

Niederösterreichischer Bogensportverband

ZVR-Zahl 493 268 006

Dr. Bettina Kratzmüller
Wilhelminenstraße 122-122A/9
1160 Wien

Tel. 0650-6367684

E-Mail: b.kratzmueller@gmx.at

Homepage: www.noebogensportverband.at



Ausbildung zum **ÜBUNGSLEITER** für Bogenschießen

Termin / Zeitplan	1. Teil: Samstag,	13. Februar 2016, 8:30 – 17:00 Uhr
	Sonntag,	14. Februar 2016, 8:30 – 16:30 Uhr
2. Teil:	Samstag,	20. Februar 2016, 8:30 – 16:30 Uhr
	Sonntag,	21. Februar 2016, 8:30 – 16:30 Uhr
3. Teil:	Samstag,	5. März 2016, 8:30 – 16:30 Uhr
	Sonntag,	6. März 2016, 8:30 – 16:30 Uhr

Ort: BSC Arcus, Großmarktstr. 7, 1230 Wien - Inzersdorf

Der **Niederösterreichische 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), einer mündlichen Prüfung und einem Lehrauftritt.

Inhalte:

Sicherheit, Grundtechnik für alle Bogenklassen (außer Compound), Übungen zum Erlernen/Umlernen von Technikteilelementen, Der Erste Kontakt mit dem Bogen, Standard-Bogen-Set-Up, Materialkunde, Pädagogik und Methodik für den Unterricht von Jugendlichen und Erwachsenen. (Siehe Kursprogramm).

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Mindestalter 18 Jahre, 1 Jahr Vereinsmitglied

Der Besitz des "Roten Pfeil"-Abzeichens wäre sehr(!) wünschenswert.

Ansonsten: Schussleistung (30 Schuss) mit dem LB, IB, BB 180 Ringe 18m 60cm Auflage
Ol. 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!!!! (Bescheinigung zum Kurs mitbringen)

Kursleitung: Urte Paulus
Bei Fragen zum Kurs: <mailto:urte.paulus@gmx.at> / mobil: 0676 676 58 29

Anmeldung: Schriftlich mit Angabe von Name, Verein, E-Mailadresse (wichtig!!) und Telefonnr. an:
Gunter.stangl@chello.at Mobil: 0676/55 49 188

Anmeldeschluss: 20. Jänner 2016

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen (!)

Kurskosten: € 200.- , inkl. offiziellem ÖBSV-Zeugnis und Abzeichen
Bankverbindung: BSC ARCUS, IBAN: AT40 6000 0000 9202 7211
Verwendungszweck: Übungsleiterkurs Arcus 2016, Name des Teilnehmers

Mitzubringen: Was mitzubringen ist (Lehrmaterial und Unterlagen) sowie die Kursvorbereitung wird ca. 1 Monat vor Kursbeginn von der Kursleiterin per Mail geschickt.

Nächtigungsmöglichkeiten: Anreise und Übernachtungen müssen selbst organisiert werden!

Mit sportlichen Grüßen
Urte Paulus
Trainer-Ausbilder

Dr. Bettina Kratzmüller
1. Vorsitzende des NÖ-BSV

KURS-PROGRAMM

Änderungen jederzeit möglich. Pausen werden nach Bedarf gemacht.

Zeit	Leitung	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
TEIL 1				
1.Tag				
Samstag				
8:30-	L	Administratives Begrüßung; Einleitung/Vorstellung Kennenlernspiel / Teambuilding	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
		Gruppenarbeit: Rolle des Coachs (L1): Eigenschaften, Aufgabe, Levels Sandwich-Feedback Weiterbildung / Literatur	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
-12:30	L	Balance	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
1 Std		Mittagessen		
13:30-	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
	L	Sicherheit / Etikette Allgemeine Regeln für das Coachen.	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Aufwärmen Cooldown (Theorie) Krafttraining (Theorie) Aufwärmspiele (z.B. Nummernspiel)	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
-17:00	L	Evaluierung des ersten Tages Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
2.Tag/				
Sonntag				
8:30-	L	Wiederholung des 1. Tages	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Standard-Schussablauf Teil 1 (Flipchart!!!) (inkl. aller Kenngrößen)	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Koordinationsübungen (z.B. Jonglierbälle)	Klassen- zimmer o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
12:30	L	Standard-Schussablauf: Teil 2 (Flipchart!!!)	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:30-	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Materialcheck; • Nomenklatur für Richtungsanzeigen und Ebenen • Seitigkeitsbestimmungen (Hand / Auge) • Richtlinien fürs Durchführen der Übungen 	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
	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
	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Heben • Vorspannung • Schultersetzen • Bogenellenbogen • Körperausrichtungen 	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
-16:30	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1. Wochenende Vorausschau auf den 2. Kursteil Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock

Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
TEIL 2				
3.Tag				
Samstag				
8:30-	L	Wiederholung des 1. Kurses Sicherheits-Test durchgehen Hausübung besprechen: Geschichte des Bogensports	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Standard-Lehr-Programm (Flipchart oder Powerpoint)	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
12:30	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> Zug-Druck-Rotationsphase 	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:30-	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
	L	Coaching üben/ Bewegungsbeschreibung/ Kontroll- bzw. Beobachtungsstandorte des Coachs SLP in der Praxis Bogensportspiele	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
-16:30	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1. Wochenende Verabschiedung	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
4.Tag/				
Sonntag				
8:30-	L	Wiederholung des 3. Tages : SLP, Fragen zum bisherigen Inhalt beantworten etc.	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Aufbau einer Trainingseinheit in der Theorie (Flipchart oder Powerpoint) Inklusive der Entwicklung eines Stundenskriptes	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
-12:30	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> Lockerer Lösen der Zugfinger Lockere Bogenhand nach dem Lösen 	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:30-	L	WA-Übungen <ul style="list-style-type: none"> Zielen (Visier, Gap, Intuitiv) Blindenbogensport Nachhalten Atmung + Rhythmus 	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
-16:30	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		
9:30-	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)	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	L	Anti-Doping, Hausübung besprechen: <ul style="list-style-type: none"> • Organisation des Sports in Österreich/Bogensports (inkl. ÖBSV/WA/IFAA) 	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
-12:30	L	Aufwärmen und Einschießen (als 1. Lehrauftritt eines oder 2 Kandidaten) Standard-Schussablauf-Wiederholung Coaching üben	Schießplatz o. Halle	Lehquipment / Schreibzeug und Notizblock
inklusive	L	Standard-Schussablauf Evaluierung (Fitnessband/Lehrbogen, auf beiden Seite)	Schießplatz o. Halle	
1 Std		Mittagessen		
13:30-	L	Trainieren mit Kindern und Jugendlichen / Aufbau einer Jugendgruppe Bogensport-Spiele (Theorie, auf Flipchart)	Klassen- zimmer	Lehquipment / Schreibzeug und Notizblock
	L	Materialkunde: Hausübung besprechen: Fragen zur Materialkunde Schützendatenblatt ausfüllen Set-Up eines Schulbogens (Recurve, Langbogen) Nockpunktfixator wickeln	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
-16:30	L	Evaluierung des 2. Teils Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
6.Tag		Sonntag		
8:30-	L	Schriftliche Prüfung (20 Min) / + Auswertung, Lehrauftritt-Vorbereitung der Kandidaten	Klassen- zimmer	Stift
	L	Basiskurse für Anfänger <ul style="list-style-type: none"> • Anfänger Handbuch FITA (Federn + Pfeile) • Platzreife-Kurse (3 x 3Std.) (inkl. Aufmerksamkeitssteuerung) 	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
	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	Lehquipment
-12:30	L/E	Lehrauftritte der Kandidaten mit ausführlichem Feedback (Hauptsächlich Schnupperstunde)	Schießplatz o. Halle	Lehquipment
1 Std		Mittagessen		
13:30-	L/E	Lehrauftritte der Kandidaten mit ausführlichem Feedback Falls anschließend noch Zeit ist: Tricksschießen (2 Pfeile, mit Fuß), Einmaligkeitstraining, Prognose-Training, Spiel.	Schießplatz o. Halle	Lehquipment
-16:30	L/E	Evaluierung des Kurses und der Kursleitung Vergabe von Urkunden und Abzeichen Abschlussbesprechung Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock