



Kurs des Landesverbandes OÖ: ÜBUNGSLEITER BOGENSCHIESSEN

Ausbildung – Grundstufe (Coaches Level 1)

Ausbildungsleiter: Urte Paulus

Termin/Zeitplan:

1. Teil: Samstag, 23. Februar 2019, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 24. Februar 2019, 8:30 – 17:00 Uhr
2. Teil: Samstag, 9. März 2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Sonntag, 10. März 2019, 8:30 – 17:00 Uhr
3. Teil: Samstag, 23. März 2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Sonntag, 24. März 2019, 8:30 – 17:00 Uhr

Ort: A-4263 Windhaag bei Freistadt, Markt 11,
+43 (0)7943/61383, www.greenbeltcenter.eu
Die Anreise und die Übernachtungen müssen selbst organisiert werden!

Mitzubringen sind: siehe Anhang

Anmeldungen: Schriftlich mit Angabe von Namen, Verein und E-Mailadresse (wichtig!!) an:
Greenspeed-Bowhunters; Bergstraße 10; 4264 Grünbach;
Mail: info@greenspeed-bowhunter.at

Anmeldeschluss: 06. Jänner 2019
Wer bis 6. Jänner 2019 den Kursbeitrag nicht einbezahlt hat wird gelöscht,
von der Warteliste rücken dementsprechend Personen nach.

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen
Teilnahmegebühr: € 200 Überweisung auf das Konto des Vereines Greenspeed Bowhunters
Bergstrasse 10, 4264 Grünbach / IBAN: AT88 3411 0000 0230 3436
Verwendungszweck: ÜLFEB2019

Kursleitung: Urte Paulus, Mobil: 0676 6765829 / Mail: urte.paulus@gmx.at

Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Übungsleiterkurs:

Mindestalter 18 Jahre,
mind. 1 Jahr Mitglied bei einem dem ÖBSV angeschlossenen Verein
Nachweis eines Erste – Hilfe Kurses (mind. 8 Std., nicht älter als 5 Jahre)

Schussleistung (30 Schuss)

LB, IB, BB 180 Ringe 18m 60cm Auflage

OR, CO 220 Ringe 18m 40cm Auflage

Bestätigung durch den Verein (durch Trainer, Instruktor oder Übungsleiter)
oder Nachweis durch Vorlage vergleichbarer Turnierergebnisse



Inhalt und Programm der Ausbildung

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 eine schriftliche Prüfung, dem Bewerten der Fähigkeit den Standard-Schussablauf vorzuzeigen (rechts und links) und einem Lehrauftritt.

Inhalte: Sicherheit, Grundtechnik für alle Bogenklassen (außer Compound), Standard-Bogen-Set-Up, Materialkunde, Pädagogik und Methodik für den Unterricht von Jugendlichen und Erwachsenen, Körperkunde, Grundkenntnisse der Ballistik, der Biomechanik und der Trainingslehre.

ÜbungsleiterInnen (Coach Level 1) sollen in der Lage sein, Anfängern mit und ohne Behinderung 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), Basiskenntnisse für das Aufwärmen und die begleitende Kraft/Ausdauerentwicklung sowie eine Einführung in Para-Archery.

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 z.B. bei Übungen zur Gestaltung von Trainingseinheiten und Schnupperstunden sowie durch die Methode des Standard-Lehr-Programmes vermittelt. Der Inhalt der Übungsleiter-Ausbildung ist die Grundlage für die InstruktorInnen-Ausbildung (Coach Level 2).

Prüfung

Die Ausbildung wird mit einer Prüfung abgeschlossen, die einen theoretischen und einen praktischen Teil umfasst.

..... Präsident des Oberösterreichischen Bogensportverbandes

..... Obmann des Vereins Greenspeed Bowhunters



ANHANG - Kursvorbereitung der Kursteilnehmer

Lehr-Equipment, zum Kurs mitbringen:

- Leichter (!) (+/- 20#) Schulbogen (Recurve) für Anfänger: Holz oder Kunststoffmittelstück, Wurfarme aus Holz (+ Fiberglas) oder Kunststoff
- 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 Hosengummiband 2,5 m x 3cm (!)
- 1 Rolle Maler-Abdeck-Klebeband
- Stecknadel, Zahnstocher
- 3 weiche Jonglierbälle oder Jongliersäckchen
- 2 Schuhbänder (ca. 1cm x 70cm)
- 1 Wollfaden (ca. 2m)
- Handspiegel (mindestens 20x30cm)
- Garn für Mittelwicklung und Wickelgerät
- Maßband (cm/Inch)

Sonstiges:

- Bogensporttaugliche Kleidung für drinnen und draußen
- Schreibzeug und Notizblock
- Kamera oder Mobiltelefon mit guter Kamera

Vorbereitende Hausübungen

Hausübungen für die Kandidaten im Voraus:

- Datenblatt ausfüllen (Schul- oder Wettkampfbogen), wird vor Kursbeginn geschickt
- Geschichte des Bogenschießens/-Sport stichwortartig zusammenfassen
- Infos über die Organisation des Sports in Österreich sammeln (Übersicht)
- Lehrskripte gut lesen
(wird ca. 1 Monat vor Kursbeginn geschickt und als Diskussionsgrundlage vorausgesetzt).

Vorbereitende Literatur:

http://www2.oebstv.com/MANUAL_COACHING_LEVEL_1.pdf - englisch

WA-Anfänger-Handbuches in Deutsch:

http://www.oebstv.com/media/Kwc_Basic_DownloadTag_Component/41-681-243-downloadTag/default/1d89e03a/1436508587/2015_7_2005_und_ab_2015_juli_weiterlaufen_fita_anaenger_hb_de.pdf

Nullsehne



Gummi-, Thera-
oder Fitnessband





Zeit	Leitung	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
TEIL 1				
1.Tag Samstag				
10-10:30	L	Administratives Begrüßung; Einleitung/Vorstellung Kennenlernspiel / Teambuilding	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:30-11:30		Gruppenarbeit: Rolle des Coachs (L1): Eigenschaften, Aufgabe, Levels Sandwich-Feedback Weiterbildung / Literatur	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
11:30-12:00	L	Balance	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:00-16:00	L	Sicherheit in der Praxis, fallweise während den Übungen Erster Kontakt mit dem Bogen / Schnupperstunde in der Praxis (inkl. Standard-Schuss) Foto der Gruppe machen	Schießplatz o. Halle	Gummiband, Schreibzeug und Notizblock
16:00-17:00	L	Sicherheit / Etikette Allgemeine Regeln für das Coachen.	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
17:00-17:45	L	Aufwärmen Cooldown (Theorie) Krafttraining (Theorie) Aufwärmspiele (z.B. Nummernspiel)	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
17:45-18:00	L	Evaluierung des ersten Tages Verabschiedung	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
2.Tag/ Sonntag				
8:30-	L	Wiederholung des 1. Tages	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
9:30-10:30	L	Standard-Schussablauf Teil 1 (Flipchart!!!) (inkl. aller Kenngrößen)	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:30-11:00	L	Koordinationsübungen (z.B. Jonglierbälle)	Klassenzimmer o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
11:00-12:30	L	Standard-Schussablauf: Teil 2 (Flipchart!!!)	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:25-14:15	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Materialcheck; • Nomenklatur für Richtungsanzeigen und Ebenen • Seitlichkeitsbestimmungen (Hand / Auge) • Richtlinien fürs Durchführen der Übungen 	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
14:20-15:30	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Stand / inklusive im Gelände • Pfeileinlegen • Sehnen- bzw. Zugfinger platzieren • Bogengriff einrichten 	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
15:30-16:45	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Heben • Vorspannung • Schultersetzen • Bogenellenbogen • Körperausrichtungen 	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
16:45-17:00	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1. Wochenende Vorausschau auf den 2. Kursteil; Verabschiedung	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock



Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrtort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
TEIL 2				
3.Tag Samstag				
10:00-10:30	L	Wiederholung des 1. Kurses Sicherheits-Test durchgehen Hausübung besprechen: Geschichte des Bogensports	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:30-11:15	L	Standard-Lehr-Programm (Flipchart oder Powerpoint)	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
11:15-12:30	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Zug-Druck-Rotationsphase 	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:30-15:30	L	WA-Übungen <ul style="list-style-type: none"> • Gesichtsmarken / Ankerpunkte finden (Seiten- u. Unterkinnanker) • Kontrolle der Körperausrichtungen und Zug-Kraftlinien im Vollauszug • Spannungserhöhung vor dem Lösen 	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
15:30-16:45	L	Coaching üben/ Bewegungsbeschreibung/ Kontroll- bzw. Beobachtungsstandorte des Coachs SLP in der Praxis Bogensportspiele	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
16:45-17:00	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1. Wochenende Verabschiedung	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrtort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
4.Tag/ Sonntag				
8:30-9:15	L	Wiederholung des 3. Tages : SLP, Fragen zum bisherigen Inhalt beantworten etc.	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
9:20-10:30	L	Aufbau einer Trainingseinheit in der Theorie (Flipchart oder Powerpoint) Inklusive der Entwicklung eines Stundenskriptes	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:40-12:30	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Lockeres Lösen der Zugfinger • Lockere Bogenhand nach dem Lösen 	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:30-16:45	L	WA-Übungen <ul style="list-style-type: none"> • Zielen (Visier, Gap, Intuitiv) • Blindenbogensport • Nachhalten • Atmung + Rhythmus 	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
16:45-17:00	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 2. Wochenende Ausgabe der Lehrauftritte/ Teams bestimmen Vorausschau auf den 3. Kursteils Verabschiedung	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock



Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
TEIL 3				
5.Tag Samstag				
10:00-10:30	L	Wiederholung des 1. und 2. Kursteils (Eigenschaften eines guten Coachs, Etikette, Aufwärmen (warum? Wann länger?), Schnupperstunde (Ziel, Ablauf), Trainingseinheit und Stundenskript, SLP, Standard-Schussablauf)	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:30-11:00	L	Anti-Doping, Hausübung besprechen: <ul style="list-style-type: none"> • Organisation des Sports in Österreich/Bogensports (inkl. ÖBSV/WA/IFAA) 	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
11:00-12:30	L	Aufwärmen und Einschießen (als 1. Lehrauftritt eines oder 2 Kandidaten) Standard-Schussablauf-Wiederholung Coaching üben	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment / Schreibzeug und Notizblock
inklusive	L	Standard-Schussablauf Evaluierung (Fitnessband/Lehrbogen, auf beiden Seite)	Schießplatz o. Halle	
1 Std		Mittagessen		
13:30-14:30	L	Trainieren mit Kindern und Jugendlichen / Aufbau einer Jugendgruppe Bogensport-Spiele (Theorie, auf Flipchart)	Klassenzimmer	Lehrequipment / Schreibzeug und Notizblock
14:30-16:45	L	Materialkunde: Hausübung besprechen: Fragen zur Materialkunde Schützendatenblatt ausfüllen Set-Up eines Schulbogens (Bespuche, Langbogen) Nockpunktfixator wickeln	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
16:45-17:00	L	Evaluierung des 2. Teils Verabschiedung	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
6.Tag Sonntag				
8:30-9:15	L	Schriftliche Prüfung (20 Min) / + Auswertung, Lehrauftritt-Vorbereitung der Kandidaten	Klassenzimmer	Stift
9:15-10:00	L	Basiskurse für Anfänger <ul style="list-style-type: none"> • Anfänger Handbuch FITA (Federn + Pfeile) • Platzreife-Kurse (3 x 3Std.) (inkl. Aufmerksamkeitssteuerung) 	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:00-10:45	L/E	Mündliche Prüfung: a) Allgemeine Regeln zum Coachen b) Jeder Kandidat muss 3 Übungen für das Erlernen eines Schussablauf-Teilelements beschreiben und erklären können, sowie wissen, worauf der Coach seinen Fokus lenken soll.	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment
10:45-12:30	L/E	Lehrauftritte der Kandidaten mit ausführlichem Feedback (Hauptsächlich Schnupperstunde)	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment
1 Std		Mittagessen		
13:30-16:20	L/E	Lehrauftritte der Kandidaten mit ausführlichem Feedback Falls anschließend noch Zeit ist: Trickschießen (2 Pfeile, mit Fuß), Einmaligkeitstraining, Prognose-Training, Spiel.	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment
16:20-17:00	L/E	Evaluierung des Kurses und der Kursleitung Vergabe von Urkunden und Abzeichen Abschlussbesprechung Verabschiedung	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock

Zeitangaben sind ausschließlich ungefähre Anhaltspunkte für den Kursleiter. Änderungen jederzeit möglich. Pausen werden nach Bedarf gemacht.