

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der erweiterten Bogensport Basiskenntnisse

**Aufbaukurs = 7 Intensiv-Einheiten zu je 150 Minuten inklusive:
Rot-Weiß-Rote Pfeil-Prüfung / WA Beginner-Award (Leistungsabzeichen)
Optional: ergänzend 3 Std. Bogensportausrüstung-Kaufbegleitung, extra.**

Teil 8: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten; 80cm/ 60cm/40cm WA Scheiben-Auflage, Distanz 10m – 18m

Vorbereitung

- Ausrüstung vorbereiten und Langbogen aufspannen, Schwerpunkt Langbogen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig

Theorie und Information

Langbogen:

- Historische Entwicklung
- Bogentyp Langbogen:
Arten und Merkmale, Vorteile, Nachteile, Bogen-Klassen

Fragen zur rot-weiß-roter Pfeil Theorie-Prüfung beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

Ausrüstungstechnik Bogen-Klassen: Langbogen

Anpassungen der Ausrüstung durch schießen vom Shelf oder Handrücken

- Leitfederorientierung, Lage des Nockpunkts, Pfeilkontakt an der Bogen-Hand bzw. dem Shelf
- Schießhandschuhe: Besonderheiten, Vorteile, Nachteile
- Unterarmschutz: Besonderheiten beim Einsatz
- Köcher: Besonderheiten, Seitenköcher, Feldköcher, Rückenköcher, Vorteile, Nachteile
- Schießen mit Holzpfeilen, Auswahl passender Komponenten, Vorteile, Nachteile
- Bogen: Handhabung und Pflege, Besonderheiten

Schießtechnik: Langbogen

Anpassung an den Langbogen:

- Schießen mit dem Langbogen (mit Shelf)
- Schießen mit dem Langbogen ohne Shelf/Selfbow
- Schießen von Bögen höherer Zugstärke

Schießpraxis

- Schießen diverser Langbögen aus unterschiedlichen Entfernungen zum Ziel.
- Schießen mit Holzpfeilen

Ausrüstungskaufvorbereitung

Tips zur richtigen Auswahl eines Langbogens und zu Internet Kaufplattformen.

Fragen zum eventuellen Langbogenkauf beantworten

Hinweise zur optionalen Zusatzeinheit: Bogenkaufbegleitung

Vorbereitungen zum Bogenkauf vermitteln

Bestimmung der folgenden relevanten Daten:

- Persönliche Auszugslänge ermitteln
- Schaftlänge / Pfeillänge ermitteln
- Passendes Zuggewicht bei der persönlichen Auszugslänge ermitteln

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

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der erweiterten Bogensport Basiskenntnisse

Teil 9: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten, 80cm/ 60cm/40cm WA-Auflage, Distanz 10m – 18m

Vorbereitung

- Ausrüstung vorbereiten und Reiterbogen aufspannen, Schwerpunkt: Reiterbogen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig

Theorie und Information

Reiterbogen:

- Historische Entwicklung
- Kulturkreise welche den Reiterbogen heutzutage verwenden, Besonderheiten
- Bogentyp Reiterbogen:
Arten und Merkmale, Vorteile, Nachteile, Bogen-Klassen
- Turniere mit dem Reiterbogen
- Welt-Verbände mit Reiterbogen-Klassen

Fragen zur rot-weiß-roter Pfeil Theorie-Prüfung beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

Ausrüstungstechnik Bogen-Klassen: Reiterbogen/Horsebow

Anpassungen der Ausrüstung durch schießen vom Shelf oder Handrücken

- Leitfederorientierung, Lage des Nockpunkts, Pfeilkontakt an der Bogen-Hand
- Daumen Tab und Ring: Arten, Besonderheiten, Vorteile, Nachteile, Beispiele
Bestimmung der individuell passenden Ring-Größe
- Unterarmschutz: Besonderheiten beim Einsatz
- Köcher: Pfeilköcher, Gürtelmontage und Besonderheiten, Bogen-Transportköcher
- Bogen: Handhabung und Pflege, Besonderheiten

Schießtechnik: Reiterbogen

Anpassung an den Reiterbogen:

- Schießen des Reiterbogens mit mediterranem Griff
- Schießen des Reiterbogens dem „Mongolian Draw“ – Daumentchnik
- Schießen von Bögen höherer Zugstärke
- Schießen mit extra langen Pfeilen
- Schießtechniken verschiedener Kulturkreise
- Halten von mehreren Pfeilen in der Bogen-/Zug-Hand
- Einlegetechniken des Pfeils, laden aus der Hand
- Zielen: Möglichkeiten und deren Besonderheiten
- Khatra: Side Khatra, Front Khatra, Side-/Forward-Khatra
- Release

Schießpraxis

- Vorübungen zum Laden des Pfeils
- Vorübungen zur Daumen Release-Technik
- Schießen diverser Reiterbögen aus unterschiedlichen Entfernungen zum Ziel mit Daumenschutz.
- Schießen mit überlangen Pfeilen

Ausrüstungskaufvorbereitung

Tips zur richtigen Auswahl eines Reiterbogens

Fragen zum eventuellen Reiterbogenkauf beantworten

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der erweiterten Bogensport Basiskenntnisse

Teil 10: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten; 40cm WA Scheiben-Auflage, Distanz 10m – 18m

Vorbereitung

- Ausrüstung vorbereiten: Compound Bogen, Release Aid
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig

Theorie und Information

Compoundbogen:

- Historische Entwicklung
- Bogentyp Compoundbogen:
Arten und Merkmale, Vorteile, Nachteile, Bogen-Klassen

Fragen zur rot-weiß-roter Pfeil Theorie-Prüfung beantworten

Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten

Ausrüstungstechnik Bogen-Klasse Compoundbogen

Anpassungen der Ausrüstung an offenem Stand und Bogeneigenschaften

- Grundkenntnisse: Funktionsweise und Besonderheiten
- Einstellparameter des Compoundbogen:
Cams: Alignment und Synchronisierung, Nockpunktlage, Zuggewicht, Auszugslänge
- Pfeilaufgaben: Arten, Besonderheiten, Vorteile, Nachteile
Leitfederorientierung anhand der Art der Pfeilaufgabe
- Visiere und Peep-Sights: Arten, Besonderheiten, Vorteile, Nachteile
- Release Aids: Arten, Besonderheiten, Vorteile, Nachteile
- Bogen: Handhabung und Pflege, Besonderheiten
- Dämpfer: Besonderheiten (leicht zum Pfeile herausziehen), sicherer Einsatz (Pfeilstopp)

Schießtechnik: Compoundbogen

- Individuelle Anpassung des Bogens
- Zielen mit diversen Visieren und unterschiedlichen Peep-Sights
- Schießen des Compoundbogens mit dem mediterranen Griff
- Schießen des Compoundbogens mit verschiedenen Release Aids
- Schießen von Bögen höherer Zugstärke (60lb oder mehr)

Schießpraxis

- Individuell passende Auszugslänge des Bogens bestimmen
- Vorübungen zu sicheren Handhabung des Bogens: Auszugsverhalten, Zugstärke
- Vorübungen zum sicheren Einsatz verschiedener Release Aids
- Schießen diverser Compoundbögen aus unterschiedlichen Entfernungen zum Ziel mit verschiedenen Release-Aids.
- Schießen mit verschiedenen Visier-Arten

Ausrüstungskaufvorbereitung

Tips zur richtigen Auswahl eines Compoundbogens

Fragen zum eventuellen Compoundbogenkauf beantworten

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der erweiterten Bogensport Basiskenntnisse

Teil 11: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten; 80cm/ 80cm-Zentrum/ 40cm WA Scheiben-Auflage, Distanz 10m – 18m

Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig, 3 Passen

Schießtechnik

Stand und Stabilität:

- Schuhwerk
- Füße, Beine und Knie, Hüfte und Rumpfstellung

Formen des Standes in der Flachbahn:

- Offener Stand: erhöhte Körperstabilität
- Geschlossener Stand

Schießen im Gelände:

- Steilschüsse (bergab, bergauf)
- Schießen bei schräger Hanglage
- Kniend schießen
- Schmalen Stand

Individuelles Techniktraining zur Vorbereitung auf die Pfeilprüfung

Verbesserung von:

- Schießtechnik
- Zieltechnik

Tuning

Tuning-Verfahren zur besten Ausrüstungseinstellung: (Grundlagen):

