



Pfeilwahl

Thema **Techniktraining**

Schwerpunkt **Pfeilwahl**

Zielgruppe **Anfänger Level 1**

Voraussetzung **Schussablauf beherrschen**

Ziele

Inhalte

Vorbereitung

Ort, Zeit
Trainer/Begleiter

Teilnehmer

.....

.....

.....

.....

.....

Feedback

.....

.....

.....

Notizen

.....

.....

.....

.....

Verbesserungen

.....

.....

PFEILWAHL FÜR OUTDOOR

Aufwärmprogramm (Siehe Beilage- Aufwärmprogramm Kader ÖBSV 2004)-

Aufwärmen Visualisierung - Aufwärmen durch Schießen am wenigstens
(Siehe Aufwärmen Visualisierung:)

18 Pfeile.

Beschreibung:

Numerieren sie die Pfeile unterschiedlich. Schießen sei die Pfeile in gleichgültiger Reihenfolge, vermeiden sie um jeden Fall der Reihe nach zu schießen. Schießen sie die Pfeile auf die gleiche Auflage (50m). Zögern sie nicht ihren Platz an der Schießlinie zu verändern, so daß sie gerade zur Auflage stehen. Notieren sie ihre Treffer. Verwenden sie auch eine Feldauflage (Birdies auf 20m), wobei jede 20cm Auflage eine zugeordnete Pfeilnummer bekommt.

Analyse:

Zur Bewertung ist ein Vordruck ideal, auf der die entsprechende Auflage vorgedruckt ist, sodass für jeden Pfeil das Trefferbild eingetragen werden kann. Markieren sie das Trefferbild und schreiben sie die Pfeilnummer dazu, damit Treffer und Pfeil eindeutig zugeordnet werden kann.

Wenn sie nur 10-12 Pfeile haben, aber sie wollen nur 6 Pfeile pro Serien schießen, probieren sie dann diese nummerierten Pfeile mindestens 15x über die Session zu schießen.

Analyse Prozess:

Auswahl #1

Alternativ #1 :

Fassen sie die Pfeile nach der Gruppierung zusammen. Die Pfeile mit der engsten Gruppierung sollte man für die Turniere aufheben.

Fassen sie die Pfeile nach der Ringzahl zusammen. Die mit den höchsten Ringzahlen sind für die Turniere.

Auswahl #2:

Kontrolliere sie, ob ihr Visier gut eingestellt ist. Markieren sie den Mittelpunkt jeder Gruppe der Pfeileinschläge, nehmen sie davon den Durchschnitt.

Von diesem Punkt nummerieren sie die Pfeile in ihren Notizen auf unterschiedliche Entfernungen. Nehmen sie die Pfeile, die die kürzesten Entfernungen von der Mitte der Gruppe und der Mitte der Auflage als Pfeile für die Turniere.

Machen sie eine Endauswahl für die Turnierpfeile durch Kombination wie oben angegeben.

Volumen: 18 Pfeile zum Aufwärmen für den Übungen + ungefähr 206 Pfeile.

Ausführphase Pfeilwahl
Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

Zeit	Intention / Übungsbeschreibung	Hinweise	Organisation Gerätebedarf
10'	<p>Allgemeines Aufwärmen (Lockerung und Erwärmung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Leichtes Einlaufen oder Aktivierung der Venenpumpe durch abwechselndes (bzw. gleichzeitiges) Hochgehen in Zehenstand - Hüftkreisen rechts- und linksläufig - Drehbewegungen um die Körperlängsachse (Arme swingen locker mit) - Schulterkreisen (vorwärts, rückwärts, gleichzeitig, alternierend, gegengleich) - Schwingen der Arme in Oberkörpervorhalte (Kreuzen und Achtern) - Ellenbogenkreisen (Sehe Schulterkreisen) - Handgelenkkreisen und Finger bewegen sowie Klopfen der Fingerkuppen - Ziehen der Finger und Massieren des Daumenballes <p>• Aufwärmen (speziell) und Dehnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ÖBSV Kaderprogramm <ul style="list-style-type: none"> - Kniebeugen - Good Morning - Wirbelsäulenrotation - Armkreisen - 		<p>in Kreis</p> <p>Schi Stock – Langer Stabi</p>
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnen Zwillingswadenmuskel Schollenmuskel Oberschenkelmuskulatur vorne/hinten Iliopsoas (Ausfallschritt) Oberkörper seitlich neigen, Beine hinter kreuzen, Zughilfe Kopf neigen (seitlich, nach vorne) Trizeps 	10 sec pro Übung und Seite	Kreis
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Brust und Bizeps • Blindenführung: Aufstellung hintereinander, den blinden Partner durch Berührungsdruk (Hände auf den Schulterblättern) leiten (vorwärts) Blindenführung: Aufstellung gegenüber, den „blinden“ Partner durch Berührungsdruk (Handflächen gegen Handflächen) leiten (rückwärts) Zahlen oder Figuren auf den Rücken des Partners schreiben, Partner rät • Kleines Spiel: Abfangen, wobei die beiden Partner gegengleich eingehängt sind 	Kinästhetische Wahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit	<p>Paarweise</p> <p>Paarweise</p> <p>Paarweise Spiel</p>
20'-30'	<p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf den Linien im Turnsaal: • 	Verbesserung der Koordination	Paarweise Spiel

Ausführphase Pfeilwahl
Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1

10'

Ausklang

- Entspannen durch tiefes Atmen:
auf der Langbank sitzend kleine Anspannungs- und Entspannungsübungen
(Hände zur Faust, Bizeps, Schulterblätter zusammen, Schultern hochziehen, Bauchmuskulatur, Gesäß, Beine gegen den Boden, Zehen einziehen)
- Nachbesprechung: Negativ / Positiv

Vorbereitung für Schulung
der kinästhetischen
Wahrnehmungsfähigkeit
und Jacobson-Methode