

Programm Übungsleiterkurs März / April 2014

Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material
		TEIL 1		
1.Tag		23. März 2014, Sonntag		
08:30-9:15	GR	Administratives Begrüßung/Einleitung/Vorstellung Spielerisches Teambuilding	Vortragsraum	Schreibutensilien
5 min		Pause		
09:20-10:05	GR	Gruppenarbeit: Rolle des Coaches (L1); Sandwich-Feedback Leistungsbestimmende Faktoren Weiterbildung / Literatur	Vortragsraum	Schreibutensilien
10 min		Pause		
10:15-11:15	GR	Gruppenarbeit: Sicherheit	Vortragsraum	Schreibutensilien
5 min		Pause		
11:20-11:45	GR	Etikette	Vortragsraum	Schreibutensilien
10 min		Pause		
11:55-12:40	GR	Aufbau einer Trainingseinheit in der Theorie (Flippchart oder Powerpoint)	Vortragsraum	Schreibutensilien
1 Std		Mittagessen		
13:40-14:25	GR	Aufwärmen Aufwärmspiele (z.B. Nummernspiel), Koordinationsübungen (z.B. Jonglierbälle) Cooldown Krafttraining Balance	Schießplatz oder Halle	Gummiband, Schreibutensilien
10 min		Pause		
14:30-16:30 Inkl. Pause (5 min)	GR	Sicherheit in der Praxis Erster Kontakt mit dem Bogen / Schnupperstunde (Standardschuß) in der Praxis Photo der Gruppe machen	Schießplatz oder Halle	Lehrequipment Schreibutensilien
5 min		Pause		
16:35-17:05	GR	WA-Übungen: Materialcheck Nomenklatur für Richtungsanzeigen und Ebenen Seitigkeitsbestimmungen (Hand/Auge)	Schießplatz oder Halle	Lehrequipment Schreibutensilien
5 min		Pause		
17:10-18:45	GR	WA-Übungen: Stand Pfeileinlegen Sehnen- bzw. Zugfinger platzieren Bogengriff einrichten	Schießplatz oder Halle	Lehrequipment Schreibutensilien
18:45-19:00	GR	Evaluierung des 1. Tages Verabschiedung	Vortragsraum	Schreibutensilien

Alle Materialien sind von den Kursteilnehmern unbedingt mitzubringen!

Vortragende:

Kursleiter GR Gerhard Reinwein

Prüferin EB Enikö Bodor

Änderungen vorbehalten!

Programm Übungsleiterkurs März / April 2014

Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material
		TEIL 2		
2.Tag		30. März 2014, Sonntag		
8:30-9:30	GR	Standard-Schussablauf Teil 1 (Flipchart) Inkl. aller Kenngrößen	Vortragsraum	Schreibutensilien
5 min		Pause		
9:35-10:30	GR	Standard-Schussablauf: Teil 2 (Flipchart)	Vortragsraum	Schreibutensilien
10 min		Pause		
10:40-12:30 (inkl. 2x5 min Pause)	GR	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Körperausrichtungen • Heben • Vorspannung • Schultersetzen • Bogenellenbogen 	Schießplatz oder Halle	Lehquipment Schreibutensilien
1 Std.		Mittagessen		
13:30-16:45	GR	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Zug-Druck-Rotationsphase • Gesichtsmarken / Ankerpunkte finden (Seitenanker / Unterkinnanker) • Vollauszug • Kontrolle der Körperausrichtungen und Zug-Kraftlinien • Spannungserhöhung vor dem Lösen 	Schießplatz oder Halle	Lehquipment Schreibutensilien
16:45-17:00	GR	Evaluierung des 2. Tages Verabschiedung	Vortragsraum	Schreibutensilien

Alle Materialien sind von den Kursteilnehmern unbedingt mitzubringen!

Vortragende:

Kursleiter GR Gerhard Reinwein
Prüferin EB Enikö Bodor

Änderungen vorbehalten!

Programm Übungsleiterkurs März / April 2014

Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material
		TEIL 3		
3.Tag		06. April 2014, Sonntag		
8:30-9:15	GR	Standard-Lehr-Program (Flipchart oder Powerpoint)	Vortragsraum	Schreibutensilien
5 min-		Pause		
9:20-12:30 inkl. 2x5 min Pause)	GR	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Lockeres Lösen der Zugfinger • Lockere Bogenhand nach dem Lösen • Nachhalten 	Schießplatz oder Halle	Lehquipment Schreibutensilien
1 Std		Mittagessen		
13:30-15:10	GR	WA-Übungen <ul style="list-style-type: none"> • Zielen (Visier, Gap, Intuitiv) • Blindenbogensport 	Schießplatz oder Halle	Lehquipment Schreibutensilien
5 min		Pause		
15:15-16:00	U	Atmung, Wahrnehmung des Schusses (Schießen mit geschlossenen Augen), Aufmerksamkeitssteuerung	Schießplatz oder Halle	Lehquipment / Schreibutensilien
10 min-		Pause		
16:10-17:50	GR	Materialkunde Schützendatenblatt ausfüllen Nockpunktfixator wickeln	Vortragsraum	Schreibutensilien
17:50-18:00	GR	Evaluierung des 3. Tages Verabschiedung	Vortragsraum	Schreibutensilien

Alle Materialien sind von den Kursteilnehmern unbedingt mitzubringen!

Vortragende:

Kursleiter GR Gerhard Reinwein
Prüferin EB Enikö Bodor

Änderungen vorbehalten!

Programm Übungsleiterkurs März / April 2014

Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material
		TEIL 4		
4.Tag		13. April 2014, Sonntag		
8:30-9:15	GR	Wiederholungen (bzw. Fehlendes nachtragen)	Vortragsraum	Schreibutensilien
5 min		Pause		
9:20-10:05	GR	Trainieren mit Kindern und Jugendlichen/ Aufbau einer Jugendgruppe (Flipchart oder Powerpoint)	Vortragsraum	Schreibutensilien
10 min				
10:15-11:15	GR	Basiskurse für Anfänger (Flipchart) <ul style="list-style-type: none"> Anfänger Handbuch FITA(Federn+Pfeile) Platzreife-Kurse (2x7,5Std/h;6x1,5Std/h; 3x3Std/h) 	Vortragsraum	Schreibutensilien
10 min		Pause		
11:45-12:30	GR	Geschichte des Bogenschießens (Flipchart oder Powerpoint) Organisation des Bogensports (Flipchart)	Vortragsraum	Schreibutensilien
1 Std		Mittagessen		
13:30-14:15	GR/EB	Standard-Schussablauf vorzeigen (pantomimisch, Fitnessband, Lehrbogen) und analysieren	Schießplatz oder Halle	Schreibutensilien
5 min		Pause		
14:20-15:40	GR/EB	Lehrauftritt der Kandidaten	Schießplatz oder Halle	Lehrequipment
5 min		Pause		
15:45-16:15	GR/EB	Schriftliche Prüfung / Auswertung	Vortragsraum	Schreibmaterial
5 min		Pause		
16:20-17:00	GR/EB	Evaluierung des Kurses und der Kursleitung Urkunden- und Abzeichenausgabe Abschlussbesprechung Verabschiedung	Vortragsraum	Schreibutensilien

Alle Materialien sind von den Kursteilnehmern unbedingt mitzubringen!

Vortragende:

Kursleiter GR Gerhard Reinwein
Prüferin EB Enikö Bodor

Änderungen vorbehalten!