

KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200 Tel. 0664 240 9065

e-mail: praesident@bogensport-kbsv.at www.bogensport-kbsv.at

K B S V



Ausbildung zum **ÜBUNGSLEITER** für Bogenschießen

Termin / Zeitplan	1. Teil: Samstag,	8. Oktober 2016, 8:30 – 18:00 Uhr
	Sonntag,	9. Oktober 2016, 8:30 – 17:00 Uhr
	2. Teil: Samstag,	22. Oktober 2016, 8:30 – 17:00 Uhr
	Sonntag,	23. Oktober 2016, 8:30 – 17:00 Uhr
	3. Teil: Samstag,	5. November 2016, 8:30 – 17:00 Uhr
	Sonntag,	6. November 2015, 8:30 – 17:00 Uhr

Ort: BSC Wörthersee Bogensporthalle
Sportpark Siebehügelstraße 6, Klagenfurt

Der **Kärntner 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
	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.

Kursleitung: Wolfgang Halvax
praesident@bogensport-kbsv.at / mobil: 0664 240 90 65

Anmeldung: Schriftlich mit Angabe von Name, Verein und E-Mailadresse (wichtig!!) an:
Kärntner Bogensportverband Mühlgasse 77/3 9020 Klagenfurt
praesident@bogensport-kbsv.at

Anmeldeschluss: **1. Oktober 2016**
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen (!)

Kurskosten: €200.-, inkl. offiziellem ÖBSV-Zeugnis
Kärntner Bogensportverband, Bankverbindung: Sparda Austria
IBAN: AT28 4666 0000 0003 4240 BIC Code: SVIEAT21XXX
Verwendungszweck: ÜL022016

Mitzubringen: siehe Anhang 1

Nächtigungsmöglichkeiten: Anreise und Übernachtungen müssen selbst organisiert werden!

Mit sportlichen Grüßen

Wolfgang Halvax
Instruktor/Kursleiter
Präsident Kärntner Bogensportverband

KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200

Tel. 0664 240 9065

e-mail: praesident@bogensport-kbsv.at www.bogensport-kbsv.at

K B S V



Anhang 1: „Kursvorbereitung der Kursteilnehmer“

Lehr-Equipment, zum Kurs mitbringen:

- ✓ Leichter (!) (max 20#) Schulbogen (Recurve) für Anfänger: Holz oder Kunststoffmittelstück, Wurfarme aus Holz (+ Fiberglass) oder Kunststoff, ev. Button
- ✓ einfacher Stabilisator und Visier für den Recurvebogen
- ✓ mindestens 6 Übungs-Pfeile
- ✓ Armschutz, Fingerschutz, Köcher, Brustschutz

- ✓ 1 Gummiband mindestens 2-2,5m (Thera-, Deuser-, Fitnessband oder ähnliches)
- ✓ 1 Hosengummiband 2,5 m x 3cm (!)
- ✓ Stecknadel oder Zahnstocher
- ✓ Krepp-Klebeband (kein Packband)
- ✓ 3 weiche Jonglierbälle
- ✓ 1 Schuhband (ca. 1cm x 70cm)
- ✓ Stück Schnur (ca. 50cm x 0,5cm oder zweites Schuhband)
- ✓ 1 Wollfaden (ca. 2m)

- ✓ kleiner Handspiegel (mindestens. 20x30cm)
- ✓ 1 Nullsehne
- ✓ Sehnenchecker
- ✓ Sehnengarn
- ✓ Maßband (cm/Inch)



Sonstiges:

- ✓ Bogensporttaugliche Kleidung für drinnen und draußen
- ✓ Schreibzeug und Notizblock
- ✓ USB-Stick
- ✓ Fotoapparat od. Handy mit Videofunktion

Vorbereitende Hausübungen

Hausübungen für die Kandidaten im Voraus:

- Literatur lesen (siehe unten), soweit Englisch-Kenntnisse vorhanden.
- Datenblatt ausfüllen (Schul- oder Wettkampfbogen), wird vor Kursbeginn geschickt
- Geschichte des Bogenschießens/-Sport stichwortartig zusammenfassen
- Infos über die Organisation des Sports in Österreich sammeln (Übersicht)
- Lehrskripte ausdrucken und gut lesen (wird vor Kursbeginn geschickt und als Diskussionsgrundlage vorausgesetzt).

