

Ausbildung zum Übungsleiter für Bogenschießen

Termin	1. Teil	Samstag	28.04.2018	9:30 – 18:00
		Sonntag	29.04.2018	8:30 – 17:00
	2. Teil	Samstag	12.05.2018	9:30 – 18:00
		Sonntag	13.05.2018	8:30 – 17:00
	3. Teil	Samstag	02.06.2018	9:30 – 18:00
		Sonntag	03.06.2018	8:30 – 17:00

Ort TBs silva nortica
Eugenia, 3943 Schrems (<https://goo.gl/maps/2ibapLFJrxB2>)

Der NÖBSV veranstaltet diesen ÜL Kurs nach Richtlinien und Anforderungen des ÖBSV und der BSO:

- Kursdauer gesamt ca. 60 Unterrichtseinheiten.
- Der Abschluss erfolgt durch einen Test, einer Lehrvorführung und einem Prüfungsgespräch

Inhalte

Sicherheit, Grundtechnik, Materialkunde, Pädagogik und Methodik für den Unterricht von Jugendlichen und Erwachsenen, Grundlagen der Biomechanik und Trainingslehre.

Voraussetzung für die Teilnahme

- Mindestalter 18 Jahre, 1 Jahr Vereinsmitglied (ÖBSV)
- Schussleistung (30 Pfeile) mit dem
IB, BB 180 Ringe 18m, 60 cm Auflage
OL Rec, CO 220 Ringe 18m, 40 cm Auflage

Bestätigung durch den Verein (durch Instruktor oder Trainer) oder Nachweis durch Vorlage vergleichbarer Turnierergebnisse.

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (min. 8 Std, nicht älter als 5 Jahre) nötig.

Kursleitung: Dipl.Päd, Dipl.Kond. BODOR Enikö
bodor.enikoe@gmx.at

Anmeldung: Schriftlich mit Angabe von Name, Verein und Mail-Adresse(!) an:
Alexander Wernhart, Heidenreichsteinerstrasse 28, 3943 Schrems
Oder an <mailto:ul2018@tbs-silva-nortica.at>

Anmeldeschluss: 15.03.2018

Teilnehmerzahl: min. 9, max. 12 Personen

Kurskosten: 220€

Raiffeisenbank Oberes Waldviertel, TBs silva nortica

IBAN:AT43 3241 5000 0000 4994, Verwendungszweck: ÜL012018

Überweisung: bis 12.04.2018 - sonst ist die Teilnahme nicht garantiert.

Mitzubringen: siehe Anhang

Nächtigung: Anreise und Übernachtung muss selbst organisiert werden.

Mit sportlichen Grüßen

Bodor Enikö
Trainerin

Alexander Wernhart
Veranstalter

Martin Wühl
NÖBSV Präsident

Kursvorbereitung der Kursteilnehmer

Lehr-Equipment

zum Kurs mitzubringen sind:

- Leichter (!) (20#) Schulbogen (Recurve) für Anfänger: Holz oder Kunststoffmittelstück, Wurfarme aus Holz (+ Fiberglass) oder Kunststoff, ev. Button
- einfacher Stabilisator und Visier für den Recurvebogen (falls verfügbar)
- mindestens 6 Übungs-Pfeile (Pfeilnocke muss zur Sehne passen)
- Armschutz, Fingerschutz, Köcher, Brustschutz (falls notwendig)
- 1 Gummiband mindestens 2-2,5m (Thera-, Deuser-, Fitnessband oder ähnliches)
- 1 Hosengummiband 2,5 m x 3cm (!)
- 1 Hosengummiband 1m x 0,5-1cm
- Stecknadel oder Zahnstocher
- Krepp-Klebeband
- 2-3 weiche Jonglierbälle
- 1 Schuhband (ca. 1cm x 70cm)
- Stück Schnur (ca. 50cm x 0,5cm oder zweites Schuhband ca. 1cm x 70cm)
- 1 Nullsehne (Material: 2 Gummischnüre à 40cm, 1 Schnur ca. 1,5m)
- 1 Wollfaden (ca. 2m)
- kleiner Handspiegel (mindestens 20x30cm!)
- Sehnenchecker
- Sehngarn, Schere oder Messer, Feuerzeug
- Maßband (cm/Inch)
- Fotoapparat bzw. Handy mit Videoaufnahmefunktion



Sonstiges:

- Bogensporttaugliche Kleidung für drinnen und draußen
- Schreibzeug und Notizblock
- USB-Stick

Vorbereitende Literatur (prüfungsrelevant):

- Anfänger-Handbuch:
http://www.oebsv.com/media/Kwc_Basic_DownloadTag_Component/41-681-243-downloadTag/default/1d89e03a/1436508587/2015_7_2005_und_ab_2015_juli_weiterlaufen_fita_anaenger_hb_de.pdf
- Coach Level 1 (Übungsleiter)- Handbuch:
https://issuu.com/worldarchery/docs/manual_coaching_level_1
- Ausbildungs-Stufen (coaching levels)
http://www.oebsv.com/ausbildung/trainerausbildung/wa_coaching_levels



Zeit	Leitung	Gegenstand	Lehrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
TEIL 1				
1.Tag Samstag				
8:30-9:45	L	Administratives Begrüßung; Einleitung/Vorstellung Kennenlernspiel / Teambuilding	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min		Pause		
9:45-10:55		Gruppenarbeit: Rolle des Coaches (L1): Eigenschaften, Aufgabe, Levels 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	Etikette	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. 1 x 5 min Pause	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	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
17:45-18:00	L	Evaluierung des ersten Tages Verabschiedung	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
2.Tag/ Sonntag				
8:30-9:25	L	Wiederholung des 1. Tages	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min		Pause		
9:30-10:30	L	Standard-Schussablauf Teil 1 (Flipchart!!!) (inkl. aller Kenngrößen)	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min		Pause		
10:35-11:30	L	Standard-Schussablauf: Teil 2 (Flipchart!!!)	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
10 min		Pause		
11:40-12:25	L	Standard-Schussablauf: Teil 3 (Flipchart!!!)	Klassen- zimmer	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 • Bogenriff 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	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock

Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
TEIL 2				
3.Tag Samstag				
8:30-9:25	L	Wiederholung des 1. Kurses Sicherheits-Test durchgehen	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min-		Pause		
9:30-10:25	L	Standard-Lehr-Programm (Flipchart oder Powerpoint)	Klassen- zimmer	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 Coaching üben	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
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
4.Tag/ Sonntag				
8:30-9:15	L	Wiederholung des 3. Tages : SLP, Fragen zum bisherigen Inhalt beantworten etc.	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min		Pause		
9:20-10:30	L	Aufbau einer Trainingseinheit in der Theorie (Flippchart oder Powerpoint) Inklusive der Entwicklung eines Stundenskriptes	Klassen- zimmer	Schreibzeug und Notizblock
10 min		Pause		
10:40-13:00 inkl. 1 x 5 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

Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
		TEIL 3		
5.Tag		Samstag		
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"> • Geschichte des Bogenschießens • Organisation des Bogensports (Flipchart) • Fragen zur Materialkunde 	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 Schützendenblatt 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
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
6.Tag		Sonntag		
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"> • Anfänger Handbuch FITA (Federn + Pfeile) • Platzreife-Kurse (3 x 3Std.) 	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 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

Zeitangaben sind ausschließlich ungefähre Anhaltspunkte für den Kursleiter. Änderungen jederzeit möglich. Pausen werden nach Bedarf gemacht.