

## **Kurs des SBSV: ÜBUNGSLEITER BOGENSCHIESSEN**

### ***Ausbildung – Grundstufe (coaches level 1)***

### ***Ausbildungsleiterin: Angelika Brunner***

**Datum:** 11. und 12. April, sowie 25. und 26. April 2015,  
Dauer jeweils von 08:30 h bis ca 18:00 h

**Ort:** Henndorf,

Bogensport-Anlage des UBSC Flachgau [http://www.oebstv.com/ubsc-flachgau/3\\_startseite](http://www.oebstv.com/ubsc-flachgau/3_startseite)

Adresse: 5302 Henndorf, Fenning 141, GPS: N 47.89724° E 13.17122°,

sowie Turnsaal der MMS Henndorf,

Adresse: 5302 Henndorf, Sportplatzstraße 10.

Die Anreise und die Übernachtungen müssen selbst organisiert werden!

**Mitzubringen sind:** siehe Beilage

### **Anmeldungen:**

Bis spätestens 29. März 2015 per e-mail an [office@ubsc-flachgau.at](mailto:office@ubsc-flachgau.at)

Maximale Teilnehmerzahl: 12

**Teilnahmegebühr:** € 150,--

Überweisung auf das Konto des SBSV

IBAN: AT41 3502 4000 0005 9691 (bitte Name, Verein und "ÜL 2015" angeben, damit die Zahlung zugeordnet werden kann!)

### **Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Übungsleiterkurs**

- Mindestalter der TeilnehmerInnen: 18 Jahre
- Mindestdauer der Mitgliedschaft bei einem Verein, der dem Salzburger Landesverband SBSV angehört: 1 Jahr
- Schießtechnisches Können:  
Visierbogen (Recurve, Compound) - 18 m, 40-cm-Auflage, 220 Ringe;

Bogen ohne Visier - 18 m, 60-cm-Auflage, 180 Ringe;  
 (Nachweis durch Turnierergebnisse oder Eignungsprüfung bei einem Trainer oder Instruktor spätestens bis zum Ende des Kurses)

- Die TeilnehmerInnen haben längstens bis zum Kursabschluss den Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses im Mindestausmaß von 8 h (auch Führerscheinkurs) nachzuweisen, der nicht länger als fünf Jahre zurück liegen darf.

### Inhalt und Programm der Ausbildung

ÜbungsleiterInnen (coach level 1) sollen in der Lage sein, Anfängern den von der WA vorgeschlagenen Standardschuss beizubringen, Abweichungen zu erkennen und richtige Korrekturmaßnahmen zu ergreifen.

Die dafür notwendigen Methoden und Übungen sollen so angewendet werden können, dass die SchützInnen mit dem Anfänger-Recurve-Bogen einen ökonomischen, effizienten und gelenkschonenden Schuss erlernen.

Wesentliche Themen sind weiters Sicherheit, einfache Materialkunde (Basiswissen), sowie Basiskenntnisse für das Aufwärmen und die begleitende Kraft/Ausdauerentwicklung.

Gemäß den (auch in anderen Sportarten angewendeten) Regeln der BSO sollen Übungsleiter-Kurse auch die Kenntnis der Organisation des Sports in Österreich sowie sportspezifisch sinnvolle Minimal-Kenntnisse der Anatomie und Physiologie vermitteln. Didaktische Methoden und Grundlagen der Trainingslehre werden zB bei Übungen zur Gestaltung von Trainingseinheiten und Schnupperstunden sowie durch die Methode des Standard-Lehr-Programmes vermittelt.

Das Beherrschen dieser Inhalte ist eine der Grundlagen für die Teilnahme an der InstruktorInnen-Ausbildung (coach level 2).

### Lehrplan der ÜL-Ausbildung

<i>Thema</i>	<i>Anzahl der Unterrichtseinheiten</i>
Sicherheit	1,5
Standardschuss gemäß WA, Theorie und Praxis	4
WA-Übungen	15
Anatomie (sportspezifisch), Basisprogramme Aufwärmen und Cooldown	1
Methodik und Didaktik, allgemein und speziell	9,5
Materialkunde (Bogentypen und –materialien, Pfeile, Basisausrüstung)	2
Grundlagen der Platz- und Parcours-Reife-Kurse und WA-Anfänger-Abzeichen-Kurse	1
Organisation des Sports (Fachverband, Dachverbände, BSO, LSO; Vereinswesen)	1
Prüfung und Evaluierung	6

## **Prüfung**

Die Ausbildung wird mit einer Prüfung abgeschlossen, die einen theoretischen und einen praktischen Teil umfasst. Die Prüfung wird von mind. 2 Prüfern gemeinsam abgenommen.

Felix Neuhofer  
Präsident des SBSV

Angelika Brunner  
Ausbildungsleiterin,  
UBSC Flachgau

## Kursvorbereitung

### Lehr-Equipment, zum Kurs mitbringen:

- Leichter (!) (+/- 20#) Schulbogen (Recurve) für Anfänger: Holz oder Kunststoffmittelstück, Wurfarme aus Holz (+ Fiberglas) oder Kunststoff, ev. Button
- einfacher Stabilisator und Visier für den Recurvebogen
- Checker
- mindestens 6 Übungs-Pfeile
- Armschutz, Fingerschutz, Köcher, Brustschutz
- 1 Elastikband mindestens 2-2,5m (Thera-, Deuser-, Fitnessband)
- 1 Rolle Maler-Abdeck-Klebeband
- 3 weiche Jonglierbälle
- 2 Schuhbänder (ca. 1cm x 70cm)
- 1 Wollfaden (ca. 2m)
- Handspiegel (mindestens 20x30cm)
- Sehnengarn, Garn für Mittelwicklung und Wickelgerät
- Maßband

### Sonstiges:

- Bogensporttaugliche Kleidung für drinnen (Hallenschuhe mit nicht-abfärbender Sohle) sowie draußen
- Schreibzeug und Notizblock
- Kamera oder Mobiltelefon mit guter Kamera

### Vorbereitende Literatur (prüfungsrelevant):

Deutsche Übersetzung des Anfänger-Handbuches der World Archery (auf der homepage des ÖBSV):

<http://www.oebstv.com/oebstv/sportlerausbildung>

### *Hinweis:*

Die englische Literatur (coaches manuals) gibt es auf der homepage der World Archery.

Die Start-Adresse für alle Handbücher der WA ist

<http://www.worldarchery.org/HOME/Development/Coaching-and-Technical>

Das Anfänger-Handbuch wurde im August 2014 aktualisiert!

<http://www.worldarchery.org/HOME/Development/Beginners-and-Schools>