

Ausbildungs-Programm des Übungsleiterkurses

ÖBSV-Ausbildungsprogramm Stufe 1: Übungsleiter

Kursleitung: DI Martin Ptacnik

Prüfungskommission: Mag. Gunter Stangl, DI Martin Ptacnik

A) Aufgabe:

Übungsleiter müssen in der Lage sein Anfänger und leicht Fortgeschrittene die Basistechniken des Bogenschießens beizubringen. Darüber hinaus können sie Technik-Abweichungen erkennen und angemessene Korrekturen unterrichten. Der Übungsleiter bringt Schüler auf das WA-Entrylevel. Sie können Anfänger, welche sich noch für keine Bogenklasse entschieden haben (Recurve, Compound oder traditionelle Bögen) allgemein vorbereitend unterrichten. Alle notwendigen Methoden und Übungen dazu können angewandt werden, sodass der Schütze einen ökonomischen, effizienten und die Gesundheit schonenden Schuss mit einem einfachen Recurve-Bogen erlernt. Weitere wichtige Themen sind Sicherheit, Basiswissen zur Bogensport-Ausrüstung und auch Basiswissen bezüglich Aufwärmen, Kraft- und Ausdauertraining. Nach der Vorgabe der Bundessportorganisation kann ein Übungsleiter Wissen über die Organisation des Sports in Österreich vermitteln. Des Weiteren hat er Basis-Kenntnisse über Anatomie und Physiologie, Unterrichtsmethodik und Trainingslehre. Übungsleiter verfügen über das Wissen zum richtigen Aufbau einer Unterrichts- und einer Schnuppereinheit, so wie zum Standard-Lehrverfahren. Übungsleiter sind auch Entertainer und nehmen Platzreife und WA-Federn/Pfeil Prüfungen ab.

B) Voraussetzungen:

- Mindestens 18 Jahre
- Mindestens 2 Jahre Vereinszugehörigkeit
- Leistungsnachweis:
Ausgehend von der Erwartung, dass der Anfängerunterricht sich mit Recurvebogen befassen wird, soll eine gewisse Leistungsfähigkeit mit diesem Bogen nachgewiesen werden (blank oder mit Visier). Damit die Leistungsprüfung winters wie sommers abgelegt werden kann: 180 Ringe/30 Pfeile auf 18m, Blankbogen 40cm-Auflage, Visier Dreifachauflage. Die Leistung kann im Rahmen eines Wettkampfs erbracht werden, aber auch bei einem Lehrtutor/Instructor oder Trainer eines anderen Klubs nachgewiesen werden.
- Nachweis einer 1.Hilfe-Ausbildung im Umfang von mindestens 8 Stunden.

C) Fähigkeiten:

Der Übungsleiter sollte am Ende der Ausbildung in der Lage sein:

- Die Basis-Struktur der Schuss-Sequenz vermitteln können.
- Den Schüler in der Entwicklung so weit zu begleiten, bis dieser die Basis-Fundamente der Schuss-Sequenz erlernt hat.
- Eine Vermittlung der Platz- bzw. Parcoursreife geben können.
- Einen Kurs (Indoor oder Outdoor) organisieren können, wobei in den Lektionen auf die Sicherheitsaspekte ein besonderes Augenmerk gelegt wird.
- Den Schülern eine Anleitung zum Kauf von Ausrüstung geben können.
- Den Schülern die Basics des Tunings vermitteln können.

Der Schüler sollte am Ende der Unterweisung in der Lage sein:

- Den Schussablauf in Bezug auf die Achsen und deren Ausrichtung zu verstehen.
Den Start und das Ende des Schussablaufs in Raum und Zeit richtig durchzuführen zu können.

Lehrplan (40 Einheiten zu je 45min)

Lehrinhalt	Einheiten
1) Organisation und Geschichte des Bogensports	2
2) Ballistik	2
3) Funktionelle Anatomie	1
4) Schusstechnik Recurvebogen	8
5) Schusstechnik Compound und Blank	2
6) Intuitive Schießtechnik	4
7) Material und Tuning	6
8) Unterrichtsmethodik	10
9) Regeln	3

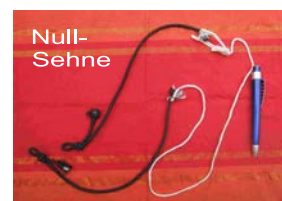
Zweiteilige Abschluss-Prüfung:

- 1) Lehrauftritt (ca.15min)
Erfolgt in Gesprächsform, mündlich und praktisch
- 2) Tests (ca.45 min.)
Diese erfolgen schriftlich.

