

**Ausbildung zum
ÜBUNGSLEITER** für Bogenschießen

Termin / Zeitplan	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, Wurfarne 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



Vorbereitende Literatur (prüfungsrelevant):

- ✓ Anfänger-Handbuch:
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
- ✓ Ausbildungs-Stufen (coaching levels):
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			Mittagspause
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			Mittagspause
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			Mittagspause
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
-