

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

**Aufbaukurs = 6 Intensiv-Einheiten zu je 120 Minuten inklusive:
Rot-Weiß-Rote Pfeil-Prüfung / WA Beginner-Award (Leistungsabzeichen),
so wie optional 3 Std. Bogensportausrüstung-Kaufbegleitung**

Teil 7: Aufbaukurs

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

Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

Schießtechnik

Anpassung an diverse Bogen-Disziplinen:

- Anpassungen der Schießtechnik an Bögen ohne Bogenfenster (Langbogen, Reiterbogen)
- Anpassungen der Schießtechnik an Bögen mit schießen vom Shelf oder Handrücken

Ausrüstungstechnik traditioneller Bogen-Disziplinen

Anpassungen der der Ausrüstung durch schießen vom Shelf oder Handrücken

- Leitfederorientierung, Lage des Nockpunkts, Pfeilkontakt an der Hand bzw. dem Shelf
- Besonderheiten von Schießhandschuhen, Daumenringen und Bogenhandschuhen

Kennenlernen diverser Bogen-Disziplinen:

- Schießen mit dem Langbogen / Selfbow (mit und ohne Shelf)
- Schießen mit dem Reiterbogen
- Schießen mit dem Jagdrecurve-Bogen
- Schießen mit Holzpfeilen

Schießen mit Bögen höherer Zugstärke

Schießpraxis und Turnier Erfahrung

Ein halbes WA-Hallenturnier durchspielen (Vorbereitung auf die WA Beginner-Award Prüfungen)

Theorie und Information

Bogentypen besprechen

- Arten und Merkmale, Vorteile, Nachteile

Fragen zur rot-weiß-roter Pfeilprüfungs-Lehrunterlage beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch (Beginner-Manual) beantworten

Ausrüstungskaufvorbereitung

Hinweise zur optionalen Zusatzeinheit: Bogenkaufbegleitung

Vorbereitungen zum Bogenkauf vermitteln

Bestimmung der folgenden relevanten Daten:

- Bogenart (turnierrelevante Bogendisziplin)
- Persönliche Auszugslänge
- Schaftlänge / Pfeillänge
- Zuggewicht bei der persönlichen Auszugslänge

Auftrag, sich bei einem Bogenhändler umzusehen und sich über relevante Ausrüstungsteile einen Überblick verschaffen. Konkretisierung einiger Wunschausrüstungsvarianten.

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 8: Aufbaukurs

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

Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

Ausrüstungstechnik und Bogen-Disziplinen

Kennenlernen diverser Bogen-Disziplinen:

- Schießen mit dem Compound-Bogen inkl. Release Aid

Alles rund um die Sehne: Auswahl und Herstellung

- Arten von Sehnen
- Sehnenmaterialien und Eigenschaften
- Herstellung: Endlos Sehne/Flämischer Spleiß, Bogenbauer-Knoten
- Schutzwicklung herstellen/erneuern
- Nockpunktfixator knoten
- Pflege und Wartung, Sehnenwachs

Individuelles Techniktraining zur Vorbereitung auf die Pfeilprüfung

Verbesserung von:

- Schießtechnik
- Zieltechnik
- Tuning eigener Ausrüstung, sofern schon vorhanden.

Schießpraxis und Turniererfahrung

Feld-Parcours

- Zusatzinformationen zur sicheren Benutzung von Feld-Parcours
- Basis-Regelkenntnisse zum Feld-Schießen, Scoren

Praxis-Vorbereitung auf die Pfeilprüfung von 10m

- Schießen auf WA Scheiben-Auflagen mit Scoring
- Schießen auf Feld-Auflagen mit Scoring

Theorie und Information

Hinweise zur optionalen Zusatzeinheit: Bogenkaufbegleitung

Vorbereitungen zum Kauf persönlicher Ausrüstung:

Fragen zu Ausrüstungsteilen beantworten, welche die Wunschausrüstungsvariante darstellt

Fragen zur rot-weiß-roten Pfeilprüfung (Lehrunterlage) beantworten

WA-Leistungsabzeichen wiederholen und Federn/Pfeilabzeichen kennen lernen.

Fragen zum WA Anfängerhandbuch/Prüfungsfragen beantworten

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Optionale Zusatzeinheit: Bogenkaufbegleitung

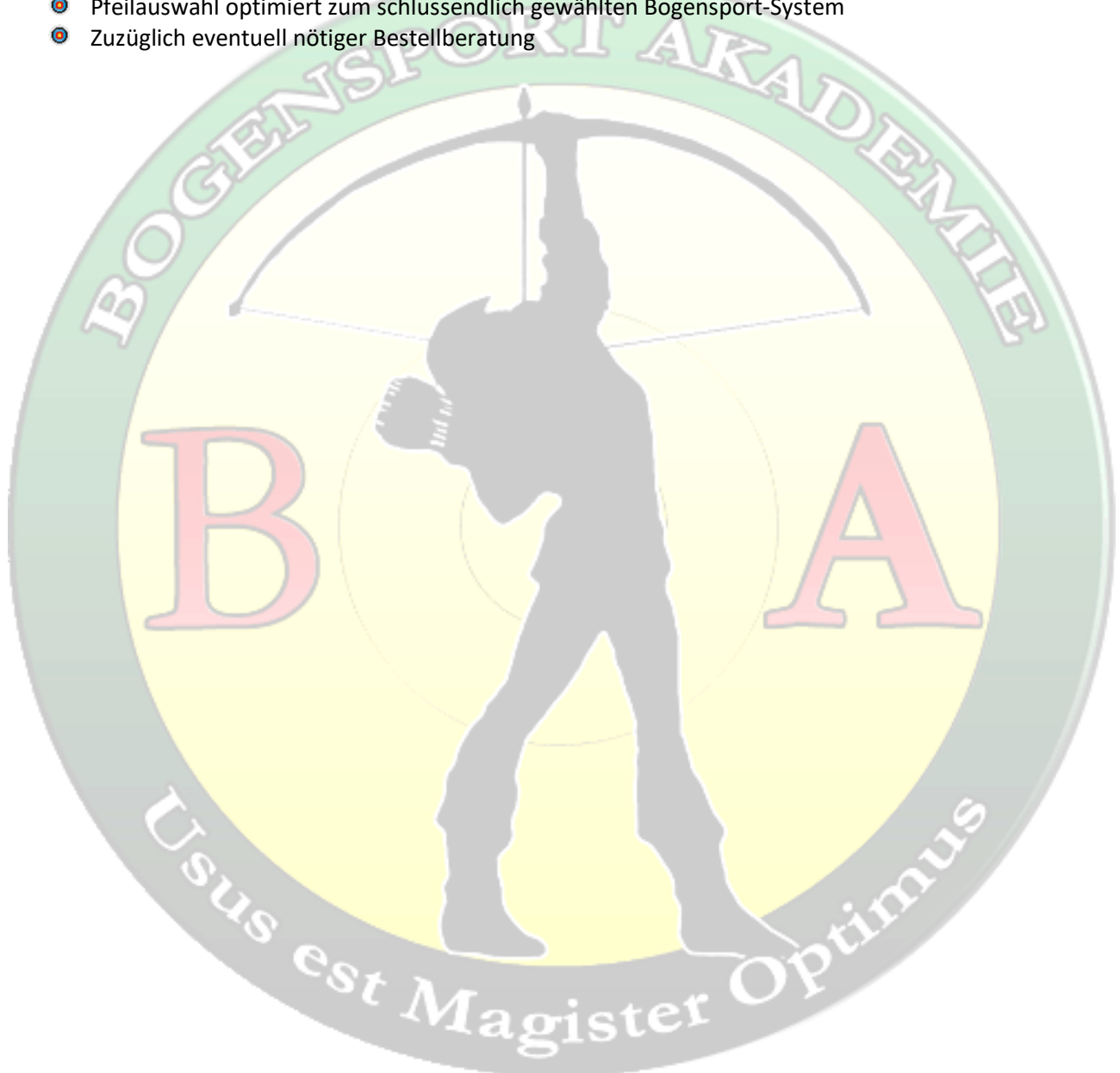
Nicht im Standard-Kursprogramm enthalten

Übliche Nettobetreuungszeit: 120 bis 240 Minuten

Begleitung beim Ausrüstungskauf

Bogenkaufberatung beim Bogenhändler inklusive:

- Auswahl aller benötigten Komponenten
- Zusammenbau und Einstellung in eine solide Basis der Bogen-Konfiguration
- Test aller in Frage kommenden Ausrüstungsteile, im Besonderen der Zugstärke der Wurfarme
- Pfeilwahl optimiert zum schlussendlich gewählten Bogensport-System
- Zuzüglich eventuell nötiger Bestellberatung



Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 9: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten, 40cm WA-Auflage, Distanz 10m – 25m

Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

Schießtechnik

Stand und Stabilität:

- Schuhwerk
- Füße, Beine und Knie, Hüfte und Rumpfstellung

Formen des Standes in der Flachbahn:

- Offener Stand (Windstabilität)
- Geschlossener Stand

Schießen im Gelände:

- Steilschüsse (bergab, bergauf)
- Schießen bei schräger Hanglage
- Kniend schießen
- Schmalere Stand

Ausrüstungsmontage und Zusammenbau

Beste Montage für die persönliche Bogensportrüstung (sofern vorhanden)finden:

