

# Anfänger-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Anfängerkurs aufbauend auf die Basis-Einheit 7 Intensiv-Einheiten zu je 150 Minuten

#### Teil 1: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten, Dämpfer ohne Auflagen, Distanz 10m

#### Kursbeginn

Wiederholung der wesentlichen Dinge aus der Basis-Einheit

#### Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

Neu:

- Spanschnur
- ✓ Universalspanschnur, diverse Varianten (neu)

#### Sicherheit und Etikette

Wiederholung:

- Handhabung des Bogens
- Trockenschuss
- Verhalten beim Bewegen mit den Pfeilen, Pfeile holen und ziehen
- Verhalten Indoor, im speziellen an der Schießlinie

#### Ausrüstungstechnik

Wiederholung: Bogensport-Ausrüstung

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

Neu:

- Dämpfer/3D-Ziele aufstellen und Sichern
- Anbringen von Zielscheiben-Auflagen

#### Schießtechnik

Wiederholung:

- Basis-Schießtechnik

Neu: Vorbereitungen und Herangehensweise für effizientes Training:

- Visualisieren, Pantomime inkl. Spiegel
- Simulation mit Elastikelementen (ohne und mit Sportgerät)
- Einschießen (3-Stufenkonzept)  
inklusive „Blindschießen“ in den Bewegungsabschnitten: öffnen des Bogens und Release

Neu: Fingerschlinge:

- Kurz (Zeigefinger - Daumen), Lang (Handgelenk -Daumen)
- Handgelenksschlingen, diverse Varianten

#### Zieltechnik

Neu: Pfeiltreffersteuerung links-rechts (senkrechte Trefferebenenplatzierung):

- Sehnenschatten

Pfeiltreffersteuerung hoch-tief:

- Feinabstimmung der Ankerzone, intuitives Zielen (kein „instinktives“ Schießen!)

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

# Anfänger-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Teil 2: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten, Dämpfer ohne Auflagen, Distanz 10m – 14m

#### Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

Neu:

- Wandspannvorrichtung

Wiederholung:

- Vorbereitungen und Herangehensweise für effizientes Training

Neu:

- Aktivierungsprogramm (3 Stufenkonzept)
  - 1) Aktivieren (Unterschied: Aufwärmen –Aktivieren),
  - 2) Stretching (Unterschied: Dehnen – Stretching),
  - 3) Bewegungsschulung

Wiederholung:

- 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 und Mindestpfeillänge
- Differenz (S-K), geschlechterspezifische Körperproportionen
- Bogentypen

#### Schießtechnik

Detail-Schwerpunkte: Vorbereitung und Heben in die Vorspannung

- Bogenhand / Griff
- Bogenarm
- Bogenschulter

#### Zieltechnik

Pfeiltreffersteuerung:

Wiederholung:

- Sehnenschatten
- Feinabstimmung der Ankerzone
- Intuitives zielen

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

# Anfänger-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Teil 3: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten, 80cm WA-Auflage, Distanz 10m - 14m

#### Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

Neu:

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

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen inkl. Blindschießen selbstständig, 3 Passen

#### 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:

- Mittelstücke (Arten, Längen, Eigenschaften)
- Wurfarme (Arten, Längen, Eigenschaften)
- Bogenmaße (angeschrieben), Bogenlänge (messen und optimal auswählen)
- Persönliche Auszugslänge, Norm-Auszugslänge
- Zuggewicht (angeschrieben, bei der pers. Auszugslänge, bei der Norm-Auszugslänge)
- Sehne (Überblick zu Materialien und Eigenschaften)
- Aufspannhöhe: Messen und Einstellen
- Tiller, Oberer- und Unterer- Tiller
- Nockpunktüberhöhung
- Pfeillänge bestimmen
- Arbeitsweg
- Kinetische Energie

#### Schießtechnik

Detail-Schwerpunkte: Ausspannen des Bogens, Ankern

- Zughand
- Zugellbogen
- Anker-Kontakt am Gesicht

#### Zieltechnik

Wiederholung:

- Sehnenschatten

Neu: Pfeiltreffersteuerung hoch-tief

- Gap-Shooting, Anwendung auf verschiedene Entfernungen

#### Theorie und Information

Ballistik:

- Innere-, äußere- und Einschlagsballistik
- Windeinfluss

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

# Anfänger-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Teil 4: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten, 80cm/ 60cm/40cm WA-Auflage, Distanz 10m - 14m

#### Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

Neu:

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

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig, 3 Passen

#### Sicherheit und Etikette

Wiederholung:

- Verhalten bei hängendem Pfeil im Dämpfer/Ziel

Neu:

- Bogen- und Sehnenkontrolle (Beschädigungen, Aufspannhöhe, Tiller)
- Pfeilkontrolle (Beschädigungen, Geradheit,)

#### Ausrüstungstechnik

Neu:

- Tiller: optimal einstellen der Wurfarm-Winkel
- Pfeilaufgabe: Anbringen und Positionieren, Basiseinstellung finden
- Button: Anbringen und Einstellen, Basiseinstellung finden
- Nockpunkt: günstig positionieren
- Metallringnockpunktfixatoren anbringen
- Geknoteten Nockpunktfixator herstellen

#### Tuning

Neu:

- Papier-Durchschuss-Test, Kontrolle des optimalen Nockpunkt-Platzes

#### Schießtechnik

Detail-Schwerpunkte: vom Zielen bis zum Release

- Zielen
- Rückenspannung erhöhen
- Release

#### Zieltechnik

Pfeiltreffersteuerung hoch-tief:

Wiederholung:

