

# Fortgeschrittenen-Kursablauf BSA

## Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

Fortgeschrittenenkurs = 6 Intensiv-Einheiten zu je 120 Minuten

### Teil 13: Fortgeschrittenenkurs

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

#### Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

#### Theorie zur Trainingslehre

Erklären: Warum Trainingslehre (→ Abstimmung der Leistungsfähigkeit auf die persönlichen Zielvorgaben)

Überblick zu den richtigen Trainingskomponenten:

- Zielfindung
- Persönliches Zeitbudget ermitteln
- Aufstellung eines Trainingsplans in Abstimmung auf die Zielvorgaben und des Zeitbudgets
- Trainingstagebuch
- Hinweise auf allgemeine und bogensportspezifische Trainingsmethoden und Hilfsmittel:
  - ✓ Trainings-Grundlagen in Bezug auf:
    - Grundlagenausdauer- und spezifisches Ausdauertraining
    - Krafttraining allgemein und spezifisch
    - Koordinationstraining
    - Gleichgewichtstraining
  - ✓ Elastik-Elemente als Trainingstools
  - ✓ Mentaltraining
  - ✓ Techniktraining / Detailtraining
  - ✓ Analyseverfahren: Spiegeltraining, Video-Delay, Videoanalyse, High-Speed Analyse
  - ✓ Tuning der Ausrüstung: Pfeilfluganalysen, Trefferanalysen
  - ✓ Regelkunde
  - ✓ Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf
  - ✓ Regeneration d.h. Erholung, aber richtig!
  - ✓ Wettkampf als Trainingsbestandteil
  - ✓ Training unter extremen Bedingungen (Wind, Stress, Störfaktoren)

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen:

- Spielerischer Wettkampf
- Bewerbsorientierter Wettkampf
- Unterhaltung mit Fun- oder 3D-Zielen

# Fortgeschrittenen-Kursablauf BSA

## Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

### Teil 14: Fortgeschrittenenkurs

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

#### Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

#### Trainingslehre

Grundbegriffe der Analyse Verfahren:

- Spiegeltraining (life-streaming Analyse)
- Video-Delay (zeitverzögerte Selbstanalyse)
- Videoanalyse (nachfolgende Haltung-s und Bewegungsstudien)
- High-Speed Analyse des Pfeilabschusses (Materialanalyse)

#### Regelkunde

Indoor-Bewerbe

#### Ausrüstungstechnik

Pfeilfluganalysen:

- Visuelle Methode
- Einschlagwinkelanalyse

#### Schießtechnik

Überblick über richtiges Detailtechniktraining

#### Zieltechnik

Split-Vision

#### Theorie und Information

Das Trainingstagebuch

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen:

- Spielerischer Wettkampf
- Bewerbsorientierter Wettkampf
- Unterhaltung mit Fun- oder 3D-Zielen

# Fortgeschrittenen-Kursablauf BSA

## Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

### Teil 15: Fortgeschrittenenkurs

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

#### Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

#### Trainingslehre

Grundbegriffe des Ausdauertrainings

Grundbegriffe des Krafttrainings

#### Regelkunde

Outdoor (Flachbahn)-Bewerbe

#### Ausrüstungstechnik

Pfeilfluganalysen:

- Papier-Test
- Rohschaft-Test (Blankschaft-Test)

#### Schießtechnik

Training mit dem Elastik-Band:

- Aufwärmen / Aktivieren
- Fitnessprogramm
- Erhaltungstraining
- Wettkampf

#### Zieltechnik

Visiertunnel und Pin, Optik und Peep-Sight

#### Theorie und Information

Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen:

- Spielerischer Wettkampf
- Bewerbsorientierter Wettkampf
- Unterhaltung mit Fun- oder 3D-Zielen

# Fortgeschrittenen-Kursablauf BSA

## Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

### Teil 16: Fortgeschrittenenkurs

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

#### Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

#### Trainingslehre

Grundbegriffe des Gleichgewichtstrainings

Grundbegriffe des Koordinationstrainings

#### Regelkunde

Jagd- und Feld Bewerbe

#### Ausrüstungstechnik

Pfeilfluganalysen:

- Trefferkurvenanalyse
- Trefferbildanalyse

#### Schießtechnik

Spiegeltraining

#### Theorie und Information

Regeneration d.h. Erholung, aber richtig!

