

# Schnuppereinheit

## Einsteiger-Kursablauf BSA

---

### Erlernen der Basisform der Bogenschießtechnik

**Schnuppereinheit = 1 Intensiv-Einheit zu 1,5 Stunden**

#### Teil 0: Einsteigerkurseinheit

Nettounterrichtszeit: 90 Minuten  
Dämpfer mit 80cm WA-Auflage  
Distanz 6m, 10m

#### Vorbereitung

- Dominantes Auge bestimmen
- Ausrüstungsauswahl

#### Sicherheit und Etikette

- Kein Trockenschuss
- Abstellen des Bogens
- Bogen senkrecht
- Bewegen mit den Pfeilen
- Pfeile Ziehen

#### Ausrüstungstechnik

Bogenspannen lernen:

- Aufspannrichtung
- Spanschnur mit 2 Taschen

Bogensport-Ausrüstung (Blankbogen):

- Teile des Bogens
- Teile des Pfeils
- Schutzausrüstung
- Köcher

#### Schießtechnik

Erlernen der Schießform:

- Vorzeigen
- Elemente der Schießform erklären und zeigen
- Vorübungen
- Simulation mit der Elastiksehne
- Haltungsstabilisierung ohne Elastiksehne
- Schießen mit Pfeilen

#### Zieltechnik

Intuitives Zielen (Instinktives Schießen)

#### Unterhaltung

Spiel: Luftballon Schießen