse ermitteln
- Kursziele aufzeigen

Vorbereitung

- Dominantes Auge bestimmen
- Ausrüstungsauswahl

Sicherheit und Etikette

- Handhabung des Bogens: kein Trockenschuss, immer Senkrecht, sicheres Abstellen / Ablegen
- Verhalten beim Bewegen mit den Pfeilen, Pfeile holen und ziehen
- Verhalten Indoor und Outdoor, im speziellen an der Schießlinie und ihrem Umfeld
- Sozialkompetenz im Bogensport

Ausrüstungstechnik

Bogenspannen lernen:

- Aufspannrichtung
- Spanschnur mit 2 Taschen

Bogensport-Ausrüstung (Blankbogen):

- Teile des Bogens
- Teile des Pfeils
- Schutzausrüstung
- Köcher

Schießtechnik

Erlernen der Schießform:

- Vorzeigen
- Elemente der Schießform erklären und zeigen
- Vorübungen
- Simulation mit der Elastiksehne
- Haltungsstabilisierung mit dem Sportgerät
- Schießen mit Pfeilen

Zieltechnik

Intuitives Zielen (aber kein instinktives Schießen!)

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel: Luftballon Schießen