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen:

- Spielerischer Wettkampf
- Bewerbsorientierter Wettkampf
- Unterhaltung mit Fun- oder 3D-Zielen



# Fortgeschrittenen-Kursablauf BSA

## Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

### Teil 17: Fortgeschrittenenkurs

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

#### Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

#### Trainingslehre

Grundbegriffe des Mentaltrainings

#### Regelkunde

3D-Bewerbe

#### Ausrüstungstechnik

Pfeilfluganalysen:

- Tiller-Test: Statisch und Dynamisch
- Buttonmethode

#### Schießtechnik

Untergrund und Steilschusstraining

#### Zieltechnik

Schätz und Messmethoden:

- Gefällewinkelschätzung
- Entfernungsschätzung
- Winkel und Entfernungen messen

#### Theorie und Information

Historische Entwicklung des Bogens von einst bis heute

Literaturempfehlungen

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen:

- Spielerischer Wettkampf
- Bewerbsorientierter Wettkampf
- Unterhaltung mit Fun- oder 3D-Zielen



# Fortgeschrittenen-Kursablauf BSA

## Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

### Teil 18: Fortgeschrittenenkurs

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

#### Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig

#### Trainingslehre

Leistungsorientiertes Training:

- Optimierter Wechsel von Belastung und Regeneration

#### Regelkunde

Weltverbände:

- IFAA (International Field Archery Association)
- WA (World Archery)
- HDH-IAA
- IBO

Sternturniere und Freizeitturniere (Club-Round)

WA-Runden:

- 1440
- 900
- Standard
- Feld
- 3D
- Clout
- Flight
- Ski-Archery
- Run-Archery
- Olympic

#### Ausrüstungstechnik

Pflege und Wartung

#### Schießtechnik

Training unter extremen Bedingungen:

- Wind
- Schneller Herzschlag
- Schlechte Sicht
- Regen
- Stresserscheinungen (Feuchte und kalte Hände, Konzentrationsschwierigkeiten, ...)

#### Theorie und Information

Wettkampfmanagement:

- Verhalten vor, beim und nach dem Wettkampf

Hinweise zu den optionalen Zusatzeinheiten:

- Gemeinsamer Besuch eines 3D-Parcours / Feld Parcours
- Begleitetes Coaching während des ersten Turniers

#### Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen:

- Spielerischer Wettkampf
- Bewerbsorientierter Wettkampf
- Unterhaltung mit Fun- oder 3D-Zielen

# Fortgeschrittenen-Kursablauf BSA

Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

## Optionale Zusatzeinheit:

### Gemeinsamer Besuch eines 3D-Parcours / Feld-Parcours

Nicht im Standard-Kursprogramm enthalten

Übliche Nettobetreuungszeit: Tagesausflug

### Begleitung und Coaching auf einem 3D-Parcours

Tagesausflug inklusive:

- Individuelles Technik-Training
- Distanz-Schätzmethoden
- Geländetraining



# Fortgeschrittenen-Kursablauf BSA

## Erlernen wettbewerbsorientierter Bogensportkenntnisse

### Optionale Zusatzeinheit:

#### Begleitetes Coaching beim Besuch des ersten Turniers

Nicht im Standard-Kursprogramm enthalten

Übliche Nettobetreuungszeit: Tagesausflug

#### Begleitung und Coaching während des ersten Turniers

Tagesausflug inklusive:

- Bewerbe-Vorbereitung
- Individuelles Coaching
- Schützen-Betreuung
- Leistungs- und Erfolgsanalyse

