

# Aufbau-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

**Aufbaukurs = 6 Intensiv-Einheiten zu je 2 Stunden inklusive:  
Prüfungen zur Platzreife und dem WA-Pfeil-Leistungsabzeichen,  
so wie 3 Std. Bogensportausrüstung-Kaufbegleitung**

### Teil 7: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten  
80cm WA-Auflage  
Distanz 10m – 18m

#### Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aufwärmprogramm gemeinsam
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

#### Schießtechnik

Anpassung an diverse Bogen-Disziplinen:

- Anpassungen der Schießtechnik an Bögen ohne Bogenfenster (Langbogen, Reiterbogen)
- Anpassungen der der Ausrüstung an Bögen mit und ohne Shelf (Leitfeder zum Bogen orientiert)
- Anpassungen der Schießtechnik an Steilschüsse

#### Ausrüstungstechnik und Bogen-Disziplinen

Kennenlernen diverser Bogen-Disziplinen:

- Schießen mit dem Langbogen / Selbstbogen (mit und ohne Shelf)
- Schießen mit dem Reiterbogen
- Schießen mit dem Jagdrecurve-Bogen
- Schießen mit dem Compound-Bogen
- Schießen mit Holzpfeilen
- Schießen mit Bögen höherer Zugstärke

#### Turniererfahrung

Ein halbes WA-Hallenturnier durchspielen (Vorbereitung auf die Platzreifeprüfung)

#### Theorie und Information

Bogentypen besprechen

- Arten und Merkmale, Vorteile, Nachteile

Fragen zum Platzreifeskriptum beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

#### Ausrüstungskaufvorbereitung

Vorbereitungen zum Bogenkauf vermitteln

Bestimmung der folgenden relevanten Daten:

- ✓ Bogenart
- ✓ Persönliche Auszugslänge
- ✓ Schaftlänge / Pfeillänge
- ✓ Zuggewicht bei der persönlichen Auszugslänge

Auftrag, sich bei einem Bogenhändler umzusehen und sich über relevante Ausrüstungsteile einen Überblick verschaffen. Konkretisierung einiger Wunschausrüstungsvarianten.

#### Unterhaltung

Spiel

# Aufbau-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Teil 8: Aufbaukurs

#### Entweder:

Übliche Nettobetreuungszeit: 180 bis 300 Minuten

#### Begleitung beim Ausrüstungskauf

Bogenkaufberatung beim Bogenhändler inklusive:

- Zusammenbau,
- Einstellung und
- Test aller in Frage kommenden Ausrüstungsteile.
- Zuzüglicher Bestellberatung

#### Oder alternativ:

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten  
80cm WA-Auflage  
Distanz 10m – 18m

#### Individuelles Techniktraining zur Vorbereitung auf die Platzreifeprüfung

Verbesserung von:

- Schießtechnik
- Zieltechnik
- Eigene Ausrüstung, sofern vorhanden.

#### Schießpraxis und Turniererfahrung

Ein halbes WA-Hallenturnier durchspielen (Vorbereitung auf die Platzreifeprüfung)

#### Theorie und Information

Platzreifeprüfung wiederholen

Fragen zum Platzreifeskriptum/Prüfungsfragen beantworten

WA-Leistungsabzeichen wiederholen und Federn/Pfeilabzeichen kennen lernen.

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch/Prüfungsfragen beantworten

# Aufbau-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Teil 9: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten  
40cm WA-Auflage  
Distanz 10m – 26m

#### Vorbereitung

Aufwärmprogramm selbstständig  
Einschießen, Blindschießen selbstständig

#### Schießtechnik

Stand und Stabilität:

- Schuhwerk
- Knie-Rotation

Formen des Standes in der Flachbahn:

- Offener Stand (Windstabilität)
- Geschlossener Stand (Schulterlinie)

Schießen im Gelände:

- Steilschüsse (bergab, bergauf)
- Kniend schießen
- Schmalere Stand

#### Ausrüstungsmontage und Zusammenbau

Beste Montage für die Bogensportausrüstung finden:

