

Anfängerkurs, Zeitplan und Inhalte

Zeitplan: 2 Tage à 2,5 Stunden = 5 Stunden

Inhalte:

Begrüßung

- Formalitäten (Kursvereinbarung, Schriftliche Kursinhalte, persönliche Vorstellung)
- Vorstellung Verein
 - o Geschichte (Gründung, zeitlicher Verlauf, Größe etc.)
 - o Sportarten (Bogensport, Luftpistole und Luftgewehr)
 - o Ausübung der Sportarten (Freizeitsport, Wettkampfsport Amateurbereich)

Einführung

- Bogentypen (Blank, Olympischer Recurvebogen, Compound)
- Ausübung Bogensport in Deutschland (Verein, Privatgelände)
- Varianten Ausübung Bogensport
 - o Freizeitsport – Vereinsgelände, Privatgelände
 - o Wettkampfsport – Scheibenschießen, Feldbogen, 3D-Schießen

Kursinhalte

- Trainingsmethode
 - o Bewegungsablauf nach Positionsphasenmodell mit dem olympischen Recurvebogen mit Visier
- Sicherheitsregeln beim Bogenschießen
- Technik des Bogens
- Schießen auf 10m und 18m

Praktischer Teil

- Ermittlung Leitauge, dann Festlegung Rechts- oder Linkshandschütze
- Erklärung der einzelnen Positionsphasen mit praktischer Vorführung
- Praktische Umsetzung der Bewegungsabläufe mit dem Nullbogen durch die Teilnehmer
- Einkleidung mit Schutzausrüstung (Arm- und Brustschutz, Fingertab)
- Zuteilung Vereinsbögen mit Zubehör (Pfeile, Köcher)
- Praktische Umsetzung der Bewegungsabläufe mit dem Recurvebogen durch die Teilnehmer
- Vermittlung der Sicherheitsregeln beim Bogenschießen während des gesamten praktischen Teiles.

Abschluss

- Übergabe Teilnehmerzertifikat
- Übergabe Informationen für einen Vereinseintritt