

| Zeit  | Leitung | Gegenstand  | Lehrrort                | Material, vom Kandidaten mitzubringen        |
|---|---------|---|-------------------------|--|
| <b>TEIL 1</b>                                 |         |   |                         |  |
| <b>1.Tag Samstag</b>                          |         |   |                         |  |
| 8:30-9:45                                     | L       | Administratives<br>Begrüßung; Einleitung/Vorstellung<br>Kennenlernspiel / Teambuilding  | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                |
| 5 min   |         | Pause   |                         |  |
| 9:45-10:55                                    |         | Gruppenarbeit: Rolle des Coaches (L1): Eigenschaften, Aufgabe, Levels<br>Sandwich-Feedback<br>Weiterbildung / Literatur   | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                |
| 10 min-                                       |         | Pause   |                         |  |
| 11:05-12:15                                   | L       | Gruppenarbeit: Sicherheit   | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                |
| 5 min   |         | Pause   |                         |  |
| 12:20-12:40                                   | L       | Etikette  | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                |
| 1 Std   |         | Mittagessen   |                         |  |
| 13:40-14:50                                   | L       | Aufwärmen<br>Aufwärmspiele (z.B. Nummernspiel)<br>Koordinationsübungen (z.B. Jonglierbälle)<br>Cooldown<br>Krafttraining<br>Balance   | Schießplatz<br>o. Halle | Gummiband,<br>Schreibzeug und<br>Notizblock  |
| 10 min  |         | Pause   |                         |  |
| 15:00-16:45<br>inkl.<br>1 x 5<br>min<br>Pause | L       | Sicherheit in der Praxis, fallweise während den Übungen<br>Erster Kontakt mit dem Bogen /<br>Schnupperstunde in der Praxis (inkl. Standard-Schuss)<br>Foto der Gruppe machen  | Schießplatz<br>o. Halle | Lehquipment<br>Schreibzeug und<br>Notizblock |
| 16:45-17:00                                   | L       | Evaluierung des ersten Tages<br>Verabschiedung  | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                |
| Zeit  | Leiter  | Gegenstand  | Lehrrort                | Material, vom Kandidaten mitzubringen        |
| <b>2.Tag/ Sonntag</b>                         |         |   |                         |  |
| 8:30-9:25                                     | L       | Wiederholung des 1. Tages   | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                |
| 5 min   |         | Pause   |                         |  |
| 9:30-10:30                                    | L       | Standard-Schussablauf Teil 1 (Flipchart!!!)<br>(inkl. aller Kenngrößen)   | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                |
| 5 min   |         | Pause   |                         |  |
| 10:35-11:30                                   | L       | Standard-Schussablauf: Teil 2 (Flipchart!!!)  | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                |
| 10 min  |         | Pause   |                         |  |
| 11:40-12:45                                   | L       | Standard-Schussablauf: Teil 3 (Flipchart!!!)  | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                |
| 1 Std.  |         | Mittagessen   |                         |  |
| 13:25-14:15                                   | 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<br>o. Halle | Lehquipment<br>Schreibzeug und<br>Notizblock |
| 5 min-  |         | Pause   |                         |  |
| 14:20-15:30                                   | 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<br>o. Halle | Lehquipment<br>Schreibzeug und<br>Notizblock |
| 10 min  |         | Pause   |                         |  |
| 15:40-16:45                                   | L       | WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heben</li> <li>• Vorspannung</li> </ul>  | Schießplatz<br>o. Halle | Lehquipment<br>Schreibzeug und<br>Notizblock |

|             |   |   |                    |                               |
|-------------|---|---|--------------------|-------------------------------|
|             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultersetzen</li> <li>• Bogenellenbogen</li> </ul>             |                    |                               |
| 16:45-17:00 | L | Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1. Wochenende<br>Vorausschau auf den 2. Kursteil<br>Verabschiedung | Klassen-<br>zimmer | Schreibzeug und<br>Notizblock |

