

## Kursvorbereitung der Kursteilnehmer

### Lehr-Equipment

#### zum Kurs mitzubringen sind:

- Leichter (!) (20#) Schulbogen (Recurve) für Anfänger: Holz oder Kunststoffmittelstück, Wurfarme aus Holz (+ Fiberglass) oder Kunststoff, ev. Button
- einfacher Stabilisator und Visier für den Recurvebogen (falls verfügbar)
- mindestens 6 Übungs-Pfeile (Pfeilnocke muss zur Sehne passen)
- Armschutz, Fingerschutz, Köcher, Brustschutz (falls notwendig)
- 1 Gummiband mindestens 2-2,5m (Thera-, Deuser-, Fitnessband oder ähnliches)
- 1 Hosengummiband 2,5 m x 3cm (!)
- 1 Hosengummiband 1m x 0,5-1cm
- Stecknadel oder Zahnstocher
- Krepp-Klebeband
- 2-3 weiche Jonglierbälle
- 1 Schuhband (ca. 1cm x 70cm)
- Stück Schnur (ca. 50cm x 0,5cm oder zweites Schuhband ca. 1cm x 70cm)
- 1 Nullsehne (Material: 2 Gummischnüre à 40cm, 1 Schnur ca. 1,5m)
- 1 Wollfaden (ca. 2m)
- kleiner Handspiegel (mindestens 20x30cm!)
- Sehnenchecker
- Sehnengarn, Schere oder Messer, Feuerzeug
- Maßband (cm/Inch)
- Fotoapparat bzw. Handy mit Videoaufnahmefunktion

#### Sonstiges:

- Bogensporttaugliche Kleidung für drinnen und draußen
- Schreibzeug und Notizblock
- USB-Stick



### Nullsehne



#### Vorbereitende Literatur (prüfungsrelevant):

Anfänger-Handbuch:

[http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Beginners\\_Manual/BeginnersManuel-e.pdf](http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Beginners_Manual/BeginnersManuel-e.pdf)

Coach Level 1 (Übungsleiter)- Handbuch:

[http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITA\\_website/07\\_Publications/02\\_downloads/Coaches\\_Manual\\_Lev1/Coaches\\_Manual\\_Lev1.pdf](http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITA_website/07_Publications/02_downloads/Coaches_Manual_Lev1/Coaches_Manual_Lev1.pdf)

Ausbildungs-Stufen (coaching levels):

[http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITA\\_website/04\\_Development/Coaches/Coaching\\_levels-e.pdf](http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITA_website/04_Development/Coaches/Coaching_levels-e.pdf)