

**Ausbildung zum
ÜBUNGSLEITER für Bogenschießen**

| | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------------|
| Termin / Zeitplan | 1. Teil: Samstag, | 16. Mai 2015, 9:00 – 18:00 Uhr |
| | Sonntag, | 17. Mai 2015, 8:30 – 17:00 Uhr |
| | 2. Teil: Samstag, | 6. Juni 2015, 9:00 – 17:00 Uhr |
| | Sonntag, | 7. Juni 2015, 8:30 – 17:00 Uhr |
| | 3. Teil: Samstag, | 4. Juli 2015, 9:00 – 17:00 Uhr |
| | Sonntag, | 5. Juli 2015, 8:30 – 17:00 Uhr |

Ort: **Lion-Bowhunterclub**
Mostdorfbauer Hedl, Mitteregg 1, 4421 Aschach/Steyr

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.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Mindestalter 18 Jahre, 1 Jahr Vereinsmitglied

| | | | | |
|------------------------------------|--------------|-----------|-----|--------------|
| 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 - Hilfskurses (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:
verein@lion-bhc.at

Anmeldeschluss: 15. April 2015
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen (!)

Kurskosten: € 200.-, inkl. offiziellem ÖBSV-Zeugnis
Bankverbindung Lion-Bowhunterclub
IBAN: AT44 3456 0000 0209 0421
Verwendungszweck: Übungsleiterkurs

Mitzubringen: siehe Anhang 1

Nächtigungsmöglichkeiten: Anreise und Übernachtungen müssen selbst organisiert werden!
Möglichkeit in der Nähe: Hochhubergut Familie Postlmayr 2km entfernt

Mit sportlichen Grüßen
Urte Paulus
Trainerin

Günter Furlinger
OÖBSV-Präsident



Kursvorbereitung der Kursteilnehmer

Lehr-Equipment

zum Kurs mitzubringen sind:

- Leichter (!) (20#) Schulbogen (Recurve) für Anfänger: Holz oder Kunststoffmittelstück, Wurfarme aus Holz (+ Fiberglass) oder Kunststoff, ev. Button
- einfacher Stabilisator und Visier für den Recurvebogen (falls verfügbar)
- mindestens 6 Übungs-Pfeile (Pfeilnocke muss zur Sehne passen)
- Armschutz, Fingerschutz, Köcher, Brustschutz (falls notwendig)
- 1 Gummiband mindestens 2-2,5m (Thera-, Deuser-, Fitnessband oder ähnliches)
- 1 Hosengummiband 2,5 m x 3cm (!)
- 1 Hosengummiband 1m x 0,5-1cm
- Stecknadel oder Zahnstocher
- Krepp-Klebeband
- 2-3 weiche Jonglierbälle
- 1 Schuhband (ca. 1cm x 70cm)
- Stück Schnur (ca. 50cm x 0,5cm oder zweites Schuhband ca. 1cm x 70cm)
- 1 Nullsehne (Material: 2 Gummischnüre à 40cm, 1 Schnur ca. 1,5m)
- 1 Wollfaden (ca. 2m)
- kleiner Handspiegel (mindestens 20x30cm!)
- Sehnenchecker
- Sehngarn, Schere oder Messer, Feuerzeug
- Maßband (cm/Inch)
- Fotoapparat bzw. Handy mit Videoaufnahmefunktion

Hosengummi



Sonstiges:

- Bogensporttaugliche Kleidung für drinnen und draußen
- Schreibzeug und Notizblock
- USB-Stick



selfmade soft juggling balls
filled with rice



Gummi-, Thera-
oder Fitnessband



Null-
Sehne

Nullsehne



Vorbereitende Literatur (prüfungsrelevant):

Anfänger-Handbuch:

http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Beginners_Manual/BeginnersManuel-e.pdf

Coach Level 1 (Übungsleiter)- Handbuch:

[http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITA_website/07
Publications/02_downloads/Coaches_Manual_Lev1/Coaches_Manual_Lev1.pdf](http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITA_website/07_Publications/02_downloads/Coaches_Manual_Lev1/Coaches_Manual_Lev1.pdf)

Ausbildungs-Stufen (coaching levels):

[http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITA_website/04_Development/Coaches/Coaching_levels-
e.pdf](http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITA_website/04_Development/Coaches/Coaching_levels-e.pdf)

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

Tag 1 [7:30]

| | | |
|----------------------|----------|---|
| 9.00 – 9.40 [0:40] | (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: [12:00] *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 [6:30]

| | | |
|----------------------|----------|---|
| 9.00 – 9.25 [0:25] | (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 [6:30]

- 9.00 – 9.30 [0:30] (*Paulus*) Wiederholung des 1. Und 2. Teiles
9.30 – 10.00 [0:30] (*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
-