- Aufspannhöhe
- Tiller und Nockpunktüberhöhung
- Button: Härte, Pfeilposition
- Pfeilauflage: Pfeilposition
- Stabilisierungselemente harmonisieren
- Dämpfelemente optimieren

Simple Tuning Test-Verfahren:

- Visuelle Analyse
- Einschlagwinkel-Analyse
- Tiller-Test: Statisch und Dynamisch
- Button-Analyse
- Trefferbildanalyse
- Streifenschuss Test

Tuning Test-Verfahren mit Hilfe von Ballistik-Analysen:

- Papier-Durchschuss Test: Nockpunktposition (Wiederholung aus dem Anfänger-Kurs)

Tuning Test-Verfahren mit Hilfe von Treffer-Analysen:

- Rohschaft-/ Blankschaft-Test
- Analyse der Pfeilstreulinien (Trefferkurven) nach Berger/Gabriel – Walk-Back Test

Schießpraxis und Vorbereitung für die rot-weiß-roter Pfeil Prüfung

- Schießen auf 80cm / 80cm –Zentrum WA Scheiben-Auflagen mit Scoring von 14m

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der erweiterten Bogensport Basiskenntnisse

Teil 12: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten;

80cm WA Feld-Auflage, 80cm-Zentrum WA Scheiben Auflage,

Distanz 10m – 18m

Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig, 3 Passen

Theorie und Information

Abgleich aller Fähigkeiten, Kenntnisse und Wissen zu den Prüfungen der Anfänger- und Pfeilabzeichen:

Rot-weiß-roter Pfeil Prüfung:

- Fragen zu den Lehrunterlagen beantworten
- Fragen zur Theorie-Prüfung beantworten:
 - Materialkunde
 - Sicherheit
 - Verhalten
 - Wettkampfkunde

World Archery Beginner Award Prüfungen:

- Fragen zum WA-Anfängerhandbuch beantworten
- Fragen zur Theorie-Prüfung beantworten:

Schießtechnik

Öffnen des Bogens mit den Schwerpunkten:

- Gesundheitserhaltende, biomechanisch günstige Ausführung
- Kräfteökonomische Dynamik

Individuelles Techniktraining zur Vorbereitung auf die Pfeilprüfung

Verbesserung von:

- Schießtechnik
- Zieltechnik

Individuelles Bogen-Tuning zur Vorbereitung auf die Pfeilprüfung

Bestmögliche Abstimmung der persönlichen Bogensportausrüstung (sofern vorhanden) finden:

- Bogen-Tuning der persönlichen Ausrüstung, sofern schon vorhanden.

Schießpraxis und Vorbereitung für die rot-weiß-roter Pfeil Prüfung

- Schießen auf 80 cm WA Feld-Auflagen mit Scoring von 14m

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der erweiterten Bogensport Basiskenntnisse

Teil 13: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten; 80cm-Zentrum WA Scheiben-Auflage, 3D-Ziele, Distanz 5m – 18m

Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig, 3 Passen

Theorie und Information

Abgleich aller Fähigkeiten, Kenntnisse und Wissen zu den Prüfungen der Anfänger- und Pfeilabzeichen Rot-weiß-roter Pfeil Prüfung:

- Fragen zur Lehrunterlage und Theorie-Prüfung beantworten

World Archery Beginner Award Prüfungen:

- Fragen zum WA-Anfängerhandbuch und Theorie Prüfung beantworten

Schießtechnik

Expansion:

- Back Tension
- Blade Extension
- Shoulder Down Expansion

Schuss: Release - Follow Through - Nachhalten

Absetzen

Analyse

Individuelles Techniktraining zur Vorbereitung auf die Pfeilprüfung

Verbesserung von:

- Schießtechnik
- Zieltechnik

Individuelles Pfeil-Tuning zur Vorbereitung auf die Pfeilprüfung

Bestmögliche Abstimmung der persönlichen Bogensportausrüstung (sofern vorhanden) finden:

- Überprüfung und Zusammenstellung der Pfeile inkl. Regelkonformität
 - Spine Line (SPLINE)
 - Nocken: Sitz an der Sehne und Orientierung zur SPLINE
 - Schäfte: optimale Länge, Pfeildicke
 - Protector Ringe: Sitz und Verklebung
 - Spitzen: Sitz und Verklebung
 - Arrow-Wraps, Crown-Tip und/oder Cresting, Beschriftungen
 - Federn: Schrängung, Beschädigungen und Verklebung

