

**Ausbildung zum  
ÜBUNGSLEITER** für Bogenschießen

<b>Termin / Zeitplan</b>	1. Teil: Samstag, 24. September 2016, 8:30 – 17:00 Uhr
	Sonntag, 25. September 2016, 8:30 – 17:00 Uhr
2. Teil:	Samstag, 8. Oktober 2016, 8:30 – 17:00 Uhr
	Sonntag, 9. Oktober 2016, 8:30 – 17:00 Uhr
3. Teil:	Samstag, 5. November 2016, 8:30 – 17:00 Uhr
	Sonntag, 6. November 2016, 8:30 – 17:00 Uhr

**Ort:** **BSV Peilstein,  
Gasthof Ramlhof, Vordernebelberg 33, 4155**

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), 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.

**Voraussetzungen für die Teilnahme:**

Mindestalter 18 Jahre, 1 Jahr Vereinsmitglied (muss in der Vereinsdatenbank geführt sein)

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 - Hilfekurses (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:  
*Stefan Bogner, mailto: fam.bogner36@aon.at*

**Anmeldeschluss:** 15. August 2016  
**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen

**Kurskosten:** € 200.-, inkl. offiziellem ÖBSV-Zeugnis  
*Überweisung auf das Konto:  
Institut: Raika Peilstein  
IBAN: AT46 3441 0000 0672 0460*

**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  
Trainerin

Günter Furlinger  
OÖBSV-Präsident



## KURS-PROGRAMM

Änderungen jederzeit möglich. Pausen werden nach Bedarf gemacht.

Zeit	Leitung	Gegenstand	Lehrtort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>TEIL 1</b>				
<b>1.Tag Samstag</b>				
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	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
-17:00	L	Evaluierung des ersten Tages Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
<b>Zeit</b>	<b>Leiter</b>	<b>Gegenstand</b>	<b>Lehrtort</b>	<b>Material, vom Kandidaten mitzubringen</b>
<b>2.Tag/ Sonntag</b>				
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"> <li>• Materialcheck;</li> <li>• Nomenklatur für Richtungsanzeigen und Ebenen</li> <li>• Seitigkeitsbestimmungen (Hand / Auge)</li> <li>• Richtlinien fürs Durchführen der Übungen</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stand / inklusive im Gelände</li> <li>• Pfeileinlegen</li> <li>• Sehnen- bzw. Zugfinger platzieren</li> <li>• Bogengriff einrichten</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heben</li> <li>• Vorspannung</li> <li>• Schultersetzen</li> <li>• Bogenellenbogen</li> <li>• Körperausrichtungen</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
-17:00	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1. Wochenende Vorausschau auf den 2. Kursteil Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock



Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrtort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>TEIL 2</b>				
<b>3.Tag</b>				
<b>Samstag</b>				
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"> <li>• Zug-Druck-Rotationsphase</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:30-	L	WA-Übungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesichtsmarken / Ankerpunkte finden (Seiten- u. Unterkinnanker)</li> <li>• Kontrolle der Körperausrichtungen und Zug-Kraftlinien im Vollauszug</li> <li>• Spannungserhöhung vor dem Lösen</li> </ul>	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
-17:00	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1. Wochenende Verabschiedung	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
<b>Zeit</b>	<b>Leiter</b>	<b>Gegenstand</b>	<b>Lehrtort</b>	<b>Material, vom Kandidaten mitzubringen</b>
<b>4.Tag/</b>				
<b>Sonntag</b>				
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"> <li>• Lockeres Lösen der Zugfinger</li> <li>• Lockere Bogenhand nach dem Lösen</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
1 Std		Mittagessen		
13:30-	L	WA-Übungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielen (Visier, Gap, Intuitiv)</li> <li>• Blindenbogensport</li> <li>• Nachhalten</li> <li>• Atmung + Rhythmus</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
-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	Lehrtort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>TEIL 3</b>				
<b>5.Tag Samstag</b>				
8:30-	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"> <li>Organisation des Sports in Österreich/Bogensports (inkl. ÖBSV/WA/IFAA)</li> </ul>	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	Lehrequipment / 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	Lehrequipment / Schreibzeug und Notizblock
	L	Materialkunde: Hausübung besprechen: Fragen zur Materialkunde Schützendenatenblatt ausfüllen Set-Up eines Schulbogens (Recurve, Langbogen) Nockpunktfixator wickeln	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
-17:00	L	Evaluierung des 2. Teils Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrtort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>6.Tag Sonntag</b>				
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"> <li>Anfänger Handbuch FITA (Federn + Pfeile)</li> <li>Platzreife-Kurse (3 x 3Std.) (inkl. Aufmerksamkeitssteuerung)</li> </ul>	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	Lehrequipment
-12:30	L/E	Lehrauftritte der Kandidaten mit ausführlichem Feedback (Hauptsächlich Schnupperstunde)	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment
1 Std		Mittagessen		
13:30-	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
-17:00	L/E	Evaluierung des Kurses und der Kursleitung Vergabe von Urkunden und Abzeichen Abschlussbesprechung Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock