

Basiseinheit -Kursablauf BSA

Erlernen der Grundkenntnisse der Bogenschießtechnik inklusive Materialkunde & Sicherheitsregeln

Basiseinheit = 1 Intensiv-Einheit zu 3 Stunden

Teil 0: Basiskurseinheit

Nettounterrichtszeit: 180 Minuten, Dämpfer mit 80cm WA-Auflage, Distanzen: 10m bis 14m

Einleitung

- Vorkenntnisse ermitteln
- Kursziele aufzeigen

Vorbereitung

- Dominantes Auge bestimmen
- Ausrüstungsauswahl

Sicherheit und Etikette

- Handhabung des Bogens:
Bogenschnur, kein Trockenschuss, immer senkrecht, sicheres Abstellen / Ablegen
- Verhalten beim Bewegen mit den Pfeilen, Pfeile holen und sicheres ziehen
- Verhalten Indoor und Outdoor, im speziellen an der Schießlinie und ihrem Umfeld
- Sozialkompetenz im Bogensport

Ausrüstungstechnik

Bogen aufspannen lernen:

- Aufspannrichtung
- Spanschnur mit 2 Taschen

Bogensport-Ausrüstung (Blankbogen):

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

Schießtechnik

Erlernen der Schießform:

- Vorzeigen
- Elemente der Schießform detailliert erklären und zeigen
- Vorübungen
- Simulation mit der Elastiksehne
- Haltungsstabilisierung mit dem Sportgerät
- Schießen mit Pfeilen (Distanz 10m bis 14m)

Zieltechnik

Intuitives Zielen (aber kein instinktives Schießen!)

- Ohne Zielscheiben-Auflage (Distanz 10m)
- Mit 80cm Zielscheiben-Auflage (Distanz 14m)

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen:

- Spiel: Luftballon Schießen

Abschlussbesprechung