Leistungsabzeichen - Theorie Prüfung

- Rot-weiß-roter Pfeil - Theorie-Test, schriftlich
- WA Beginner-Award - Theorie Prüfung, schriftlich (optional)

Schießpraxis und Vorbereitung für die rot-weiß-roter Pfeil Prüfung

- Vorübungen zu Steilschüssen
- Schießen auf 3D-Ziele mit Scoring von 10m
- Schießen auf 3D-Ziele mit Scoring von 5m

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der erweiterten Bogensport Basiskenntnisse

Teil 14: Aufbaukurs

Nettounterrichtszeit: 150 Minuten;

80cm WA Scheiben-Auflage, 80cm WA Feld-Auflage, 3D Ziele

Distanz 5m – 18m

Vorbereitung

- Ausrüstung selbstständig vorbereiten und Bogen aufspannen
- Aktivierungsprogramm (Aktivieren, Stretching, Bewegungsschulung) selbstständig
- Einschießen, Blindschießen selbstständig, 3 Passen

Schießtechnik

Atem-Rhythmus im Schießzyklus:

- Atemtechnik
- Schieß-Rhythmus
- Timing

Rot-weiß-rote Pfeilprüfung - Theorie-Test

Wiederholungsmöglichkeit des schriftlichen Tests

Pfeilprüfungen Praxis-Prüfung

- Rot-weiß-roter Pfeil Prüfung
 - 1 Pass zu 6 Pfeilen auf 14m auf die 80cm WA-Scheiben Auflage
 - 2 Passen zu 3 Pfeilen auf 14m auf die 80cm WA-Feld Auflage
 - 1 Pass zu 3 Pfeilen auf 10m auf ein 3D-Ziel
 - 1 Pass zu 3 Pfeilen auf 5m auf ein 3D-Ziel
- WA Beginner-Award Leistungsabzeichen (optional)
Praxisprüfung zu den Pfeilabzeichen (je nach Zeitkontingent)
 - Weißer Pfeil (10m, 5 Passen zu 3 Pfeile, 80cm WA-Scheiben Auflage)
 - Schwarzer Pfeil (14m, 5 Passen zu 3 Pfeile, 80cm WA-Scheiben Auflage)
 - Blauer Pfeil (18m, 5 Passen zu 3 Pfeile, 80cm WA-Scheiben Auflage)
 - Roter Pfeil (18m, 5 Passen zu 3 Pfeile, 60cm WA-Scheiben Auflage)
 - Goldener Pfeil (18m, 5 Passen zu 3 Pfeile, 40cm WA-Scheiben Auflage)

Theorie und Information

Einstieg in einen Sportverein:

- Grundlagen und Möglichkeiten der Mitgliedschaft in Bogensportvereinen

Mitgliedschaft in der Bogensportakademie:

- Voraussetzungen
- Überblick, internes und Vorzüge
- Besonderheiten einer damit verbundenen Verbandsmitgliedschaft (ÖBSV)
- Details zum Beitritt in den Verein

Ausklang

Je nach zeitlichem Rahmen

- Spiel

Kursende

- Aushändigung der Dokumente der Pfeilprüfungen bzw. der Leistungsabzeichen
- Zusammenfassung des Aufbaukurses
- Feedback der Teilnehmenden
- Ausblick auf den Fortgeschrittenen-Kurs

Aufbau-Kursablauf BSA

Erlernen der erweiterten Bogensport Basiskenntnisse

Optionale Zusatzeinheit: Bogenkaufbegleitung

Nicht im regulären-Kursprogramm enthalten

Übliche Nettobetreuungszeit: 150 bis 240 Minuten

Begleitung beim Ausrüstungskauf

Bogenkaufberatung beim Bogenhändler inklusive:

- Auswahl aller benötigten Komponenten
- Zusammenbau und Einstellung in eine solide Basis der Bogen-Konfiguration
- Test aller in Frage kommenden Ausrüstungsteile, im Besonderen der Zugstärke der Wurfarme
- Pfeilwahl optimiert zum schlussendlich gewählten Bogensport-System
- Zuzüglich eventuell nötiger Bestellberatung