- Gap Shooting

Neu:

- String Walking, Anwendung auf verschiedene Entfernungen

#### Theorie und Information

Neu:

Rot-weiß-roter Pfeil Prüfung vorstellen:

- Lehrskriptum besprechen, Bezugsquellen

Neu:

- World Archery-Leistungsabzeichen vorstellen und Federn/Pfeilabzeichen kennen lernen
- WA-Anfängerhandbuch besprechen, Bezugsquellen

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

# Anfänger-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Teil 5: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten, 80cm WA-Auflage, Distanz 14m - 18m

#### Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

Neu:

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

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig, 3 Passen

#### Sicherheit und Etikette

Neu:

- Sozialkompetenz: Höflichkeit, zuvorkommendes und rücksichtsvolles Verhalten
- Ordnung und Sauberkeit (Beispielgebendes Verhalten)

#### Ausrüstungstechnik

Alles rund um den Pfeil - Auswahl der Pfeilkomponenten:

Wiederholung:

- Bestandteile: Spitze, Nocke, Feder, Insert, Pin, Arrow-Wrap, Protector-Ring

Neu: Alles rund um den Pfeil - Auswahl der Pfeilkomponenten

- Pfeil-Schaft  
Pfeilschaft-Typen (Materialien, Eigenschaften und Auswahl mit Hilfe der Hersteller-Auswahltabellen)  
Pfeillänge und Pfeildurchmesser  
Spinewert passend ermitteln
- Spitze (Arten und Einsatz)
- Nocke (Arten und Einsatz)
- Federn (Arten und Einsatz)

#### Schießtechnik

Detail-Schwerpunkte: Vom Release zur Ausführungs-Reflektion

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

#### Zieltechnik

Pfeiltreffersteuerung hoch-tief:

Wiederholung:

- String Walking

Neu:

- Face Walking, Anwendung auf verschiedene Entfernungen

#### Theorie und Information

Neu:

- Scoren auf Scheiben- und Feld-Auflagen, so wie auf 3D-Zielen nach WA und IFAA Regeln

Fragen zur rot-weiß-roten Pfeilprüfung / Platzreifeprüfung beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

# Anfänger-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Teil 6: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten, 80cm/ 60cm/40cm WA-Auflage, Distanz 14m – 18m

#### Vorbereitung

Bogenspannen lernen:

Neu:

- Spannverfahren für Reiterbögen
- Spannverfahren, die einen Helfer benötigen

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig, 3 Passen

#### Sicherheit und Etikette

- Regelsicheres Verhalten Indoor und Outdoor

#### Ausrüstungstechnik

Neu: Arten und Einsatz von Gewichten, Stabilisierungseinrichtungen und Dämpfelemente

#### Schießtechnik

Neu:

- Olympische Schießtechnik Unterschiede in der Basis-Form, Vor- und Nachteile  
Detail-Schwerpunkte mit Ausblick auf den Fortgeschrittenen-Kurs
- Klicker

#### Zieltechnik

Pfeiltreffersteuerung hoch-tief:

Wiederholung:

- Face Walking

Neu:

- Zielen mit Visiervorrichtungen, richtiges Nachjustieren

#### Theorie und Information

Neu: Alles rund um den Pfeil - Pfeile zusammenstellen

- Schäfte kürzen
- Spine-Line bestimmen
- Protector Ringe anbringen
- Arrow Wraps anbringen
- Nocken anbringen
- Spitzen anbringen
- Schäfte befiedern
- Komponenten reparieren

Fragen zur rot-weiß-roten Pfeilprüfung / Safety-First Prüfung 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

# Anfänger-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Teil 7: Anfängerkurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten, 80cm WA-Scheiben und Feld-Auflage, 3D Ziele, Distanz 14m – 18m

#### Vorbereitung

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig, 3 Passen

#### Sicherheit und Etikette

- Regelsicheres Verhalten auf 3D-Parcours

#### Ausrüstungstechnik

Neu: Alles rund um die Sehne

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

#### Schießtechnik

Detail-Schwerpunkte (Ausblick auf den Fortgeschrittenen-Kurs):

- Atem: Rhythmus der Bewegungsausführung – Überblick

#### Zieltechnik

Wiederholung:

- Zielen mit Visiervorrichtungen, richtiges Nachjustieren

#### Theorie und Information

Neu: Wettbewerbe und Turniere

- Internationale Bogensport-Verbände und ÖBSV
- Allgemeine Informationen zu Turnieren
- Anmeldung und Ablauf eines Turniers
- Wettkampfkunde inkl. Scores (WA-Scheibe, WA-Feld, WA- 3D)
- Leistungsabzeichen international und national

Bogenschießen auf privatem Grund

Bogenschießen in Vereinen, Bogensportakademie im speziellen

Kaufberatung:

- Tipps zur Anschaffung passender Bogensport-Ausrüstung

Fragen zur rot-weiß-roten Pfeilprüfung / Safety-First Prüfung beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Rot-weiß-roter Pfeil: Training zur Prüfung
  - 1 Pass a 3 Pfeile, 14m, 80cm Scheiben-Auflage inkl. Scores
  - 2 Passen 3 Pfeile, 14m, 80cm Feld-Auflage inkl. Scores
  - 1 Pass a 3 Pfeile, 10m, 3D-Ziel
  - 1 Pass a 3 Pfeile, 5m, 3D Ziel
- Spiel: Luftballon schießen von 18m

#### Kursende

Abschlussbesprechung - Zusammenfassung des Anfängerkurses

- Feedback der Teilnehmenden
- Ausblick auf den Aufbau-Kurs