

# KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200 Tel. 0660 2400 488

e-mail: [praesident@bogensport-kbsv.at](mailto:praesident@bogensport-kbsv.at) [www.bogensport-kbsv.at](http://www.bogensport-kbsv.at)

K B S V



## Ausbildung zum **ÜBUNGSLEITER** Bogensport

<b>Termin / Zeitplan</b>	1. Teil: Samstag, 22. September 2018, 8:30 – 18:00 Uhr
	Sonntag, 23. September 2018, 8:30 – 17:00 Uhr
	2. Teil: Samstag, 06. Oktober 2018, 8:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 07. Oktober 2018, 8:30 – 17:00 Uhr	
3. Teil: Samstag, 20. Oktober 2018, 8:30 – 17:00 Uhr	
Sonntag, 21. Oktober 2018, 8:30 – 17:00 Uhr	

**Ort: Bogensporthalle Sportpark Siebenhügelstraße 107, 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: Roter Pfeil Prüfung**

Mindestalter 18 Jahre, 1 Jahr Vereinsmitglied

Schussleistung (15 Schuss) mit dem	IB	85 Ringe	22m	80cm Auflage
	BB	105 Ringe	22m	80cm Auflage
	Ol. Rec., CO	115 Ringe	22m	80cm Auflage

Bestätigung durch den Verein (durch Trainer, Instruktor oder Übungsleiter) 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](mailto:praesident@bogensport-kbsv.at) / mobil: 0660 2400 488

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

**Anmeldeschluss:** **01. September 2018 wer bis 01. September den Kursbeitrag nicht einbezahlt hat wird gelöscht, von der Warteliste rücken dementsprechend Personen nach.**

**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen (!)

**Kurskosten:** € 200.-, inkl. offiziellem ÖBSV-Zeugnis  
Kärntner Bogensportverband, Bankverbindung: Sparda Austria  
IBAN: AT10 4300 0000 0003 4240 BIC VBOEATWW  
Verwendungszweck: ÜL092018

**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. 0660 2400 488

e-mail: [praesident@bogensport-kbsv.at](mailto:praesident@bogensport-kbsv.at) [www.bogensport-kbsv.at](http://www.bogensport-kbsv.at)

K B S V



## Anhang 1: „Kursvorbereitung der Kursteilnehmer“

### Lehr-Equipment, zum Kurs mitbringen:

- ✓ Leichter (!) (max 20#) Schulbogen (Instinktivbogen) für Anfänger: Holz oder Kunststoffmittelstück, Wurfarme aus Holz (+ Fiberglass) oder Kunststoff, ev. Button
- ✓ 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)
- ✓ 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): wird noch bekanntgegeben und wird auf Google Drive zum Download bereitgestellt.

# KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200

Tel. 0660 2400 488

e-mail: [praesident@bogensport-kbsv.at](mailto:praesident@bogensport-kbsv.at)

[www.bogensport-kbsv.at](http://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
<b>TEIL 1</b>				
<b>1.Tag Samstag</b>				
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); 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

--	--	--	--	--

# KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200

Tel. 0660 2400 488

e-mail: [praesident@bogensport-kbsv.at](mailto:praesident@bogensport-kbsv.at)

[www.bogensport-kbsv.at](http://www.bogensport-kbsv.at)

K B S V



2.Tag/		Sonntag		
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"> <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
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>• Bogenriff einrichten</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
10 min		Pause		
15:40-16:45	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heben</li> <li>• Vorspannung</li> <li>• Schultersetzen</li> <li>• Bogenellenbogen</li> </ul>	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
<b>Zeit</b>	<b>Leiter</b>	<b>Gegenstand</b>	<b>Lehrrort</b>	<b>Material, vom Kandidaten mitzubringen</b>
<b>TEIL 2</b>				
3.Tag		Samstag		
8:30-9:25	L	Wiederholung des 1. Kurses	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min-		Pause		

# KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200

Tel. 0660 2400 488

e-mail: [praesident@bogensport-kbsv.at](mailto:praesident@bogensport-kbsv.at)

[www.bogensport-kbsv.at](http://www.bogensport-kbsv.at)

K B S V



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"> <li>• Zug-Druck-Rotationsphase</li> <li>• Körperausrichtungen</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und 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 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
<b>4.Tag/ Sonntag</b>				
8:30-9:25	L	Wiederholung des 3. Tages	Klassen-zimmer	Schreibzeug und Notizblock
5 min		Pause		
9:30-10:30	L	Aufbau einer Trainingseinheit in der Theorie (Flipchart oder Powerpoint)	Klassen-zimmer	Schreibzeug und Notizblock
10 min		Pause		
10:40-13:00 inkl. 1x5 min 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 o. Halle/	Lehquipment Schreibzeug und 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 o. Halle/	Lehquipment 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. 0660 2400 488

e-mail: [praesident@bogensport-kbsv.at](mailto:praesident@bogensport-kbsv.at)

[www.bogensport-kbsv.at](http://www.bogensport-kbsv.at)

K B S V



TEIL 3				
5.Tag Samstag				
8:30-10:00	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
16:45-17:00	L	Evaluierung des 2. Teils	Klassen-zimmer	Schreibzeug und Notizblock

# KÄRNTNER BOGENSPORTVERBAND

Mühlgasse 77, 9020 Klagenfurt

ZVR - Zahl: 355820200

Tel. 0660 2400 488

e-mail: [praesident@bogensport-kbsv.at](mailto:praesident@bogensport-kbsv.at)

[www.bogensport-kbsv.at](http://www.bogensport-kbsv.at)

K B S V



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"> <li>• Anfänger Handbuch FITA(Federn+Pfeile)</li> <li>• Platzreife-Kurse (3x3Std/h)</li> </ul>	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10 min-		Pause		
11:10-12:00	L	Hausübung besprechen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschichte des Bogenschießens</li> <li>• Organisation des Bogensports (Flipchart)</li> </ul>	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!