| Zeit  | Leiter        | Gegenstand   | Lehrrort                | Material,<br>vom<br>Kandidaten<br>mitzubringen           |
|---|---------------|--|-------------------------|--|
| <b>TEIL 2</b>                                 |               |  |                         |  |
| <b>3.Tag</b>                                  |               |  |                         |  |
| 8:30-9:25                                     | L             | Wiederholung des 1. Kurses<br>Sicherheits-Test durchgehen  | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                            |
| 5 min-  |               | Pause  |                         |  |
| 9:30-10:25                                    | L             | Standard-Lehr-Programm (Flipchart oder Powerpoint)   | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                            |
| 10 min-                                       |               | Pause  |                         |  |
| 10:35-12:25                                   | L             | WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zug-Druck-Rotationsphase</li> <li>• Körperausrichtungen</li> </ul>  | Schießplatz<br>o. Halle | Lehquipment<br>Schreibzeug und<br>Notizblock             |
| 1 Std.  |               | Mittagessen  |                         |  |
| 13:30-15:00                                   | 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<br>o. Halle | Schreibzeug und<br>Notizblock                            |
| 5 min   |               | Pause  |                         |  |
| 15:05-16:45                                   | L             | SLP in der Praxis<br>Coaching üben   | Schießplatz<br>o. Halle | Schreibzeug und<br>Notizblock                            |
| 16:45-17:00                                   | L             | Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1. Wochenende<br>Vorausschau auf den 2. Kursteil<br>Verabschiedung  | Schießplatz<br>o. Halle | Schreibzeug und<br>Notizblock                            |
| <b>Zeit</b>                                   | <b>Leiter</b> | <b>Gegenstand</b>  | <b>Lehrrort</b>         | <b>Material,<br/>vom<br/>Kandidaten<br/>mitzubringen</b> |
| <b>4.Tag/</b>                                 |               |  |                         |  |
| 8:30-9:15                                     | L             | Wiederholung des 3. Tages : SLP, Fragen zum bisherigen Inhalt beantworten etc.   | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                            |
| 5 min   |               | Pause  |                         |  |
| 9:20-10:30                                    | L             | Aufbau einer Trainingseinheit in der Theorie (Flippchart oder Powerpoint)<br>Inklusive der Entwicklung eines Stundenskriptes   | Klassen-<br>zimmer      | Schreibzeug und<br>Notizblock                            |
| 10 min  |               | Pause  |                         |  |
| 10:40-13:00<br>inkl.<br>1 x 5<br>min<br>Pause | L             | WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Lösen der Zugfinger</li> <li>• Lockere Bogenhand nach dem Lösen</li> </ul>   | Schießplatz<br>o. Halle | Lehquipment<br>Schreibzeug und<br>Notizblock             |
| 1 Std   |               | Mittagessen  |                         |  |
| 14:00-16:45                                   | L             | WA-Übungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielen (Visier, Gap, Intuitiv)</li> <li>• Blindenbogensport</li> <li>• Nachhalten</li> </ul>   | Schießplatz<br>o. Halle | Lehquipment<br>Schreibzeug und<br>Notizblock             |
| 16:45-17:00                                   | L             | Abschlussbesprechung + Evaluierung des 2. Wochenende<br>Vorausschau auf den 3. Kursteils<br>Verabschiedung   | Schießplatz<br>o. Halle | Schreibzeug und<br>Notizblock                            |

| Zeit           | Leiter | Gegenstand | Lehrrort | Material,<br>vom<br>Kandidaten<br>mitzubringen |
|----------------|--------|------------|----------|--|
| <b>TEIL 3</b>  |        |            |          |  |
| <b>5.Tag</b>   |        |            |          |  |
| <b>Samstag</b> |        |            |          |  |

