

**Ausbildung zum  
ÜBUNGSLEITER** für Bogenschießen

<b>Termin / Zeitplan</b>	1. Teil: Samstag,	10. August 2019, 9:30 – 18:00 Uhr
	Sonntag,	11. August 2019, 8:30 – 17:00 Uhr
	2. Teil: Samstag,	17. August 2019, 9:30 – 17:00 Uhr
	Sonntag,	18. August 2019, 8:30 – 17:00 Uhr
	3. Teil: Samstag,	31. August 2019, 9:30 – 17:00 Uhr
	Sonntag,	1. September 2019, 8:30 – 17:00 Uhr

**Ort:** **BSV Walhalla,**  
Wiesing 11, 4230 Pregarten

Der **Oberösterreichische Bogensportverband** veranstaltet diese Übungsleiterausbildung nach den Richtlinien und Anforderungen des ÖBSV und der BSO.

Kursdauer gesamt ca. 60 Unterrichtseinheiten.

Der Abschluss erfolgt durch einen Multiple Choice Test, einer Lehrvorführung und in einem Prüfungsgespräch

**Inhalte:**

Sicherheit, Grundtechnik für alle Bogenklassen, Standard-Bogentuning, 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:** Urte Paulus  
<mailto:urte.paulus@gmx.at> / mobil: 676 676 58 29

**Anmeldung:** Schriftlich mit Angabe von Name, Verein und E-Mailadresse (wichtig!!) an:  
*Bogensportverein Walhalla, Wiesing 11, 4230 Pregarten oder an*  
[claudia.kraml@gmx.at](mailto:claudia.kraml@gmx.at)

**Anmeldeschluss:** 4. August 2019  
**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen

**Kurskosten:** € 200.- , inkl. offiziellem ÖBSV-Zeugnis  
Raiffeisenbank Pregarten, Bogensport Verein Walhalla  
IBAN: AT77 3446 0000 0511 9540  
Verwendungszweck: ÜL2019  
**Vorrauskassa nach Anmeldung sonst keine Platzgarantie!!!!**

**Mitzubringen:** siehe Anhang 1

**Nächtigungsmöglichkeiten:**

Anreise und Übernachtungen müssen selbst organisiert werden!

Mit sportlichen Grüßen  
Urte Paulus  
Trainerin

Alexander Damberger  
ÖÖBSV-Präsident



## Anhang 1: „Kursvorbereitung der Kursteilnehmer“

### Lehr-Equipment, zum Kurs mitbringen:

- ✓ Leichter (!) (+/- 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
- ✓ 2 weiche Jonglierbälle
- ✓ 1 Schuhband (ca. 1cm x 70cm)
- ✓ Stück Schnur (ca. 50cm x 0,5cm oder zweites Schuhband)
- ✓ 1 Wollfaden (ca. 2m)
- ✓ Weiches Stoffhütchen und Haarspange
  
- ✓ kleiner Handspiegel (mindestens. 20x30cm)
- ✓ 1 Nullsehne
- ✓ Sehnenchecker
- ✓ Sehnengarn
- ✓ Maßband (cm/Inch)

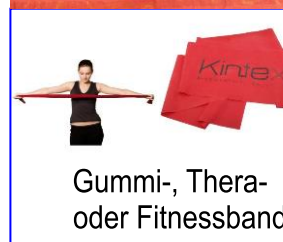
### Sonstiges:

- ✓ 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)
- 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 gut lesen (wird vor Kursbeginn geschickt und als Diskussionsgrundlage vorausgesetzt).



### Nullsehne





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

Zeit	Leitung	Gegenstand	Lehrtort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>TEIL 1</b>				
<b>1.Tag</b>				
<b>Samstag</b>				
9:30-10:30	L	Administratives Begrüßung; Einleitung/Vorstellung Kennenlernspiel / Teambuilding	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:30-11:30		Gruppenarbeit: Rolle des Coachs (L1): Eigenschaften, Aufgabe, Levels Sandwich-Feedback Weiterbildung / Literatur	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
11:30-12:00	L	Balance	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
1 Std		Mittagessen		
13:00-16:00	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	Gummiband, Schreibzeug und Notizblock
16:00-17:00	L	Sicherheit / Etikette Allgemeine Regeln für das Coachen.	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
17:00-17:45	L	Aufwärmen Cooldown (Theorie) Krafttraining (Theorie) Aufwärmspiele (z.B. Nummernspiel)	Schießplatz o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
17:45-18:00	L	Evaluierung des ersten Tages Verabschiedung	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrtort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>2.Tag/</b>				
<b>Sonntag</b>				
8:30-	L	Wiederholung des 1. Tages	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
9:30-10:30	L	Standard-Schussablauf Teil 1 (Flipchart!!!) (inkl. aller Kenngrößen)	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:30-11:00	L	Koordinationsübungen (z.B. Jonglierbälle)	Klassenzimmer o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
11:00-12:30	L	Standard-Schussablauf: Teil 2 (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
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 o. Halle	Lehquipment Schreibzeug und Notizblock
15:30-16:45	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heben</li> <li>• Vorspannung</li> <li>• Schultersetzen</li> <li>• Bogenellenbogen</li> <li>• Körperausrichtungen</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



Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrtort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>TEIL 2</b>				
<b>3.Tag</b>				
<b>Samstag</b>				
9:30-10:15	L	Wiederholung des 1. Kurses Sicherheits-Test durchgehen Hausübung besprechen: Geschichte des Bogensports	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:15-11:15	L	Standard-Lehr-Programm (Flipchart oder Powerpoint)	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
11:15-12:30	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Zug-Druck-Rotationsphase</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
1 Std.		Mittagessen		
13:30-15:30	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
15:30-16:45	L	Coaching üben/ Bewegungsbeschreibung/ Kontroll- bzw. Beobachtungsstandorte des Coachs SLP in der Praxis Bogensportspiele	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
16:45-17:00	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 1. Wochenende Verabschiedung	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock
Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrtort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>4.Tag/</b>				
<b>Sonntag</b>				
8:30-9:15	L	Wiederholung des 3. Tages : SLP, Fragen zum bisherigen Inhalt beantworten etc.	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
9:20-10:30	L	Aufbau einer Trainingseinheit in der Theorie (Flipchart oder Powerpoint) Inklusive der Entwicklung eines Stundenskriptes	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:40-12:30	L	WA-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Lockereres Lösen der Zugfinger</li> <li>Lockere Bogenhand nach dem Lösen</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
1 Std		Mittagessen		
13:30-16:45	L	WA-Übungen <ul style="list-style-type: none"> <li>Zielen (Visier, Gap, Intuitiv)</li> <li>Blindenbogensport</li> <li>Nachhalten</li> <li>Atmung + Rhythmus</li> </ul>	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment Schreibzeug und Notizblock
16:45-17:00	L	Abschlussbesprechung + Evaluierung des 2. Wochenende Ausgabe der Lehrauftritte/ Teams bestimmen Vorausschau auf den 3. Kursteils Verabschiedung	Schießplatz o. Halle	Schreibzeug und Notizblock



Zeit	Leiter	Gegenstand	Lehrtort	Material, vom Kandidaten mitzubringen
<b>TEIL 3</b>				
<b>5.Tag Samstag</b>				
9:30-10:00	L	Wiederholung des 1. und 2. Kursteils (Eigenschaften eines guten Coachs, Etikette, Aufwärmen (warum? Wann länger?), Schnupperstunde (Ziel, Ablauf), Trainingseinheit und Stundenskript, SLP, Standard-Schussablauf)	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:00-10:30	L	Anti-Doping, Hausübung besprechen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation des Sports in Österreich/Bogensports (inkl. ÖBSV/WA/IFAA)</li> </ul>	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:30-12:30	L	Aufwärmen und Einschießen (als 1. Lehrauftritt eines oder 2 Kandidaten) Standard-Schussablauf-Wiederholung Coaching üben	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment / Schreibzeug und Notizblock
inklusive	L	Standard-Schussablauf Evaluierung (Fitnessband/Lehrbogen, auf beiden Seite)	Schießplatz o. Halle	
1 Std		Mittagessen		
13:30-14:30	L	Trainieren mit Kindern und Jugendlichen / Aufbau einer Jugendgruppe Bogensport-Spiele (Theorie, auf Flipchart)	Klassenzimmer	Lehrequipment / Schreibzeug und Notizblock
14:30-16:45	L	Materialkunde: Hausübung besprechen: Fragen zur Materialkunde Schützendenatenblatt 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>Lehrtort</b>	<b>Material, vom Kandidaten mitzubringen</b>
<b>6.Tag Sonntag</b>				
8:30-9:15	L	Schriftliche Prüfung (20 Min) / + Auswertung, Lehrauftritt-Vorbereitung der Kandidaten	Klassenzimmer	Stift
9:15-10:00	L	Basiskurse für Anfänger <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anfänger Handbuch FITA (Federn + Pfeile)</li> <li>• Platzreife-Kurse (3 x 3Std.) (inkl. Aufmerksamkeitssteuerung)</li> </ul>	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock
10:00-10:45	L/E	Mündliche Prüfung: a) Allgemeine Regeln zum Coachen b) Jeder Kandidat muss 3 Übungen für das Erlernen eines Schussablauf-Teilelements beschreiben und erklären können, sowie wissen, worauf der Coach seinen Fokus lenken soll.	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment
10:45-12:30	L/E	Lehrauftritte der Kandidaten mit ausführlichem Feedback (Hauptsächlich Schnupperstunde)	Schießplatz o. Halle	Lehrequipment
1 Std		Mittagessen		
13:30-16:20	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	Lehrequipment
16:20-17:00	L/E	Evaluierung des Kurses und der Kursleitung Vergabe von Urkunden und Abzeichen Abschlussbesprechung Verabschiedung	Klassenzimmer	Schreibzeug und Notizblock