

Kurs des SBSV: ÜBUNGSLEITER BOGENSCHIESSEN

Ausbildung – Grundstufe (coaches level 1)

Ausbildungsleiterin: Angelika Brunner

Datum: 14./15.10. und 28./29.10.2017 ; Dauer jeweils von 08:00 h bis 18:00 h

Ort: Henndorf, Bogensport-Anlage des UBSC Flachgau http://www.oebstv.com/ubsc-flachgau/3_startseite

Adresse: 5302 Henndorf, Fenning 141, GPS: N 47.89724° E 13.17122°

Die Anreise und die Übernachtungen müssen selbst organisiert werden!

Mitzubringen sind: siehe Beilage

Anmeldungen:

Bis spätestens 14.9.2017 an office@ubsc-flachgau.at (Name, Verein, mail-Adresse)

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Teilnahmegebühr: € 150,--

Überweisung auf das Konto des UBSC Flachgau bei der RAIBA Henndorf:

IBAN: AT89 3502 4000 0003 7390

BIC: RVSAAT2S024

Inhalt und Programm der Ausbildung

ÜbungsleiterInnen (coach level 1) sollen in der Lage sein, Anfängern den von der WA vorgeschlagenen Standardschuss beizubringen, Abweichungen zu erkennen und richtige Korrekturmaßnahmen zu ergreifen.

Die dafür notwendigen Methoden und Übungen sollen so angewendet werden können, dass die SchützInnen mit dem Anfänger-Recurve-Bogen einen ökonomischen, effizienten und gelenkschonenden Schuss erlernen.

Wesentliche Themen sind weiters Sicherheit, einfache Materialkunde (Basiswissen), Basiskenntnisse für das Aufwärmen und die begleitende Kraft/Ausdauerentwicklung sowie eine Einführung in Para-Archery.

Gemäß den (auch in anderen Sportarten angewendeten) Regeln der BSO sollen Übungsleiter-Kurse auch die Kenntnis der Organisation des Sports in Österreich sowie sportspezifisch sinnvolle Minimal-Kenntnisse der Anatomie und Physiologie vermitteln. Didaktische Methoden und Grundlagen der Trainingslehre werden zB bei Übungen zur Gestaltung von Trainingseinheiten und Schnupperstunden sowie durch die Methode des Standard-Lehr-Programmes vermittelt.

Der Inhalt der Übungsleiter-Ausbildung ist die Grundlage für die Instruktoren-Ausbildung (coach level 2).

Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Übungsleiterkurs

- Mindestalter der TeilnehmerInnen: 18 Jahre
- Mindestdauer der Mitgliedschaft bei einem Verein, der einem Landesverband (und somit dem ÖBSV) angehört: 1 Jahr
- Schießtechnisches Können:
Visierbogen (Recurve, Compound) - 18 m, 40-cm-Auflage, 220 Ringe;
Bogen ohne Visier - 18 m, 60-cm-Auflage, 180 Ringe;
(Nachweis durch Turnierergebnisse oder Eignungsprüfung bei einem Trainer oder Instruktor spätestens bis zum Ende des Kurses)
- Die TeilnehmerInnen haben längstens bis zum Kursabschluss den Besuch eines **Erste-Hilfe-Kurses** im Mindestausmaß von 8 h (auch Führerscheinkurs) nachzuweisen.

Lehrplan der ÜL-Ausbildung

<i>Thema</i>	<i>Anzahl der Unterrichtseinheiten</i>
Sicherheit	1,5
Standardschuss gemäß WA, Theorie und Praxis	4
WA-Übungen, inkl Para-Archery	15
Anatomie (sportspezifisch), Basisprogramme Aufwärmen und Cooldown	1
Methodik und Didaktik, allgemein und speziell inkl Para-Archery	9,5
Materialkunde (Bogentypen und –materialien, Pfeile, Basisausrüstung)	2
Grundlagen der Platz- und Parcours-Reife-Kurse und WA-Anfänger-Abzeichen-Kurse	1
Organisation des Sports (Fachverband, Dachverbände, BSO, LSO; Vereinswesen)	1
Prüfung und Evaluierung	6

Prüfung

Die Ausbildung wird mit einer Prüfung abgeschlossen, die einen theoretischen und einen praktischen Teil umfasst. Die Prüfung wird von mind. 2 Prüfern gemeinsam abgenommen.

Ing. Siegfried Wartbichler
Präsident des SBSV

Angelika Brunner
Ausbildungsleiterin, UBSC Flachgau

ANHANG

Kursvorbereitung der Kursteilnehmer

Lehr-Equipment, zum Kurs mitbringen:

- **Leichter (!)** (+/- 20#) Schulbogen (Recurve) für Anfänger: Holz oder Kunststoffmittelstück, Wurfarme aus Holz (+ Fiberglas) oder Kunststoff
- einfacher Stabilisator und Visier für den Recurvebogen
- Checker
- mindestens 6 Übungs-Pfeile
- Armschutz, Fingerschutz, Köcher, Brustschutz
- 1 Elastikband mindestens 2-2,5m (Thera-, Deuser-, Fitnessband)
- 1 Hosengummiband 2,5 m x 3cm (!)
- 1 Rolle Maler-Abdeck-Klebeband
- 3 weiche Jonglierbälle oder Jongliersäckchen
- 2 Schuhbänder (ca. 1cm x 70cm)
- 1 Wollfaden (ca. 2m)
- Handspiegel (mindestens 20x30cm)
- Sehnengarn, Garn für Mittelwicklung und Wickelgerät
- Maßband (cm/Inch)

Sonstiges:

- Bogensporttaugliche Kleidung für drinnen und draußen
- Schreibzeug und Notizblock
- Kamera oder Mobiltelefon mit guter Kamera

Vorbereitende Literatur:

http://www2.oebsv.com/MANUAL_COACHING_LEVEL_1.pdf - englisch

Vorherige Fassung des WA-Anfänger-Handbuches in Deutsch:

http://www.oebsv.com/media/Kwc_Basic_DownloadTag_Component/298-9905-content-12371-9176-downloadTag/default/2840dfef/1437577246/2015_7_2005_und_ab_2015_juli_weiterlaufen_fita_anfaenger_hb_de_1.pdf