

Fortgeschrittenen-Kursablauf

Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

Fortgeschrittenenkurs: 6 Intensiv-Einheiten zu je 2 Stunden

Teil 13: Fortgeschrittenenkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten

40cm WA-Auflage

Distanz 18m

Vorbereitung

Vorbereitung der Ausrüstung selbstständig

Aufwärmprogramm gemeinsam

Einschießen, Blindschießen selbstständig

Theorie zur Trainingslehre

Erklären: Warum Trainingslehre (→ Abstimmung der Leistungsfähigkeit auf die persönlich Zielvorgaben)

Überblick zu richtigen Trainingskomponenten:

- 🎯 Zielfindung
- 🎯 Persönliches Zeitbudget ermitteln
- 🎯 Aufstellung eines Trainingsplans in Abstimmung auf die Zielvorgaben und des Zeitbudgets
- 🎯 Trainingstagebuch
- 🎯 Hinweise auf allgemeine und bogensportspezifische Trainingsmethoden:
 - ✓ Videoanalyse (High Speed Analyse), Spiegeltraining
 - ✓ Grundlagenausdauer
 - ✓ Krafttraining
 - ✓ Koordinationstraining
 - ✓ Gleichgewichtstraining
 - ✓ Thera-Band
 - ✓ Mentaltraining
 - ✓ Techniktraining / Detailtraining
 - ✓ Tuning der Ausrüstung: Pfeilfluganalysen, Trefferanalysen
 - ✓ Regelkunde
 - ✓ Ernährung vor und im Wettkampf
 - ✓ Regeneration d.h. Erholung, aber richtig!
 - ✓ Wettkampf als Trainingsbestandteil

Spielerischer Wettkampf / Unterhaltung

Wettkampf oder Spiel

Fortgeschrittenen-Kursablauf

Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

Teil 14: Fortgeschrittenenkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten
40cm WA-Auflage
Distanz 18m

Vorbereitung

Vorbereitung der Ausrüstung selbstständig
Aufwärmprogramm selbstständig
Einschießen, Blindschießen selbstständig

Trainingslehre

Grundbegriffe der Videoanalyse
High Speed Analyse des Pfeilabschusses

Regelkunde

Indoor

Ausrüstungstechnik

Pfeilfluganalysen:

- Visuelle Methode
- Einschlagwinkelanalyse

Schießtechnik

Überblick über richtiges Detailtechniktraining

Zieltechnik

Split-Vision

Theorie und Information

Das Trainingstagebuch

Spielerischer Wettkampf / Unterhaltung

Wettkampf oder Spiel

Fortgeschrittenen-Kursablauf

Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

Teil 15: Fortgeschrittenenkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten
40cm WA-Auflage
Distanz 18m

Vorbereitung

Vorbereitung der Ausrüstung selbstständig
Aufwärmprogramm selbstständig
Einschießen, Blindschießen selbstständig

Trainingslehre

Grundbegriffe des Ausdauertrainings
Grundbegriffe des Krafttrainings

Regelkunde

Outdoor (Flachbahn)

Ausrüstungstechnik

Pfeilfluganalysen:

- Papiertest
- Rohschafttest

Schießtechnik

Training mit dem Elastik-Band:

- Aufwärmen
- Fitnessprogramm
- Erhaltungstraining
- Wettkampf

Zieltechnik

Visiertunnel und Pin, Optik und Peep-Sight

Theorie und Information

Ernährung vor und im Wettkampf

Spielerischer Wettkampf / Unterhaltung

Wettkampf oder Spiel

Fortgeschrittenen-Kursablauf

Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

Teil 16: Fortgeschrittenenkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten

40cm WA-Auflage

Distanz 18m

Vorbereitung

Vorbereitung der Ausrüstung selbstständig

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig

Trainingslehre

Grundbegriffe des Gleichgewichtstrainings

Grundbegriffe des Koordinationstrainings

Regelkunde

Jagd- und Feldschießen

Ausrüstungstechnik

Pfeilfluganalysen:

- Trefferkurvenanalyse
- Trefferbildanalyse

Schießtechnik

Spiegeltraining

Theorie und Information

Theorie und Information Ernährung vor und im Wettkampf

Regeneration d.h. Erholung, aber richtig!

Spielerischer Wettkampf / Unterhaltung

Wettkampf oder Spiel

Fortgeschrittenen-Kursablauf

Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

Teil 17: Fortgeschrittenenkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten

40cm WA-Auflage

Distanz 18m

Vorbereitung

Vorbereitung der Ausrüstung selbstständig

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig

Trainingslehre

Grundbegriffe des Mentaltrainings

Regelkunde

3D-Schießen

Ausrüstungstechnik

Pfeilfluganalysen:

- Tiller-Test: Statisch und Dynamisch
- Buttonmethode

Schießtechnik

Untergrund und Steilschusstraining

Zieltechnik

Distanzschätzmethoden

Theorie und Information

Literaturempfehlungen:

Spielerischer Wettkampf / Unterhaltung

Wettkampf oder Spiel

Fortgeschrittenen-Kursablauf

Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

Teil 18: Fortgeschrittenenkurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten
40cm WA-Auflage
Distanz 18m

Vorbereitung

Vorbereitung der Ausrüstung selbstständig
Aufwärmprogramm selbstständig
Einschießen, Blindschießen selbstständig

Trainingslehre

Leistungsorientiertes Training:
Optimierter Wechsel von Belastung und Regeneration

Regelkunde

Weltverbände:

- IFAA (International Field Archery Association)
- WA (World Archery)

WA-Runden:

- 1440
- 900
- Standard
- Feld
- 3D
- Clout
- Flight
- Ski-Archery
- Run-Archery

Sternturniere und Freizeitturniere (Club-Round)

Ausrüstungstechnik

Pflege und Wartung

Schießtechnik

Training unter extremen Bedingungen:

- Wind
- Schneller Herzschlag
- Schlechte Sicht
- Regen
- Stresserscheinungen (Feuchte und kalte Hände, Konzentrationsschwierigkeiten, ...)

Theorie und Information

Wettkampfmanagement:

Verhalten vor, beim und nach dem Wettkampf

Spielerischer Wettkampf / Unterhaltung

Wettkampf oder Spiel