- Zusammenbau des Bogens
  - a. Pfeilaufgabe und Button
  - b. Wurfarme
  - c. Nockpunktfixator
  - d. Visiereinrichtung
- Zusammenstellung der Pfeile
  - a. Einsetzen der Nocken
  - b. Schäfte auf die richtige Länge kürzen
  - c. Anbringen der Spitzen
  - d. Anbringen von Beschriftungen oder Cresting
  - e. Anbringen der Federn

#### Ausrüstungseinstellung

Beste Einstellungen für die Bogensportausrüstung finden (Tuning):

- Aufspannhöhe
- Tiller
- Button / Pfeilposition
- Pfeilaufgabe / Pfeilposition
- Nockpunktposition mittels Papiertest
- Visiereinstellung
- Buttonhärte mittels Rohschaffttest
- Stabilisierungselemente harmonisieren

# Aufbau-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Teil 9: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten

40cm WA-Auflage

Distanz 10m – 26m

### Theorie und Information

1) WA-Anfängerhandbuch: Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

Abgleich aller Fähigkeiten und Kenntnisse/Wissen zu den Stufenprüfungen der WA-Pfeilabzeichen:

#### Weißer Pfeil

Leistung	Mindesttreffer
Distanz 10 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 115 Punkte (mit Visier)</li> <li>✓ 105 Punkte (Intuitiv)</li> </ul>
Fähigkeiten	Schlüsselemente
Fußposition (Stand)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Füße auf beiden Seiten der Schiesslinie</li> <li>✓ Füße ca. Schulterbreit auseinander</li> <li>✓ Füße 90° zur Schussrichtung</li> <li>✓ Füße parallel</li> </ul>
Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bogen vertikal</li> <li>✓ Finger drücken den Pfeil nicht auf die Auflage</li> <li>✓ Leitfeder weist vom Bogenfenster weg</li> </ul>
Körperhaltung (vor und bei vollem Auszug)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Senkrechter Körper</li> <li>✓ Gleichgewicht auf beiden Beinen</li> <li>✓ Wirbelsäule und Schultern bilden ein Kreuz</li> </ul>
Körperhaltung am Ende des Auszuges	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Die Zughand landet im Gesicht (Kinn, Lippen), der Kopf geht nicht in Richtung Sehne</li> </ul>
Anheben des Bogens	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hände bewegen sich synchron</li> <li>✓ Schultern bleiben unten</li> <li>✓ Hände auf gleicher Höhe wie die Nase oder die Augen wenn oben</li> <li>✓ Pfeil parallel zum Boden</li> </ul>
Kenntnisse / Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen
Sicherheit für den Bogen	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kein trockenes Schießen</li> <li>✓ Nach dem Schießen gehört der Bogen in den Ausrüstungsbereich</li> </ul>
Sicherheit beim Pfeilauflegen	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pfeil wird erst aufgelegt, wenn alle hinter der Schiesslinie sind</li> <li>✓ Korrekte Position an der Schiesslinie</li> </ul>
Sicherheit beim Zurückholen / Einsammeln der Pfeile	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vorsichtiges Annähern an die Scheibe (nicht rennen)</li> <li>✓ Stehe neben der Scheibe</li> <li>✓ Ziehe die Pfeile korrekt aus der Scheibe / dem Gras</li> </ul>
Vorbereiten des Bogens	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demonstriere das korrekte Zusammensetzen / Auseinandernehmen des Bogens</li> <li>✓ Kann den Bogen selbstständig bespannen</li> </ul> <p><u>Hinweis:</u> Nur bei Takedown-Bogen: Beachte Unterschiede für Compound, Langbogen (Punktezah am Schluss anpassen)</p>
Schiessrichtung	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Von der Schiesslinie aus wird nur in Richtung Scheibe ausgezogen (nicht in Richtung anderer Schützen oder gegen den Himmel)</li> </ul>
Sicherheit und Anstandsregeln auf der Schiesslinie	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Andere Schützen werden nicht gestört (Berühren oder Sprechen)</li> <li>✓ Wissen, wie ein zu Boden gefallener Pfeil zurückgeholt wird</li> </ul>
Wertung	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kann die Treffer werten</li> <li>✓ Kann das Standblatt ausfüllen</li> </ul>

