

Einsteigerkurs, Zeitplan und Inhalte

Zeitplan: Übergang aus Anfängerkurs, Dauer ca. 1 Jahr je nach Entwicklung

Inhalte:

Stufe 1

- Ermittlung der persönlichen Ziele beim Bogenschießen.
(Freizeitschütze, Fortgeschrittener oder Wettkampfschütze).
- Ermittlung und Festlegung der Daten für den Leihbogen und die ersten Pfeile (Kaufartikel).
- Ermittlung der Zusatzausrüstung (Kaufartikel) :
 - o Finger-, Brust- und Armschutz
 - o Köcher, Bogenständer
 - o Pfeilzieher, Fingerschlinge
 - o Klicker
 - o Checker
 - o Terraband

Stufe 2

- Nach Erhalt der Miet- und Kaufartikel Kontrolle, Zusammenbau und Einstellung des Leihbogens und der Pfeile sowie der Zusatzausrüstung.
- Vermittlung des korrekten Zusammenbaus des Leihbogens und Erklärung der Messkontrolle mit dem Checker.
- Dokumentation aller Bogenmaterialdaten und Messwerte im Datenblatt.
- Aushändigung eines Schnellhefters mit folgenden Informationen:
 - o Datenblatt des eigenen Bogens
 - o Informationsblatt über korrekten Zusammenbau des Leihbogens
 - o Informationsblatt über den Trainingsablauf

Stufe 3

- Theoretische und praktische Fortführung der Inhalte des Anfängerkurses:
 - o Erklärung der einzelnen Positionsphasen mit praktischer Vorführung.
 - o Praktische Umsetzung der Bewegungsabläufe mit dem Nullbogen.
 - o Praktische Umsetzung der Bewegungsabläufe mit dem Recurvebogen.
 - o Erste theoretische und praktische Elemente des strukturierten Trainings
 - o Vertiefung der Sicherheitsregeln beim Bogenschießen.
 - o Kontinuierliche Erhöhung des Zuggewichtes durch angepasste Wurfarme.