Vorbereitende Literatur (soweit Englisch-Kenntnisse vorhanden. Wenigstens aber anschauen):

- ✓ Anfänger-Handbuch:
http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Beginners_Manual/Beginners_Manuel-e.pdf
- ✓ Coach Level 1 (Übungsleiter)- Handbuch:
http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITAwesite/07Publications/02_downloads/Coaches_Manual_Lev1/Coaches_Manual_Lev1.pdf
- ✓ Ausbildungs-Stufen (coaching levels):
http://www.worldarchery.org/UserFiles/Document/FITAwesite/04Development/Coaches/Coaching_levels-e.pdf

KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200

Tel. 0664 240 9065

e-mail: praesident@bogensport-kbsv.at

www.bogensport-kbsv.at

K B S V



6 Tage-Programm: Übungsleiterkurs des ÖBSVs

L: Kursleiter; E: Evaluator

Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
TEIL 1				
1.Tag Samstag				
9:00-9:45	L	Administratives Begrüßung; Einleitung/Vorstellung Kennenlernspiel/ Teambuilding	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min		Pause		
9:45-10:55		Gruppenarbeit: Rolle des Coaches (L1); Sandwich-Feedback Weiterbildung/ Literatur	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
10 min-		Pause		
11:05-12:15	L	Gruppenarbeit: Sicherheit	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min		Pause		
12:20-12:40	L	Etikett	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
1 Std		Mittagessen		
13:40-14:50	L	Aufwärmen Aufwärmspiele (z.B. Nummernspiel), Koordinationsübungen (z.B. Jonglierbälle) Cooldown Krafttraining Balance	Schießplatz o. Halle	Gummiband, Schreibzeug und Notizblock
10 min		Pause		

15:00-17:45 inkl.Pause (5 min)	L	Sicherheit in der Praxis, fallweise während den Übungen Erster Kontakt mit dem Bogen/ Schnupperstunde (inkl. Standart-Schuss) in der Praxis Photo der Gruppe machen	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
17:45-18:00	L	Evaluierung des ersten Tages	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
2.Tag/ Sonntag				

KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200

Tel. 0664 240 9065

e-mail: praesident@bogensport-kbsv.at

www.bogensport-kbsv.at

K B S V



8:30-9:25	L	Wiederholung des 1. Tages	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min		Pause		
9:30-10:30	L	Standard-Schussablauf Teil 1 (Flipchart) Inkl. aller Kenngrößen	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min		Pause		
10:35-11:30	L	Standard-Schussablauf: Teil 2 (Flipchart)	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10 min		Pause		
11:40-12:25	L	Standard-Schussablauf: Teil 3 (Flipchart)	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:25-14:15	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	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
5 min-		Pause		
14:20-15:30	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Stand / inklusive im Gelände • Pfeileinlegen • Sehnen- bzw. Zugfinger platzieren • Bogengriff einrichten 	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
10 min		Pause		
15:40-16:45	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Heben • Vorspannung • Schultersetzen • Bogenellenbogen 	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
16:45-17:00	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1.Wochenende Vorausschau auf den 2.Kursteil Verabschiedung	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
		TEIL 2		
3.Tag		Samstag		
9:00-9:25	L	Wiederholung des 1. Kurses	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min-		Pause		

KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200

Tel. 0664 240 9065

e-mail: praesident@bogensport-kbsv.at

www.bogensport-kbsv.at

K B S V



9:30-10:25	L	Standard-Lehr-Programm (Flipchart oder Powerpoint)	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock /
10 min-		Pause		
10:35-12:25	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Zug-Druck-Rotationsphase • Körperausrichtungen 	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:30-15:00	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
5 min		Pause		
15:05-16:45	L	SLP in der Praxis	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
16:45-17:00	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1.Wochenende Vorausschau auf den 2.Kursteil Verabschiedung	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
4.Tag/ Sonntag				
8:30-9:25	L	Wiederholung des 3. Tages	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min		Pause		
9:30-10:30	L	Aufbau einer Trainingseinheit in der Theorie (Flipchart oder Powerpoint)	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10 min		Pause		
10:40-13:00 inkl. 1x5 min Pause	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Lockeres Lösen der Zugfinger • Lockere Bogenhand nach dem Lösen 	Schießplatz o. Halle/	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock /
1 Std		Mittagessen		
14:00-16:45	L	WA-Übungen <ul style="list-style-type: none"> • Zielen (Visier, Gap, Intuitiv) • Blindenbogensport • Nachhalten 	Schießplatz o. Halle/	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
16:45-17:00	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 2.Wochenende Vorausschau auf den 3. Kursteils Verabschiedung	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock

KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200

Tel. 0664 240 9065

e-mail: praesident@bogensport-kbsv.at

www.bogensport-kbsv.at

K B S V



TEIL 3				
5.Tag Samstag				
9:00-10:00	L	Wiederholung des 1. und 2. Kursteils3.	Klassen-zimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min-		Pause		
8:30-10:00	L	Anti-Doping	Klassen-zimmer	Schreibzeug und Notizblock
10 min		Pause		
10:10-11:00	L	Einschießen (inklusive mentales Vorstellen des Schusses + Zeitnehmen) Standard-Schussablauf-Wiederholung	Schießplatz o. Halle/	Lehquipment / Schreibzeug und Notizblock
5 min-		Pause		
11:05-12:00	L	Atmung, Wahrnehmung des Schusses (Schießen mit geschlossenen Augen), Aufmerksamkeitssteuerung, Fokus auf verschiedene Teilelemente. Auf anderer Seite!!! D.h. Rechtshandschützen schießen links und umgekehrt	Schießplatz o. Halle/	Lehquipment / Schreibzeug und Notizblock
inklusive	L	Standard-Schussablauf Evaluierung (pantomimisch, Fitnessband, Lehrbogen, rechts und links)	Schießplatz o. Halle	
1 Std		Mittagessen		
13:00-14:15	L	Coaching üben, Bewegungsanweisungen üben Kontroll-Standort des Coachs Schützen schießen auf ungewohnter Hand D.h. Rechtshandschützen schießen links und umgekehrt	Schießplatz o. Halle/	Lehquipment / Schreibzeug und Notizblock
inklusive	L	Standard-Schussablauf Evaluierung (pantomimisch, Fitnessband, Lehrbogen, rechts und links)	Schießplatz o. Halle	
5 min-		Pause		
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	Klassen-zimmer	Schreibzeug und Notizblock

KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200

Tel. 0664 240 9065

e-mail: praesident@bogensport-kbsv.at

www.bogensport-kbsv.at

K B S V



16:45-17:00	L	Evaluierung des 2. Teils	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
6.Tag				
Sonntag				
8:30-9:15	L	Schriftliche Prüfung (20 Min) / + Auswertung	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"> • Anfänger Handbuch FITA(Federn+Pfeile) • Platzreife-Kurse (3x3Std/h) 	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10 min-		Pause		
11:10-12:00	L	Hausübung besprechen: <ul style="list-style-type: none"> • Geschichte des Bogenschießens • Organisation des Bogensports (Flipchart) 	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
1 Std		Mittagessen		
13:00-15:40	L/E	Lehrauftritt der Kandidaten	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment
16:20-17:00	L/E	Evaluierung des Kurses und der Kursleitung Urkunden- und Abzeichenausgabe Abschlussbesprechung Verabschiedung	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock

Änderungen sind möglich!