# Aufbau-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Schwarzer Pfeil

<b>Leistung</b>	<b>Mindesttreffer</b>
Distanz 14 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 115 Punkte (Visier)</li> <li>✓ 105 Punkte (Intuitiv)</li> </ul>
<b>Fähigkeiten</b>	<b>Schlüsselemente</b>
Auszug	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Die Hände bleiben immer auf gleicher Höhe, bzw. der Pfeil parallel zum Boden</li> <li>✓ Auszug erfolgt in der Schusslinie</li> </ul>
Bei vollem Auszug	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Die Pfeilspitze bleibt stehen oder wandert konstant nach hinten</li> <li>✓ Konstanter Abstand zwischen Pfeil und Bogenschulter (horizontal + vertikal)</li> </ul>
Beobachtung	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kann sich selber im Spiegel beim Lösen beobachten</li> </ul>
<b>Kenntnisse / Wissen</b>	<b>Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen</b>
Fachausdrücke	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kann 5 Teile oder Komponenten des Bogens bezeichnen</li> </ul>
Sicherheit + Kontrolle der Pfeile	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Weiß, was bei einem hängenden Pfeil in der Scheibe zu tun ist</li> <li>✓ Kann die Geradheit eines Alu-Pfeils oder den Zustand eines Karbon-Pfeiles kontrollieren</li> </ul>

### Blauer Pfeil

<b>Leistung</b>	<b>Mindesttreffer</b>
Distanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 18 m 115 Punkte (Visier)</li> <li>✓ 105 Punkte (Intuitiv)</li> </ul>
<b>Fähigkeiten</b>	<b>Schlüsselemente</b>
Zughand	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Flacher Handrücken</li> <li>✓ Die Sehne wird mit 3 Fingern gefasst</li> <li>✓ Handrücken senkrecht</li> <li>✓ Gleich bleibender Griff</li> </ul>
Ankerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gleichbleibend</li> <li>✓ Sorgt für angemessene Ausrichtung von Pfeil und Unterarm (Zugarm)</li> <li>✓ Ausrichtung der Sehne</li> </ul>
Wahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kann mit geschlossenen Augen schießen</li> </ul>
<b>Kenntnisse / Wissen</b>	<b>Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen</b>
Bogenkenntnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kann die drei Typen allgemein beschreiben</li> </ul>
Pfeilreparatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Weiß, wie eine Nocke ersetzt wird</li> </ul>

### Roter Pfeil

<b>Leistung</b>	<b>Mindesttreffer Erreicht</b>
Distanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 22 m 115 Punkte (Visier)</li> <li>✓ 105 Punkte (Intuitiv)</li> </ul>
<b>Fähigkeiten</b>	<b>Schlüsselemente</b>
Lösen	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entlang Kinn oder Nacken</li> <li>✓ Rückwärtsbewegung durch nachfolgende Kontraktion der Rücken- und rückwärtigen Schultermuskeln</li> </ul>
Bogenhand	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gleichbleibender Griff</li> <li>✓ Entspannte Bogenhand</li> <li>✓ Verwendung einer Schlinge</li> </ul>
Bogenarm	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ellbogen richtig ausgerichtet</li> <li>✓ Beim Lösen stehen bleibend oder leichte Rückwärtsbewegung aufgrund der Muskelanspannung</li> </ul>
<b>Kenntnisse / Wissen</b>	<b>Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen</b>
Bogendisziplinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kann die drei Disziplinen allgemein beschreiben</li> </ul>
Pfeilreparatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Weiß, wie eine Spitze eingesetzt wird</li> <li>✓ Weiß, wie ein Pfeil befiedert wird</li> </ul>

