

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Anfängerkurs = 6 Intensiv-Einheiten zu je 2 Stunden

Teil 1: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten
Dämpfer ohne Auflagen
Distanz 10m

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

- Spannschnur (Universalspannschnur)

Überblick und geschichtliche Entwicklung des Bogensports

Sicherheit und Etikette

Wiederholung:

- Aufspannrichtung
- Trockenschuss
- Bewegen mit den Pfeilen
- Pfeile Ziehen

Ausrüstungstechnik

Bogensport-Ausrüstung Wiederholung:

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

Pfeilaufgabe montieren

Schießtechnik

Wiederholung:

- Schießform

Neu:

Herangehensweise an das richtige Einschießen:

- Visualisieren
- Simulation
- Blindschießen

Zieltechnik

Pfeilsteuerung links-rechts (Trefferebenenplatzierung):

- Sehnenschatten

Pfeilsteuerung hoch-tief:

- Feinabstimmung der Ankerzone
- Intuitives Zielen (Instinktives Schießen)

Unterhaltung

Spiel: Luftballon Schießen

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 2: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten

Dämpfer ohne Auflagen

Distanz 10m

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

- Spanschnur (Universalspanschnur)

Aufwärmprogramm

Wiederholung:

- Einschießen,
- Blindschießen

Sicherheit und Etikette

Wiederholung:

- Aufspannrichtung
- Trockenschuss
- Bewegen mit den Pfeilen
- Verhalten an der Schießlinie
- Verhalten beim Pfeile ziehen

Ausrüstungstechnik

Pfeilaufgabe montieren

Bogensport-Datenblatt (Individuelle Bestimmung der Schützen- und deren Ausrüstungsparameter)

Beginn:

- Überblick geben und Beginn der Besprechung des Ausrüstungsdatenblatt bei:
- Dominantes Auge
- Rechts-/Linkshändigkeit
- Kreuzdominanz
- Körpergröße K
- Arm-Spannweite S
- Differenz (S-K)
- Bogentyp
- Mittelstück
- Wurfarme

Schießtechnik

Schwerpunkt: Vorbereitung und Heben in die Vorspannung

- Bogenhand / Griff
- Bogenarm
- Bogenschulter

Zieltechnik

Pfeilsteuerung hoch-tief:

- Gap-Shooting

Unterhaltung

Spiel: Luftballon Schießen

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 3: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten

80cm WA-Auflage

Distanz 10m - 15m

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

- Wandspannvorrichtung

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig

Sicherheit und Etikette

Verhalten bei hängendem Pfeil im Dämpfer

Ausrüstungstechnik

Nockpunkt günstig positionieren und setzen bzw. anklebmen

Bogensport-Datenblatt (Individuelle Bestimmung der Schützen- und deren Ausrüstungsparameter)

Fortsetzung:

- Bogenmaße (angeschrieben)
- Zuggewicht (angeschrieben)
- Bogenlänge (gemessen)
- Sehne
- Aufspannhöhe: Messen und Einstellen
- Oberer- / Unterer- Tiller
- Tiller

Schießtechnik

Schwerpunkt: Ausspannen des Bogens, Ankern

- Zughand
- Zugellbogen
- Kontakt am Gesicht

Zieltechnik

Pfeilsteuerung hoch-tief:

- String Walking

Theorie und Information

Platzreifeprüfung vorstellen

Platzreifeskriptum besprechen

WA-Leistungsabzeichen vorstellen und Federn/Pfeilabzeichen kennen lernen.

WA-Anfängerhandbuch besprechen

Unterhaltung

Spiel

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 4: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten
80cm, 60cm und 40cm WA-Auflage
Distanz 10m - 15m

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

- Durchsteigemethode mit und ohne Fußschlaufe, Vorteile, Nachteile, Gefahren

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig

Sicherheit und Etikette

Pfeilkontrolle (Geradheit, Beschädigung)

Sehnenkontrolle

Richtiges Verhalten im Freien: Schießplatz- u. Parcours-Benutzung

Ausrüstungstechnik

Bogensport-Datenblatt (Individuelle Bestimmung der Schützen- und deren Ausrüstungsparameter)

Fortsetzung:

- Persönliche Auszugslänge
- Norm-Auszugslänge
- Pfeillänge
- Arbeitsweg
- Zuggewicht bei der pers. Auszugslänge
- Zuggewicht bei der Norm-Auszugslänge
- Nockpunktüberhöhung

Papierdurschusstest

Nockpunktfixator positionieren und ankleben

Schießtechnik

Schwerpunkt: Vom Zielen bis zum Release

Zielen

Rückenspannung erhöhen

Release

Zieltechnik

Pfeilsteuerung hoch-tief:

- Face Walking

Theorie und Information

Fragen zum Platzreifeskriptum beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

Unterhaltung

Spiel

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 5: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten

80cm WA-Auflage

Distanz 10m - 18m

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

- Zug-Druckmethode ohne Hilfsmittel, Vorteile, Nachteile, Gefahren

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig

Sicherheit und Etikette

Höflichkeit

Ordnung und Sauberkeit

Ausrüstungstechnik

Button-Einstellung

Bogensport-Datenblatt (Individuelle Bestimmung der Schützen- und deren Ausrüstungsparameter)

Fortsetzung:

- Pfeiltyp
- Spinewert (Dynamik des Pfeils beim Abschuss)
- Insert/Spitze/Nocke
- Pfeillänge/Pfeildurchmesser
- Federn
- Pfeilgeschwindigkeit

Schießtechnik

Fingerschlinge:

- Kurz (Zeigefinger - Daumen)
- Lang (Handgelenk -Daumen)

Schwerpunkt: Vom Release zur Ausführungs-Reflektion

- Bogenkippen
- Nachhalten / Nachzielen
- Reflektieren der Ausführung – Erkennen von nötigem Detailtraining

Zieltechnik

Pfeilsteuerung hoch-tief:

- Visierschießen

Theorie und Information

Elemente des Pfeils mit einem Überblick über vorkommende Varianten

Richtige Pfeilwahl

Pfeile zusammenstellen, reparieren & befiedern

Fragen zum Platzreifeskriptum beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

Unterhaltung

Spiel

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 6: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten
80cm, 60cm und 40cm WA-Auflage
Distanz 10m – 18m

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

- Bodenspannmethode mit Fußschlaufe als Hilfsmittel, Vorteile, Nachteile, Gefahren

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig

Sicherheit und Etikette

Sicheres Verhalten bei Wettbewerben und Turnieren

Ausrüstungstechnik

Sehne wickeln

Schutzwickelung herstellen/erneuern

Nockpunktfixator knoten

Schießtechnik

- Klicker

Zieltechnik

Pfeilsteuerung hoch-tief:

- Wiederholung von allen Zieltechniken

Theorie und Information

Ablauf eines Turnieres

Scoren lernen

Bogenkaufberatung: Vermittlung von Know How zur richtigen Anschaffung eigener Ausrüstung

Fragen zum Platzreifeskriptum beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

Unterhaltung

Spiel