



Kurs des Landesverbandes OÖ: ÜBUNGSLEITER BOGENSCHIESSEN

Ausbildung – Grundstufe (Coaches Level 1)

Ausbildungsleiter: Wolfgang Halvax

- Datum:** 26. - 27. Jän. 2019 / 02. - 03. Feb. 2019 / 16. - 17. Feb. 2019
Dauer jeweils von 09:00 h bis 18:00 h
- Ort:** BSV Kremstal
- Adresse:** Göritz 42, 4542 Nussbach
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:
Franz Ammer, Mail: schriftfuehrer@bsv-kremstal.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
BSV-Kremstal IBAN: AT59 3473 8000 0002 7235
- Kursleitung:** Wolfgang Halvax praesident@bogensport-kbsv.at / mobil: 0660 2400 488

Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Übungsleiterkurs: Bestandene

Prüfung zum roten Pfeil (oder höher), 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 (15 Schuss)

- IB 85 Ringe 22m 80cm Auflage
- BB 105 Ringe 22m 80cm Auflage
- Ol. Rec., CO 115 Ringe 22m 80cm 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 BSV Kremstal



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
- 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 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_anfaenger_hb_de.pdf