Materialbedarf

Lehr-Equipment, das zum Kurs mitzubringen ist:

- Recurve Bogen für Anfänger z.B. bestehend aus:
 -) Vorzugsweise Holz oder Kunststoffmittelstück,
 -) Wurfarme aus Holz (+ Fiberglass) oder Kunststoff, Zuggewicht nicht stärker als 22lbs.,
 -) Pfeilauflage mit Button,
 -) Klicker, bei fehlender Montagemöglichkeit am Mittelteil, bitte ein Variante zum Ankleben montieren.
 -) einfacher Stabilisator
 -) einfaches Visier
- ca. 10 Pfeile, die zum Bogen und dem Schützen passen müssen.
Die Pfeilnocke muss zur Sehne und die Pfeillänge für das Klickerschießen muss zum Schützen passen!
- Schutzausrüstung bestehend aus:
 -) Armschutz,
 -) Finger-Tab,
 -) Brustschutz (falls notwendig oder vorhanden),
- 1 Seiten-Köcher
- 1 bis 2 Elastic-Bänder mindestens 2-2,5m lang
(z.B.: Thera-, Deuser-, Fitnessband oder ähnliches) Farbe: gelb, rot oder grün
- 1 Hosengummiband 2,5 m lang und 3-4cm breit (!), ähnlich zu Hosenträger
- 1 Hosengummiband 2,5m lang und 0,5-1cm breit
- Stecknadel mit dickem Kopf und/oder Zahnstocher
- Kreppband
- 2 bis 3 weiche Jonglier-Bälle
- 1 Schuhband (ca. 70cm lang und 1cm breit)
- 1 Nullsehne (Materialien: 1 Schnur ca. 1,5m Länge, 2 Gummischnüre à 40cm Länge)
Eine Nullsehne ist eine Hilfssehne. Sie besteht aus einer ca. 3mm dicken Schnur. An deren Enden, oben und unten sind darauf etwa 20-30 cm Gummischnur (ca. 3mm dick) befestigt. In diese wird eine Schlinge geknotet die etwa einem Sehnenauge entspricht. Damit lässt sie sich über die Tips eines aufgespannten Bogens zusätzlich zur Sehne befestigen. Ihre gesamte Länge soll so gefertigt sein, dass diese Nullsehne im aufgespannten Zustand schon ein wenig unter Spannung steht, aber im Vollauszug noch flexibel bleibt!
- Stück Schnur
(ca. 50cm x 0,5cm oder zweites Schuhband ca. 70cm lang und 1cm breit)
- 1 Wollfaden (ca. 2,5m)
- 1 bis 2 Essstäbchen
- 1 Spiegel (Handspiegel mindestens 20 x 30 cm, Idealmaße: 30 x 50 cm)
- 1 Sehnenchecker



- Bogenreparaturwerkzeug:
Sehnengarn, Wickelgarn mit Wickelgerät, Nocken, Federn, Kleber, Schere oder Messer, Feuerzeug
- Maßband (cm/Inch)
- Sonstiges (günstig):
 -) Fotoapparat bzw. Handy mit Videoaufnahmefunktion
 -) Bogensporttaugliche Kleidung für drinnen und draußen
 -) Schreibzeug und Notizblock
 -) USB-Stick
 -) Hausschuhe

Kursvorbereitung der Kursteilnehmenden (*Prüfungsrelevant*)

Vorzubereitende Präsentation (Lehrauftrittsthema)

Vom Übungsleiter-Anwärter ist vor Kursbeginn aus dem Sortiment der Lehrauftrittsthemen eine Praxis-Präsentation vorzubereiten. Damit soll gezeigt werden, wie der Übungsleiter-Anwärter einem Anfänger das jeweils entsprechende Lehrthema in der Praxis vermittelt. Die Themengebiete werden nach Abschluss der Anmeldefrist per Email-Link zu DOODLE zu wählen sein. Die Präsentation soll 15min betragen (nicht kürzer als 10 min. und nicht länger als 20 min.) und einem Lehrauftritt der Abschlussprüfung ähnlich sein. Die Präsentation (ein Stundenbild-Konzept mit Inhalt der Durchführung) ist schriftlich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn dem Kursleiter zuzusenden. Im Kurs werden alle Lehrauftrittsthemen erarbeitet werden. Dazu wird mit der Präsentation des entsprechenden Themas vom ÜL-Anwärter begonnen, anschließend ein Feedback von der Gruppe und dem Kursleiters gegeben, so wie Verbesserungspotentiale aufgezeigt und Ergänzungen nach WA-Lehrkonzept vermittelt.

Kursunterlagen

Alle Power Point Präsentationen und Kursrelevanten Dokumente, welche im Kurs gezeigt oder benötigt werden, werden nach dem Anmeldeschluss an die Kursteilnehmenden per Email-Link zu WETRANSFER versendet.

Vorbereitende Literatur

Diese ist VOR dem Kursbeginn zu lesen!

Handbücher für SchützInnen und Trainer/Coaches (Englisch bzw. Deutsch):

- **Anfänger-Handbuch (Fita Beginners Manual)**
http://www.oebsv.com/media/Kwc_Basic_DownloadTag_Component/41-681-243-downloadTag/default/2ba8b9b4c1f5cd812d376f6324a6cc1f/1391081350/fita_beginners_manual_d.pdf (Deutsch)
- http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Beginners_Manual/BeginnersManual-e.pdf (Englisch)
- **Übungsleiter-Handbuch (Coaches Manual Entry Level) (Trainer Level 1)**
http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITA%20website/07%20Publications/02_downloads/Coaches_Manual_Lev1/Coaches_Manual_Lev1.pdf (Englisch)
- **World Archery Ausbildungsstufen (World Archery Coaching Levels)**
http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITA%20website/04%20Development/Coaches/Coaching_levels-e.pdf (Englisch)
- **ÖBSV-Konzept zur Ausbildung von Schützen/Übungsleitern/Instruktoren/Trainern**
http://www.oebsv.com/media/Kwc_Basic_DownloadTag_Component/88-624-205-downloadTag/default/01b036a84cbbf33aa0b6667e113fd567/1391079161/ausbildung_schuetzen.pdf (Deutsch)
- **WA Download-Seite: Trainer-Handbücher (Coaching Manuals Levels 1 & 2; Beginner's Manual)**
<http://www.worldarchery.org/en-us/home/organisation/committees/manuals.aspx> (Englisch)
- **ÖBSV Download-Seite Schützenausbildung: Ausbildung zur Turnierreife**
http://www.oebsv.com/oebsv/schuetzenausbildung/zur_turnierreife (Deutsch)

Optional:

- **Anti-Doping (Drug free archery)**
<http://www.wada-ama.org/en/Education-Awareness/Tools/Coach>
<http://sportaccord.realwinner.org/>
- **World Archery Federation**
<http://www.worldarchery.org/en-us/home/organisation/worldarcheryfederation.aspx>
- **World Archery Ausbildungs-Konzept (Presentation of the WA Coaching Committee & Education Department)**
http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Documents/WA_Coaching.pdf

Überblick der Lehrstätten

Dauer	1 Std.	2 Std. inkl. Pause	2 Std. inkl. Pause	2 Std. inkl. Pause
Tag	9:00 - 10:00	10:15-12:30	14:00 - 16:15	16:30 - 18:45
1	-	-	Klassenzimmer	Schießstätte
2	Klassenzimmer	Schießstätte	Schießstätte	Klassenzimmer
3	Klassenzimmer	Schießstätte	Schießstätte	Klassenzimmer
4	-	-	Klassenzimmer	Schießstätte
5	Klassenzimmer	Schießstätte	Schießstätte	Klassenzimmer
6	Klassenzimmer	Schießstätte	Schießstätte	Klassenzimmer

Die Schießstätte kann je nach Bedarf und Wetterverhältnissen Indoor oder Outdoor sein.