

Einleitung

Das Unterrichtsprogramm des rot-weiß-roten Pfeils für Anfängerinnen und Anfänger im Bogensport basiert auf dem Ausbildungssystem der World Archery Federation (kurz WA) im „Beginner’s Manual“ (World Archery, 2017), (FITA, 2005) und wird durch Regeln und Unterrichtsinhalte für das Schießen im Gelände ergänzt. Diese Ausbildung ersetzt die bisherigen Varianten der Platz- und Parcoursreife.

Mit dem Erwerb des **ABZEICHENS „ROT-WEISS-ROTER PFEIL“** weisen die Anfängerinnen und Anfänger nach, dass sie

- alle relevanten Sicherheitsregeln für das Schießen am Bogenplatz, in der Halle und im Gelände kennen,
- ihr schießtechnisches Können eine stabile Basis für die Weiterentwicklung bildet und ein erfolgreiches Ausüben des Sports, sei es leistungsorientiert oder als lebenslanger Freizeitsport, ermöglicht,
- ausreichend Kenntnisse über ihr Material und notwendige Wartungsarbeiten besitzen, um den Bogensport selbständig ausüben zu können,
- die Regeln des sportlichen und fairen Umgangs in der Bogensportanlage und im Wettkampf kennen, und
- grundlegende Regelkenntnisse für das Ermitteln von Trefferwerten haben.

Die Ausbildung umfasst unter anderem folgende Inhalte:

- Erläutern und Anwenden aller Sicherheitsregeln (Scheibenplatz/Halle und Parcours)
- Erläutern des Verhaltens am Bogenplatz, im Parcours und im Verein für ein faires Miteinander
- Üben der Maßnahmen zur Verletzungsprävention (z.B. zweckgemäße Kleidung und Ausrüstung, Aufwärmen, Pausen einhalten, Materialanpassung, Materialpflege)
- Erlernen der Basisschießtechnik
- Erlernen der Schießtechnik im Gelände
- Anwenden von verschiedenen Zieltechniken mit Hilfe des Pfeils und einer Visiereinrichtung
- Erlernen von Grundlagen in Materialkunde und Materialpflege, sowie praktische Anwendung
- Erlernen der grundlegenden Merkmale von verschiedenen (Wettkampf-) Disziplinen des Bogensports
- Erlernen der Grundregeln des Feld- und des 3D- Schießens
- Zählen und Aufschreiben der Treffer (Scores)
- Schießen und scoren in einem einfachen Wettkampfformat und Erreichen einer Mindest-Treffer-Anzahl (Ringe bzw. Punkte)

Unterrichtsgrundsätze

Die Ausbildung der Anfängerinnen und Anfänger wird von ÖBSV-Übungsleiterinnen und ÖBSV-Übungsleitern (coach level 1, im Folgenden kurz Ö-ÜL) durchgeführt. Natürlich können auch Lehrwarte/InstruktorInnen und TrainerInnen die Ausbildung durchführen und die Prüfungen abnehmen!

Die Anfängerinnen und Anfänger sollen durch das Beispiel der Ö-ÜL ein faires und respektvolles Miteinander lernen.

Alle Ö-ÜL, Lehrwarte/InstruktorInnen und TrainerInnen wenden in ihrem Unterricht bei den Theorieeinheiten und den praktischen Übungen folgende Verhaltensregeln an:

- Wertschätzender und respektvoller Umgang miteinander
- Ohne jedwede Diskriminierung, weder mit Worten noch im Verhalten
- Berücksichtigung der persönlichen Distanzzone
- Strikte Beachtung der Sicherheitsregeln ohne Ausnahme

Übersicht über die Ausbildungsinhalte für den Rot-weiß-roten Pfeil

Die Ausbildung umfasst die nachfolgenden Unterrichtseinheiten samt einer Prüfung, die aus einem theoretischen und einem praktischen Teil besteht. Jede Unterrichtseinheit dauert (inkl Pausen) ca 1,5 bis 2 Stunden. Die Inhalte beschreiben den Hauptteil der Unterrichtseinheiten.

Unter-richtsein-heit Nr.	Theorie	Praxis	Kenntnisse nach der Einheit	Material
1	<p>Allgemeine Sicherheit</p> <p>Verhalten am Bogenplatz</p> <p>Verhalten gegenüber anderen SchützInnen</p>	<p>Erklären der Kennzeichen des Bogenplatzes (Schießlinie, Schießrichtung, Wartezone, Sicherheitsbereiche)</p> <p>Anlegen und Prüfen der pers. Schutzausrüstung (Sitz/Funktion), Prüfen der Pfeillänge und des Sitzes der Nocke</p> <p>Verhalten an der Schießlinie</p>	<p>Kennen die sicherheitsrelevanten Elemente eines Bogenplatzes, die Regeln für das Verhalten an der Schießlinie und den sportlich-fairen Umgang miteinander</p> <p>Können die eigene Ausrüstung auf Sitz und Funktion prüfen</p>	<p>Leere Dämpfer, Entfernung max. 10 m,</p> <p>leichte Schulbögen ohne Visier,</p> <p>Pfeile und passende persönliche Ausrüstung sowie Zubehör</p>
		<p>Stabiler Stand – Fußposition, kraftvolle aktive Beine</p>	<p>Können eine gleichbleibende Position der Füße einnehmen und ihre Beine aktivieren, und den Ablauf an sich selber erklären</p>	
		<p>Bogenhand am Bogengriff, Zugfinger an der Sehne</p> <p>Gestreckter stabiler Bogenarm</p>	<p>Korrekturer Griff am Bogen (Druckpunkt unter dem Drehpunkt), lockere Finger</p> <p>tiefer Haken der drei Zugfinger</p>	
2	<p>Wiederholen der Verhaltens- und Sicherheitsregeln</p>	<p>Wiederholen Stand, Bogenhand-Griff, stabiler Bogenarm und Zugfinger an der Sehne</p> <p>Aufrichten des Beckens, Senkrechtstellen des Brustbeins (lange Wirbelsäule), langer Nacken – Aufrichten des Körpers, der ganze stabile Stand</p> <p>Heben des Bogens mit tiefen Schultern, Öffnen des Bogens bis zum Anker, Druck-Zug-Gleichgewicht</p>	<p>Können: auf einer stabilen Basis kann der Bogen in eine für den Auszug ökonomische Position gehoben werden, die Schultern bleiben tief, der Auszug ist ausbalanciert</p>	