# Aufbau-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### **Goldener Pfeil**

<b>Leistung</b>	<b>Mindesttreffer</b>
Distanz	✓ 26 m 115 Punkte (Visier) ✓ 105 Punkte (Intuitiv)
Sehnenfreiheit	✓ Erfolgreicher Test für die Sehnenfreiheit
Nachfolgen	✓ Regloses Gesicht bis nach dem Lösen ✓ Regloses Zielen bis nach dem Lösen
Schiesssequenz	✓ Wiederhole die Schiessschritte mit Beständigkeit ✓ Gleichmäßige Schiesszeiten (+/- 10 Sekunden)
<b>Kenntnisse / Wissen</b>	<b>Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen</b>
Turnierregistration	✓ Weiß, wie man sich an einem Turnier einschreibt
Pfeil einrichten	✓ Weiß, wie eine Pfeilaufgabe montiert wird ✓ Weiß, wie ein Nockpunkt befestigt wird

- 2) Platzreifeskriptum: Fragen zum Platzreifeskriptum beantworten  
Abgleich aller Kenntnisse/Wissen zu den Stufenprüfungen der Platzreife-Pfeilabzeichen:
- Sicherheit
  - Etikette und Materialkunde

### **Vorbereitung**

Aufwärmprogramm selbstständig

Einschießen, Blindschießen selbstständig

### **Schießtechnik**

Ausspannen des Bogens mit Schultern setzen

### **Schießpraxis und Turnier Erfahrung**

Ein halbes WA-Hallenturnier durchspielen (Vorbereitung auf die Platzreifeprüfung)

### **Theorie und Information**

Turnierarten und deren Ablauf mit Einschreibung und Gerätekontrolle besprechen

Scoren wiederholen

# Aufbau-Kursablauf

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

---

### Teil 11: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten  
40cm WA-Auflage  
Distanz 10m – 26m

### Schießtechnik

Expansion:

- Back Tension
- Blade Extension

### Platzreife Theorie-Test

Sicherheitstest mit Wiederholungsmöglichkeit

### Vorbereitung

Aufwärmprogramm selbstständig  
Einschießen, Blindschießen selbstständig

### Platzreife Praxis-Test

Platzreife: Praxisprüfung  
WA-Leistungsabzeichen: Praxisprüfung zu den Pfeilabzeichen

### Theorie und Information

Tuning-Verfahren zur besten Ausrüstungseinstellung:

- Tiller-Test: Statisch und Dynamisch
- Visuelle Methode
- Einschlagwinkelanalyse
- Trefferbildanalyse
- Buttonmethode
- Paper-Test (Papierdurchschusstest)
- Rohschafttest
- Gabriel- und Berger- Test (Walk back-Test) Trefferkurvenanalyse
- Streifenschusstest

# Aufbau-Kursablauf

---

## Erlernen der Bogensport Basiskenntnisse

### Teil 12: Aufbaukurs Ergänzungseinheit

**Zusatzkosten: € 50.-**

Nettounterrichtszeit: 120 Minuten  
40cm WA-Auflage  
Distanz 10m – 18m

### Platzreife Theorie-Test

Etikette Test mit Wiederholungsmöglichkeit

### Vorbereitung

Aufwärmprogramm selbstständig  
Einschießen, Blindschießen selbstständig

### Schießtechnik

Atemrythmus im Schießzyklus:

- Atemtechnik
- Schieß-Rhythmus
- Timing

### Platzreife Praxis-Test Verbesserungs- und Wiederholungsmöglichkeit

Platzreife: Praxisprüfung Wiederholungsmöglichkeit  
WA-Leistungsabzeichen: Praxisprüfung zu den Pfeilabzeichen Wiederholungsmöglichkeit

### Theorie und Information

Einstieg in einen Sportverein: Grundlagen und Möglichkeiten der Mitgliedschaft in Bogensportvereinen.