|              |               |  |                      |  |
|--------------|---------------|--|----------------------|--|
| 8:30-9:10    | L             | Wiederholung des 1. und 2. Kursteils (Eigenschaften eines guten Coachs, Etikette, Aufwärmen (warum? Wann länger?), Schnupperstunde (Ziel, Ablauf), Trainingseinheit und Stundenskript, SLP)                  | Klassenzimmer        | Schreibzeug und Notizblock                   |
| 5 min-       |               | Pause  |                      |  |
| 9:15-10:00   | L             | Anti-Doping, Hausübung besprechen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschichte des Bogenschießens</li> <li>• Organisation des Bogensports (Flipchart)</li> <li>• Fragen zur Materialkunde</li> </ul> | Klassenzimmer        | Schreibzeug und Notizblock                   |
| 10 min       |               | Pause  |                      |  |
| 10:10-10:50  | L             | Aufwärmen und Einschießen (als 1. Lehrauftritt eines Kandidaten) Standard-Schussablauf-Wiederholung Coaching üben  | Schießplatz o. Halle | Lehquipment / Schreibzeug und Notizblock     |
| inklusive    | L             | Standard-Schussablauf Evaluierung (pantomimisch, Fitnessband, Lehrbogen, auf "gewöhnlicher" Seite)   | Schießplatz o. Halle |  |
| 5 min-       |               | Pause  |                      |  |
| 10:55-12:00  | L             | Atmung (Kriterien); Atemrhythmus=Schießrhythmus. 3-Atemzug-Übung Aufmerksamkeitssteuerung, Fokus auf verschiedene Teilelemente Bewegungsanweisungen üben (Spiel)   | Schießplatz o. Halle | Lehquipment / Schreibzeug und Notizblock     |
| 1 Std        |               | Mittagessen  |                      |  |
| 13:00-13:45  | L             | Kontroll-Standort des Coachs Bogensport-Spiele (Theorie, auf Flipchart)  | Klassenzimmer        | Lehquipment / Schreibzeug und Notizblock     |
| 5 min-       |               | Pause  |                      |  |
| 13:50-14:20  | L             | Standard-Schussablauf-Wiederholung Coaching üben mit diversen Kontroll-Standorten  | Klassenzimmer        | Schreibzeug und Notizblock                   |
| inklusive    | L             | Standard-Schussablauf Evaluierung (pantomimisch, Fitnessband, Lehrbogen, rechts und links)   | Schießplatz o. Halle |  |
| 14:20-15:10  | L             | Bogensportspiele   | Schießplatz o. Halle | Lehquipment / Schreibzeug und Notizblock     |
| 10 min-      |               | Pause  |                      |  |
| 15:20-16:45  | L             | Materialkunde Schützendatenblatt ausfüllen Set-Up eines Schulbogens (Recurve, Langbogen) Nockpunktfixator wickeln  | Klassenzimmer        | Schreibzeug und Notizblock                   |
| 16:45-17:00  | L             | Evaluierung des 2. Teils Verabschiedung  | Klassenzimmer        | Schreibzeug und Notizblock                   |
| <b>Zeit</b>  | <b>Leiter</b> | <b>Gegenstand</b>  | <b>Lehrrort</b>      | <b>Material, vom Kandidaten mitzubringen</b> |
| <b>6.Tag</b> |               | <b>Sonntag</b>   |                      |  |
| 8:30-9:15    | L             | Schriftliche Prüfung (20 Min) / + Auswertung, Ausgabe der Lehrauftritte Lehrauftritt-Vorbereitung der Kandidaten   | Klassenzimmer        | Stift  |
| 5 min        |               | Pause  |                      |  |
| 9:20-9:55    | L             | Trainieren mit Kindern und Jugendlichen / Aufbau einer Jugendgruppe  | Klassenzimmer        | Schreibzeug und Notizblock                   |
| 10 min       |               |  |                      |  |
| 10:05-11:00  | L             | Basiskurse für Anfänger (Flipchart) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anfänger Handbuch FITA (Federn + Pfeile)</li> <li>• Platzreife-Kurse (3 x 3Std.)</li> </ul>                                     | Klassenzimmer        | Schreibzeug und Notizblock                   |
| 10 min-      |               | Pause  |                      |  |
| 11:05-12:00  | L/E           | Lehrauftritte der Kandidaten mit ausführlichem Feedback  | Schießplatz o. Halle | Lehquipment                                  |
| 1 Std        |               | Mittagessen  |                      |  |
| 13:00-16:20  | L/E           | Lehrauftritte der Kandidaten mit ausführlichem Feedback<br>Falls anschließend noch Zeit ist: Trickschießen (2 Pfeile, mit Fuß), Einmaligkeitstraining, Prognose-Training, Spiel.                             | Schießplatz o. Halle | Lehquipment                                  |
| 16:20-17:00  | L/E           | Evaluierung des Kurses und der Kursleitung Vergabe von Urkunden und Abzeichen Abschlussbesprechung Verabschiedung  | Klassenzimmer        | Schreibzeug und Notizblock                   |

Änderungen sind möglich!