

# Stundenplan Übungsleiterkurs

## BSV Schönbrunn und Wiener Bogenschützenverband

Änderungen jederzeit möglich. Pausen werden nach Bedarf gemacht.

Zeit	Leitung	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>TEIL 1</b>				
<b>1.Tag Samstag</b>				
8:30-	L	Administratives Begrüßung; Einleitung/Vorstellung Kennenlernspiel / Teambuilding	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
		Gruppenarbeit: Rolle des Coachs (L1): Eigenschaften, Aufgabe, Levels Sandwich-Feedback Weiterbildung / Literatur	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
-12:30	L	Balance	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
1 Std		Mittagessen		
13:30-	L	Sicherheit in der Praxis, fallweise während den Übungen Erster Kontakt mit dem Bogen / Schnupperstunde in der Praxis (inkl. Standard-Schuss) Foto der Gruppe machen	Schießplatz o. Halle	Gummiband, Schreibzeug und Notizblock
	L	Sicherheit / Etikette Allgemeine Regeln für das Coachen.	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Aufwärmen Cooldown (Theorie) Krafttraining (Theorie) Aufwärmspiele (z.B. Nummernspiel)	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
-17:00	L	Evaluierung des ersten Tages Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>2.Tag/ Sonntag</b>				
8:30-	L	Wiederholung des 1. Tages	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Standard-Schussablauf Teil 1 (Flipchart!!!) (inkl. aller Kenngrößen)	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Koordinationsübungen (z.B. Jonglierbälle)	Klassen- zimmer o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
12:30	L	Standard-Schussablauf: Teil 2 (Flipchart!!!)	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:30-	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialcheck;</li> <li>• Nomenklatur für Richtungsanzeigen und Ebenen</li> <li>• Seitigkeitsbestimmungen (Hand / Auge)</li> <li>• Richtlinien fürs Durchführen der Übungen</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stand / inklusive im Gelände</li> <li>• Pfeileinlegen</li> <li>• Sehnen- bzw. Zugfinger platzieren</li> <li>• Bogengriff einrichten</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heben</li> <li>• Vorspannung</li> <li>• Schultersetzen</li> <li>• Bogenellenbogen</li> <li>• Körperausrichtungen</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
-16:30	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1. Wochenende Vorausschau auf den 2. Kursteil Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock

Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>TEIL 2</b>				
<b>3.Tag</b>				
<b>Samstag</b>				
8:30-	L	Wiederholung des 1. Kurses Sicherheits-Test durchgehen Hausübung besprechen: Geschichte des Bogensports	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Standard-Lehr-Programm (Flipchart oder Powerpoint)	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
12:30	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Zug-Druck-Rotationsphase</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:30-	L	WA-Übungen <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesichtsmarken / Ankerpunkte finden (Seiten- u. Unterkinnanker)</li> <li>Kontrolle der Körperausrichtungen und Zug-Kraftlinien im Vollauszug</li> <li>Spannungserhöhung vor dem Lösen</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
	L	Coaching üben/ Bewegungsbeschreibung/ Kontroll- bzw. Beobachtungsstandorte des Coachs SLP in der Praxis Bogensportspiele	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
-16:30	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1.Wochenende Verabschiedung	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
<b>Zeit</b>	<b>Leiter</b>	<b>Gegenstand</b>	<b>Lehrrort</b>	<b>Material, vom Kandidaten mitzubringen</b>
<b>4.Tag/</b>				
<b>Sonntag</b>				
8:30-	L	Wiederholung des 3. Tages : SLP, Fragen zum bisherigen Inhalt beantworten etc.	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Aufbau einer Trainingseinheit in der Theorie (Flipchart oder Powerpoint) Inklusive der Entwicklung eines Stundenskriptes	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
-12:30	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Lockerer Lösen der Zugfinger</li> <li>Lockere Bogenhand nach dem Lösen</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
1 Std		Mittagessen		
13:30-	L	WA-Übungen <ul style="list-style-type: none"> <li>Zielen (Visier, Gap, Intuitiv)</li> <li>Blindenbogensport</li> <li>Nachhalten</li> <li>Atmung + Rhythmus</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
-16:30	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 2.Wochenende Ausgabe der Lehrauftritte/ Teams bestimmen Vorausschau auf den 3. Kursteils Verabschiedung	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock

Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>TEIL 3</b>				
<b>5.Tag</b>				
<b>Samstag</b>				
9:30-	L	Wiederholung des 1. und 2. Kursteils (Eigenschaften eines guten Coachs, Etikette, Aufwärmen (warum? Wann länger?), Schnupperstunde (Ziel, Ablauf), Trainingseinheit und Stundenskript, SLP, Standard-Schussablauf)	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Anti-Doping, Hausübung besprechen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation des Sports in Österreich/Bogensports (inkl. ÖBSV/WA/IFAA)</li> </ul>	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
-12:30	L	Aufwärmen und Einschießen (als 1. Lehrauftritt eines oder 2 Kandidaten) Standard-Schussablauf-Wiederholung Coaching üben	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment / Schreibzeug und Notizblock
inklusive	L	Standard-Schussablauf Evaluierung (Fitnessband/Lehrbogen, auf beiden Seite)	Schießplatz o. Halle	
1 Std		Mittagessen		
13:30-	L	Trainieren mit Kindern und Jugendlichen / Aufbau einer Jugendgruppe Bogensport-Spiele (Theorie, auf Flipchart)	Klassen- zimmer	Lehrequipment / Schreibzeug und Notizblock
	L	Materialkunde: Hausübung besprechen: Fragen zur Materialkunde Schützenkartenblatt ausfüllen Set-Up eines Schulbogens (Recurve, Langbogen) Nockpunktfixator wickeln	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
-16:30	L	Evaluierung des 2. Teils Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>6.Tag</b>				
<b>Sonntag</b>				
8:30-	L	Schriftliche Prüfung (20 Min) / + Auswertung, Lehrauftritt-Vorbereitung der Kandidaten	Klassen- zimmer	Stift
	L	Basiskurse für Anfänger <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anfänger Handbuch FITA (Federn + Pfeile)</li> <li>• Platzeife-Kurse (3 x 3Std.) (inkl. Aufmerksamkeitssteuerung)</li> </ul>	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L/E	Mündliche Prüfung: a) Allgemeine Regeln zum Coachen b) Jeder Kandidat muss 3 Übungen für das Erlernen eines Schussablauf- Teilelements beschreiben und erklären können, sowie wissen, worauf der Coach seinen Fokus lenken soll.	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment
-12:30	L/E	Lehrauftritte der Kandidaten mit ausführlichem Feedback (Hauptsächlich Schnupperstunde)	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment
1 Std		Mittagessen		
13:30-	L/E	Lehrauftritte der Kandidaten mit ausführlichem Feedback  Falls anschließend noch Zeit ist: Trickschießen (2 Pfeile, mit Fuß), Einmaligkeitstraining, Prognose-Training, Spiel.	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment
-16:30	L/E	Evaluierung des Kurses und der Kursleitung Vergabe von Urkunden und Abzeichen Abschlussbesprechung Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock