

**Ausbildung zum  
ÜBUNGSLEITER** für Bogenschießen

<b>Termin / Zeitplan</b>	1. Teil: Samstag,	21. Februar 2015, 8:30 – 18:00 Uhr
	Sonntag,	22. Februar 2015, 8:30 – 17:00 Uhr
2. Teil:	Samstag,	21. März 2015, 8:30 – 18:00 Uhr
	Sonntag,	22. März 2015, 8:30 – 17:00 Uhr
3. Teil:	Samstag,	18. April 2015, 8:30 – 17:00 Uhr
	Sonntag,	19. April 2015, 8:30 – 17:00 Uhr

**Ort:** **BSC ASKÖ Luftenberg,**  
Forst 19, 4222 Luftenberg a.d. Donau

Der **Oberösterreichische Bogensportverband** veranstaltet diese Übungsleiterausbildung nach den Richtlinien und Anforderungen des ÖBSV und der BSO.

Kursdauer gesamt ca. 60 Unterrichtseinheiten.

Der Abschluss erfolgt durch einen Multiple Choice Test, einer Lehrvorführung und in einem Prüfungsgespräch

**Inhalte:**

Sicherheit, Grundtechnik für alle Bogenklassen, Standard-Bogentuning, Materialkunde, Pädagogik und Methodik für den Unterricht von Jugendlichen und Erwachsenen, Körperkunde. Grundkenntnisse der Ballistik, der Biomechanik und der Trainingslehre.

**Voraussetzungen für die Teilnahme:**

Mindestalter 18 Jahre, 1 Jahr Vereinsmitglied (muss in der Vereinsdatenbank geführt sein)

Schussleistung (30 Schuss) mit dem	IB, BB	180 Ringe	18m	60cm Auflage
	OI. Rec., CO	220 Ringe	18m	40cm Auflage

Bestätigung durch den Verein (durch Trainer od. Instruktor) oder Nachweis durch Vorlage vergleichbarer Turnierergebnisse. Für den Abschluss ist der Nachweis eines Erste - Hilfekurses (mind. 8 Std., nicht älter als 5 Jahre) nötig.

**Kursleitung:** Urte Paulus  
*mailto:urte.paulus@gmx.at / mobil: 676 676 58 29*

**Anmeldung:** Schriftlich mit Angabe von Name, Verein und E-Mailadresse (wichtig!!) an:  
*Gerhard Munz, mailto:gerhard@munz.at*

**Anmeldeschluss:** 15. Jänner 2015  
**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen

**Kurskosten:** €200.-, inkl. offiziellem ÖBSV-Zeugnis  
*Überweisung auf das Konto:*  
*Name: ASKÖ-Luftenberg ÜL-Ausbildung*  
*BIC: RZOOAT2L777*  
*IBAN: AT983477700007749187*

**Mitzubringen:** siehe Anhang 1

**Nächtigungsmöglichkeiten:**  
Cohotel, Gewerbeallee 15, 4221 Steyregg  
Gasthof Radlwirt, Abwinden-Dorf 7, 4225 Luftenberg

Anreise und Übernachtungen müssen selbst organisiert werden!

Mit sportlichen Grüßen  
Urte Paulus  
Trainerin

Günter Furlinger  
OÖBSV-Präsident



## Anhang 1: „Kursvorbereitung der Kursteilnehmer“

### Lehr-Equipment, zum Kurs mitbringen:

- ✓ Leichter (!) (+/- 20#) Schulbogen (Recurve) für Anfänger: Holz oder Kunststoffmittelstück, Wurfarme aus Holz (+ Fiberglass) oder Kunststoff, ev. Button
- ✓ einfacher Stabilisator und Visier für den Recurvebogen
- ✓ mindestens 6 Übungs-Pfeile
- ✓ Armschutz, Fingerschutz, Köcher, Brustschutz
  
- ✓ 1 Gummiband mindestens 2-2,5m (Thera-, Deuser-, Fitnessband oder ähnliches)
- ✓ 1 Hosengummiband 2,5 m x 3cm (!)
- ✓ Stecknadel oder Zahnstocher
- ✓ Kreppband
- ✓ 2 weiche Jonglierbälle
- ✓ 1 Schuhband (ca. 1cm x 70cm)
- ✓ Stück Schnur (ca. 50cm x 0,5cm oder zweites Schuhband)
- ✓ 1 Wollfaden (ca. 2m)
  
- ✓ kleiner Handspiegel (mindestens. 20x30cm)
- ✓ 1 Nullsehne
- ✓ Sehnenchecker
- ✓ Sehnengarn
- ✓ Maßband (cm/Inch)

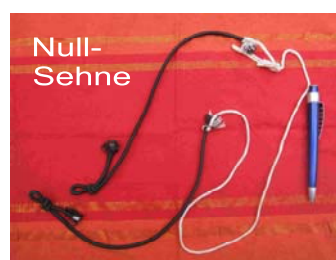
### Sonstiges:

- ✓ Bogensporttaugliche Kleidung für drinnen und draußen
- ✓ Schreibzeug und Notizblock
- ✓ USB-Stick
- ✓ Fotoapparat od. Handy mit Videofunktion

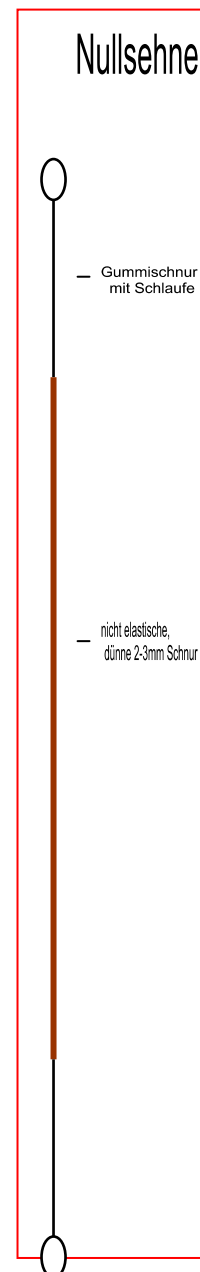
Hosengummi



Gummi-, Thera-  
oder Fitnessband



Null-  
Sehne



### Vorbereitende Literatur (prüfungsrelevant):

- ✓ Anfänger-Handbuch:  
[http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Beginners\\_Manual/Beginners\\_Manuel-e.pdf](http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Beginners_Manual/Beginners_Manuel-e.pdf)
- ✓ Coach Level 1 (Übungsleiter)- Handbuch:  
[http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITAwesite/07Publications/02\\_downloads/Coaches\\_Manual\\_Lev1/Coaches\\_Manual\\_Lev1.pdf](http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITAwesite/07Publications/02_downloads/Coaches_Manual_Lev1/Coaches_Manual_Lev1.pdf)
- ✓ Ausbildungs-Stufen (coaching levels):  
[http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITAwesite/04Development/Coaches/Coaching\\_levels-e.pdf](http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITAwesite/04Development/Coaches/Coaching_levels-e.pdf)

**Programm Übungsleiterkurs** [54:00]Zeit [Std/min] (Lehrer) Thema

---

**Tag 1** [8:00]

8.30 – 9.40	[1:10]	(Paulus)	Begrüßung, Vorstellen des Programms, Teambildung
9.45 – 10.55	[1:10]	(Paulus)	Rolle des Coaches, Sandwich-Feedback
11.05 – 12.15	[1:10]	(Paulus)	Sicherheit
12.20 – 12.40	[0:20]	(Paulus)	Etikette
12:40 – 13:40			<b>Mittagspause</b>
13.40 – 14.50	[1:10]	(Paulus)	Anatomie (Aufwärmen, Cool-Down, Krafttraining, Balance)
15.00 – 17.45	[2:45]	(Paulus)	Sicherheit, Schnupperstunde in der Praxis, (1. Kontakt mit Bogen)
17.45 – 18.00	[0:15]	(Paulus)	Evaluierung des Tages

---

**Tag 1 – 6: Hausaufgabe:** [11:00] *Selbststudium (angegebene Literaturliste) und schriftliche Vorbereitung eines 10-minütigen Lehrauftrittes zu einem ausgewählten Thema*

---

**Tag 2** [7:00]

8.30 – 9.25	[0:55]	(Paulus)	Wiederholung des 1. Tages
9.30 – 10.30	[1:00]	(Paulus)	Standardschussablauf (Teil 1)
10.35 – 11.30	[0:55]	(Paulus)	Standardschussablauf (Teil 2)
11.40 – 12.25	[0:45]	(Paulus)	Standardschussablauf (Teil 3)
12:25 – 13:25			<b>Mittagspause</b>
13.25 – 14.15	[0:45]	(Paulus)	WA-Übungen (Materialcheck, Nomenklatur-Richtungen, Seitigkeitsbestimmung, Durchführungsrichtlinien für Übungen)
14.20 – 15.30	[1:10]	(Paulus)	WA-Übungen (Stand, Pfeileinlegen, Fingerplatzierung, Bogengriff)
15.40 – 16.45	[1:15]	(Paulus)	WA-Übungen (Heben, Vorspannung, Schulter setzen, Bogenellbogen)
16.45 – 17.00	[0:15]	(Paulus)	Evaluierung des Tages

---

**Tag 3** [7:00]

8.30 – 9.25	[0:55]	(Paulus)	Wiederholung des 1. Teiles
9.30 – 10.25	[0:55]	(Paulus)	Standard-Lehr-Programm (SLP)
10.35 – 12.30	[1:55]	(Paulus)	WA-Übungen (Zug-Druck-Rotationsphase, Körperausrichtung)
12:30 – 13:30			<b>Mittagspause</b>
13.30 – 15.00	[1:30]	(Paulus)	WA-Übungen (Gesichtsmarken/Ankerpunkte, Kontrolle der Körperausrichtung, Zug-/Kraftlinien, Spannungserhöhung)
15.15 – 16.45	[1:30]	(Paulus)	Standard-Lehr-Programm (SLP) in der Praxis
16.45 – 17.00	[0:15]	(Paulus)	Evaluierung des Tages

---

**Tag 4** [7:15]

- 8.30 – 9.20 [0:50] (*Paulus*) Wiederholung des 3. Tages  
9.30 – 10.30 [1:00] (*Paulus*) Aufbau einer Trainingseinheit (Theorie)  
10.40 – 13.00 [2:20] (*Paulus*) WA-Übungen (Lockeres Lösen, Bogenhand nach dem Lösen)
- 13:00 – 14:00** **Mittagspause**
- 14.00 – 16.45 [2:45] (*Paulus*) WA-Übungen (Zielen, Blindensport, Nachhalten)  
16.45 – 17.00 [0:15] (*Paulus*) Evaluierung des Tages
- 

**Tag 5** [7:00]

- 8.30 – 9.00 [0:30] (*Paulus*) Wiederholung des 1. Und 2. Teiles  
9.05 – 10.00 [0:55] (*Paulus*) Antidoping  
10.10 – 11.00 [0:50] (*Paulus*) Einschießen (Visualisierung), Standard-Schussablauf (Wh)  
11.05 – 12.00 [0:55] (*Paulus*) Atmung, Wahrnehmung des Schusses, Aufmerksamkeitssteuerung
- 12:00 – 13:00** **Mittagspause**
- 13.00 – 14.15 [1:15] (*Paulus*) Coaching-Praxis (Bewegungsanweisungen, Standortkontrolle, SSA-Evaluierung)  
14.20 – 15.15 [0:55] (*Paulus*) Bogensportspiele  
15.20 – 16.45 [1:25] (*Paulus*) Materialkunde (Schützendatenblatt, Bogen-Set-Up, Nockpunktfixator)  
16.45 – 17.00 [0:15] (*Paulus*) Evaluierung des Tages
- 

**Tag 6** [6:45]

- 8.30 – 9.15 [0:45] (*Paulus*) Prüfung: Schriftliche Arbeit (20 min), Auswertung  
9.20 – 9.55 [0:35] (*Paulus*) Training mit Kindern, Aufbau einer Jugendgruppe  
10.05 – 11.00 [0:55] (*Paulus*) Basiskurs für Anfänger, Anfängerhandbuch WA, Platz-/Parcoursreife  
11.10 – 12.00 [0:50] (*Paulus*) Evaluierung der Hausübung
- 12:30 – 13:00** **Mittagspause**
- 13.00 – 16.00 [3:00] (*Paulus*) Prüfung: Lehrauftritt  
16.20 – 17.00 [0:40] (*Paulus*) Evaluierung des Kurses, Urkunden- und Abzeichenausgabe, Abschlussbesprechung, Verabschiedung
-