

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Anfängerkurs aufbauend auf die Schnuppereinheit

6 Intensiv-Einheiten zu je 120 Minuten

Teil 1: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten, Dämpfer ohne Auflagen, Distanz 5m - 10m

Kursbeginn

Wiederholung der wesentlichen Dinge aus der Basis-Einheit

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

- Spanschnur
 - ✓ 2-Taschenspanschnur (Wiederholung aus der Basis-Einheit)
 - ✓ Universalspanschnur

Sicherheit und Etikette

Wiederholung:

- 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

Wiederholung:

Bogensport-Ausrüstung

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

Neu:

- Dämpfer Aufstellen und Sichern
- Anbringen von Auflagen

Schießtechnik

Wiederholung:

- Basis-Schießtechnik

Neu: Vorbereitungen und Herangehensweise für effizientes Training:

- Visualisieren und Pantomime
- Simulation mit Elastikelementen (ohne und mit Sportgerät)
- Einschießen (3-Stufenkonzept)
- Blindschießen in den Bewegungsabschnitten: öffnen des Bogens und Release

Zieltechnik

Pfeilsteuerung links-rechts (Trefferebenenplatzierung):

- Sehnenschatten

Pfeilsteuerung hoch-tief:

- Feinabstimmung der Ankerzone
- Intuitives Zielen (aber kein instinktives Schießen!)

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 2: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten, Dämpfer ohne Auflagen, Distanz 10m – 14m

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

- Wandspannvorrichtung

Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung)

Wiederholung:

- Vorbereitungen und Herangehensweise für effizientes Training
- Einschießen (3-Stufenkonzept) inkl. Blindschießen

Sicherheit und Etikette

Wiederholung:

- Verhalten Indoor, im speziellen an der Schießlinie

Neu:

- Allgemeines Verhalten Outdoor (Schießplatz oder Einschießplatz eines Parcours)

Ausrüstungstechnik

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

Fingerschlinge:

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

Detail-Schwerpunkte: Vorbereitung und Heben in die Vorspannung

- Bogenhand / Griff
- Bogenarm
- Bogenschulter

Zieltechnik

Pfeilsteuerung hoch-tief:

Wiederholung:

- Feinabstimmung der Ankerzone

Neu:

- Gap-Shooting

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 3: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten, 80cm WA-Auflage, Distanz 10m - 14m

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

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

Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig

Sicherheit und Etikette

Wiederholung:

- Allgemeines Verhalten Outdoor (Schießplatz oder Einschießplatz eines Parcours)

Neu:

- Verhalten bei hängendem Pfeil im Dämpfer/Ziel

Ausrüstungstechnik

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

Fortsetzung:

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

Schießtechnik

Detail-Schwerpunkte: Ausspannen des Bogens, Ankern

- Zughand
- Zugellbogen
- Kontakt am Gesicht

Zieltechnik

Pfeilsteuerung hoch-tief:

- String Walking

Theorie und Information

Rot-weiß-rote Pfeilprüfung / Platzreifepfung vorstellen:

- Lehrskriptum besprechen, Bezugsquellen

WA-Leistungsabzeichen vorstellen und Federn/Pfeilabzeichen kennen lernen:

- WA-Anfängerhandbuch besprechen, Bezugsquellen

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 4: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten, 80cm/ 60cm/40cm WA-Auflage, Distanz 10m - 14m

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

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

Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig

Sicherheit und Etikette

Wiederholung:

- Verhalten bei hängendem Pfeil im Dämpfer/Ziel

Neu:

- Pfeilkontrolle (Geradheit, Beschädigung)
- Bogen- und Sehnenkontrolle

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

Nockpunkt günstig positionieren und Metallringnockpunktfixator anbringen

Tuning

Papier-Durchschuss-Test

Schießtechnik

Detail-Schwerpunkte: Vom Zielen bis zum Release

- Zielen
- Rückenspannung erhöhen
- Release

Zieltechnik

Pfeilsteuerung hoch-tief:

- Face Walking

Theorie und Information

Fragen zur rot-weiß-roten Pfeilprüfung / Platzreifeprüfung beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 5: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten, 80cm WA-Auflage, Distanz 10m - 18m

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

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

Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig

Sicherheit und Etikette

Sozialkompetenz: Höflichkeit, zuvorkommendes und rücksichtsvolles Verhalten

Ordnung und Sauberkeit (Beispielgebendes Verhalten)

Ausrüstungstechnik

Pfeilaufgabe: Anbringen und Positionieren, Basiseinstellung finden

Button: Anbringen und Einstellen, Basiseinstellung finden

Nockpunkt günstig positionieren und setzen bzw. ankleben

Alles rund um den Pfeil

- Auswahl der Pfeilkomponenten:
Pfeilschaft (mit Hilfe der Hersteller-Auswahltabellen), Nocke, Spitze, Feder, Arrow-Wraps

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

Fortsetzung:

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

Tuning

- Ballistik: Innere-, Äußere- und Ziel-Ballistik, Windeinfluss

Schießtechnik

Detail-Schwerpunkte: Vom Release zur Ausführungs-Reflektion

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

Neu:

- Olympische Schießtechnik Unterschiede in der Basis-Form, Vor- und Nachteile

Zieltechnik

Pfeilsteuerung hoch-tief:

- Zielen mit Visiervorrichtungen, richtiges Nachjustieren

Theorie und Information

Pfeile zusammenstellen, reparieren & befiedern

Scoren lernen

Fragen zur rot-weiß-roten Pfeilprüfung / Platzreifepfung beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Anfänger-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 6: Anfängerkurs

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

Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

- Spannverfahren für Reiterbögen
- Spannverfahren, die einen Helfer benötigen

Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig

Sicherheit und Etikette

- Regelsicheres Verhalten auf Schießplätzen und Turnieren
- Sicheres Verhalten auf 3D-Parcours

Ausrüstungstechnik

Alles rund um den Pfeil

- Zusammenbau der Pfeilkomponenten:
Pfeilschaft kürzen, Nocke anbringen, Spitzensystem einkleben, Arrow-Wraps und Feder aufkleben

Schießtechnik

Detail-Schwerpunkte:

- Klicker
- Atem: Rhythmus der Bewegungsausführung (Ausblick auf den Aufbau-Kurs)

Zieltechnik

Pfeilsteuerung hoch-tief:

- Wiederholung von allen Zieltechniken

Theorie und Information

Wettbewerbe und Turniere

- Allgemeine Informationen zu Turnieren
- Anmeldung und Ablauf eines Turniers
- Scoren (WA-Scheibe)
- Leistungsabzeichen

Rechtlicher Überblick: Bogenschießen auf privatem Grund, Transport von Sportgerät

Bogenschießen in Vereinen

Kaufberatung:

- Tips zur Anschaffung passender Ausrüstung

Fragen zur rot-weiß-roten Pfeilprüfung / Platzreifepfung beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel (Luftballon schießen)
- WA „Weißer Pfeil“ Training (5 Passen a 3 Pfeile, 10m, 80cm Auflage) inkl. Scoren

Kursende

- Zusammenfassung des Anfängerkurses
- Feedback
- Ausblick auf den Aufbau-Kurs