Unter- richtsein- heit Nr.	Theorie	Praxis	Kenntnisse nach der Einheit	Material
	<p>Materialkunde:</p> <p>Bogentypen und sicherheitsrelevante Merkmale;</p> <p>Bestandteile eines Pfeiles</p>	<p>Zusammen- und Auseinanderbauen des eigenen Bogens, Funktionstest (an der Schießlinie!);</p> <p>Messen von Tiller und Aufspannhöhe</p> <p>Wiederholung: Prüfen der richtigen Pfeillänge und des Sitzes der Nocke</p>	<p>Selbständiges Aufbauen und Prüfen des Materials</p>	<p>Bilder von oder Exemplare der vorgestellten Bogentypen</p>
3	<p>Ergänzung der Sicherheitsregeln:</p> <p>Verhalten im Gelände und im Parcours</p>	<p>Schuss bergauf – bergab auf ein 3D-Ziel und eine Feldscheibe auf 10 m; erhöhter Abschussplatz, tiefergestelltes Ziel, Schießen im Sitzen (Sessel) oder Knien auf dem Platz</p>	<p>Kennen die Sicherheitsregeln und das Verhalten im Parcours,</p> <p>können leichte Bergab/Bergaufschüsse so ausführen, dass das „T“ stabil bleibt</p>	<p>Beispiel eines Parcoursplans</p> <p>3D-Ziel, am Boden aufgestellt</p> <p>Bank oder dergl. für erhöhte Schussposition</p>
		<p>Parcours-Plan lesen, Richtung bestimmen; Einschießen, Parcours (kurze Variante) begehen;</p> <p>Pflöcke erkennen;</p> <p>Schüsse bergauf und bergab</p>	<p>Können sich im Parcours sicher und richtig verhalten, können vom Pflöck mit der kürzesten Entfernung bergauf und bergab schießen</p>	
4	<p>Wertung von Pfeilen, Hinweis auf Regelwerke WA Scheibe und WA 3D und die ergänzende Wettkampfordnung;</p> <p>Grundregeln beim Turnier</p>	<p>Wiederholung der Schießtechnik-Elemente;</p> <p>Timing und Rhythmus üben;</p> <p>Start und Ende einer zeitlich begrenzten Passe mit korrekten Signalen.</p> <p>Pfeile scoren üben auf Scheibe, Feld-Scheibe und 3D-Ziel</p>	<p>Können den Bewegungsablauf bis zum Anker gleichmäßig wiederholen;</p> <p>Können ihre Pfeilwertung richtig ansagen</p>	<p>80er Scheibe und</p> <p>80er Feldscheibe auf einem Dämpfer in 10 m;</p> <p>3D-Ziel mit einem Durchmesser von 80 cm am Boden in 5 m Entfernung</p> <p>3D-Ziel mit einem Durchmesser von 80 cm am Boden in 10 m Entfernung</p> <p>Score-Zettel</p>
	<p>Schießen mit Zielen über die Pfeilspitze;</p> <p>Schießen mit einem Visier</p>	<p>Montieren eines Visiers und Verstellen zur Korrektur der Trefferlage</p>	<p>Kennen zwei Zieltechniken, können ein Visier richtig stellen</p>	<p>Standardbögen mit Visier</p>

Unter- richtsein- heit Nr.	Theorie	Praxis	Kenntnisse nach der Einheit	Material
Rot-weiß- rote PFEIL- PRÜFUNG	FRAGEN- KATALOG siehe Anhang	Aufspannen des Bogens, Aufwärmen unter Anleitung, Herrichten des Zubehörs und Anlegen der persönlichen Ausrüstung, Einschießen, Schießen auf: <ul style="list-style-type: none"> - 80er-Scheibenauflage 10 m, - 80er Felddauflage 10 m, - 3D-Ziel (80 cm Durchmesser) 10 m (Bergab-Schuss) - 3D-Ziel (80 cm Durchmesser) 5 m (Bergab-Schuss) 	Prüfungsbestätigung (Ausweis) und rot- weiß-roter-Pfeil-Pin	80er Auflage, 80er Felddauflage, 3D-Ziel mit einem Durchmesser von 80 cm am Boden in 10 m Ent- fernung 3D-Ziel mit einem Durchmesser von 80 cm am Boden in 5 m Entfer- nung Score-Zettel Dämpfer 10 m, Fragenblätter, Ausrüstung der Schüt- zInnen Signalgeber (Pfeife etc.), Zeitnehmer Prüfungsbogen siehe Anhang