- Zusammenbau des Bogens
 - a. Pfeilauflage und Button
 - b. Wurfarme und Tiller
 - c. Nockpunktfixator(en)
 - d. Visiereinrichtung
- Zusammenstellung der Pfeile
 - a. Anbringen der Nocken
 - b. Schäfte auf die richtige Länge kürzen
 - c. Anbringen der Spitzen
 - d. Anbringen von Arrow-Wraps, Beschriftungen und/oder Cresting
 - e. Ausrichtung der Nocke nach der Spine-Line
 - f. Anbringen der Federn

Tuning

Beste Einstellungen für die Bogensportrüstung finden (Tuning-Verfahren):

- Aufspannhöhe
- Tiller
- Button / Pfeilposition
- Pfeilauflage / Pfeilposition
- Nockpunktposition mittels Papiertest (Wiederholung aus dem Anfänger-Kurs)
- Visiereinstellung
- Buttonhärte mittels Tuning-Testverfahren
- Stabilisierungselemente harmonisieren

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 10: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten, 3D-Ziele, Distanz 5m und 10m

Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

Schießtechnik

Öffnen des Bogens unter gesundheitserhaltenden und ökonomischen Aspekten

Schießpraxis und Turnier Erfahrung

3D-Parcours

- Zusatzinformationen zur sicheren Benutzung von 3D-Parcours
- Basis-Regelkenntnisse zum 3D-Schießen, Scoring
- Steilschuss-Simulation

Praxis-Vorbereitung auf die Pfeilprüfung

- Schießen auf bodennahe 3D-Ziele von 10m mit Scoring
- Schießen auf bodennahe 3D-Ziele von 5m mit Scoring

Theorie und Information

Ableich aller Fähigkeiten, Kenntnisse und Wissen zu den Stufenprüfungen der Anfänger- und Pfeilabzeichen

- Rot-weiß-rote Pfeilprüfung:
Fragen zur Lehrunterlage beantworten
 - WA Anfängerhandbuch:
Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten
 - ÖBSV-Platzreife:
Fragen zum Platzreifeskriptum beantworten
- Ableich aller Kenntnisse/Wissen zu den Stufenprüfungen der Platzreife-Pfeilabzeichen:
- a. Sicherheit
 - b. Etikette und Materialkunde

Turnierarten der Verbände WA, IFAA, HDH-IAA, IBO im Überblick:

- Indoor
- Outdoor (Flachbahn, Feld, 3D)

Club-Round Bewerbe

- Anmeldung
- Ablauf
- Scoring
- Leistungsabzeichen

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 11: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten, 80cm/ 60cm/40cm WA-Auflage, 3D-Ziele, Distanz 10m – 30m

Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

Schießtechnik

Expansion:

- Back Tension
- Blade Extension
- Shoulder Down Expansion

Follow Through

Nachhalten

Finish

Analyse

Rot-weiß-rote Pfeilprüfung - Theorie-Test

Schriftlicher Test

Pfeilprüfungen Praxis-Prüfung

- Rot-weiß-rote Pfeilprüfung
- WA Beginner-Award Leistungsabzeichen:
Theorie und Praxisprüfung zu den Pfeilabzeichen

Theorie und Information

Tuning-Verfahren zur besten Ausrüstungseinstellung:

- Tiller-Test: Statisch und Dynamisch
- Visuelle Methode
- Einschlagwinkelanalyse
- Trefferbildanalyse
- Buttonmethode
- Paper-Test (Papierdurchschuss-Test)
- Rohschaft-Test
- Gabriel- und Berger- Test (Walk-Back Test) Trefferkurvenanalyse
- Streifenschusstest

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

Teil 12: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten, 80cm/ 60cm/40cm WA-Auflage, 3D-Ziele, Distanz 10m – 30m

Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

Schießtechnik

Atem-Rhythmus im Schießzyklus:

- Atemtechnik
- Schieß-Rhythmus
- Timing

Rot-weiß-rote Pfeilprüfung - Theorie-Test

Schriftlicher Test oder Wiederholungsmöglichkeit

Pfeilprüfungen Praxis-Prüfung

Verbesserungs- und Wiederholungsmöglichkeit

- Wiederholungsmöglichkeit der rot-weiß-roten Pfeilprüfung
- WA Beginner-Award Leistungsabzeichen:
Theorie und Praxisprüfung zu den Pfeilabzeichen, Wiederholungs- bzw. Verbesserungsmöglichkeit

Theorie und Information

Einstieg in einen Sportverein:

- Grundlagen und Möglichkeiten der Mitgliedschaft in Bogensportvereinen

Werde Mitglied in der Bogensportakademie:

- Überblick, internes und Vorzüge
- Besonderheiten einer damit verbundenen Verbandsmitgliedschaft (ÖBSV)
- Details zum Beitritt in den Verein

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Kursende

- Ausstellung der Dokumente der Pfeilprüfungen bzw. Leistungsabzeichen
- Zusammenfassung des Aufbaukurses
- Feedback
- Ausblick auf den Fortgeschrittenen-Kurs