



## **Kurs des Landesverbandes OÖ : ÜBUNGSLEITER BOGENSCHIESSEN**

Ausbildung – Grundstufe (coaches level 1)  
Ausbildungsleiterin: Angelika Brunner

**Datum:** FR 28. August bis SO 30. August 2020, 19 – 20. September. 2020,  
Dauer jeweils von 09:00 h bis 18:00 h

**Ort:** Bogensportanlage des UBC Pregarten <http://www.union-pregarten.at>  
Adresse: Peyerl Straße 11 4230 Pregarten

Die Anreise und die Übernachtungen müssen selbst organisiert werden!

**Mitzubringen sind:** siehe Anhang

### **Anmeldungen:**

Schriftlich mit Angabe von Name, Verein und **e-mail-Adresse (wichtig!!)** an:  
UBC Sandgrube Pregarten, [ubc-sandgrube@a1.net](mailto:ubc-sandgrube@a1.net)

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12

**Teilnahmegebühr:** € 200,-  
Überweisung auf das Konto des UBC Sandgrube

IBAN: AT29 3446 0000 0513 6700  
BIC: RZOOAT2L460



## Inhalt und Programm der Ausbildung

ÜbungsleiterInnen (coach level 1) sollen in der Lage sein, Anfängern mit und ohne Behinderung den von der WA vorgeschlagenen Standardschuss beizubringen, Abweichungen zu erkennen und richtige Korrekturmaßnahmen zu ergreifen.

Die dafür notwendigen Methoden und Übungen sollen so angewendet werden können, dass die SchützInnen mit dem Anfänger-Recurve-Bogen einen ökonomischen, effizienten und gelenkschonenden Schuss erlernen. Wesentliche Themen sind weiters Sicherheit, einfache Materialkunde (Basiswissen), Basiskenntnisse für das Aufwärmen und die begleitende Kraft/Ausdauerentwicklung sowie eine Einführung in Para-Archery.

Gemäß den (auch in anderen Sportarten angewendeten) Regeln der BSO sollen Übungsleiter-Kurse auch die Kenntnis der Organisation des Sports in Österreich sowie sportspezifisch sinnvolle Minimal-Kenntnisse der Anatomie und Physiologie vermitteln. Didaktische Methoden und Grundlagen der Trainingslehre werden zB bei Übungen zur Gestaltung von Trainingseinheiten und Schnupperstunden sowie durch die Methode des Standard-Lehr-Programmes vermittelt.

Der Inhalt der Übungsleiter-Ausbildung ist die Grundlage für die InstruktorInnen-Ausbildung (coach level 2).

## Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Übungsleiterkurs

- Mindestalter der TeilnehmerInnen: 18 Jahre
- Mindestdauer der Mitgliedschaft bei einem Verein, der einem Landesverband (und somit dem ÖBSV) angehört: 1 Jahr
- Schießtechnisches Können:
  - Visierbogen (Recurve, Compound) - 18 m, 40-cm-Auflage, 220 Ringe;
  - Bogen ohne Visier - 18 m, 60-cm-Auflage, 180 Ringe;

### **(Nachweis durch Turnierergebnisse oder Eignungsprüfung bei einem Trainer oder Instruktor spätestens bis zum Ende des Kurses)**

- Die TeilnehmerInnen haben längstens bis zum Kursabschluss den Besuch eines **Erste-Hilfe-Kurses** im Mindestausmaß von 8 h (auch Führerscheinkurs), der nicht älter als 5 Jahre sein soll, nachzuweisen.



## Lehrplan der ÜL-Ausbildung

Thema	Anzahl der Unterrichtseinheiten
Sicherheit	1,5
Standardschuss gemäß WA, Theorie und Praxis	4
WA-Übungen, inkl Para-Archery	10,5
Grundlagen des Behindertensports	3
Anatomie (sportspezifisch), Basisprogramme Aufwärmen und Cooldown	1
Methodik und Didaktik, allgemein und speziell inkl Para-Archery	15
Materialkunde (Bogentypen und -materialien, Pfeile, Basisausrüstung)	2
Grundlagen der Platz- und Parcours-Reife-Kurse und WA-Anfänger-Abzeichen-Kurse	1
Organisation des Sports (Fachverband, Dachverbände, BSO, LSO; Vereinswesen)	1
Prüfung und Evaluierung	6

## Prüfung

Die Ausbildung wird mit einer Prüfung abgeschlossen, die einen theoretischen und einen praktischen Teil umfasst.

Alexander Damberger  
Präsident des Oberösterreichischen Bogensportverbandes

OÖ Bogensport Verband  
Bahnhofstr. 8  
4650 Lambach

ZVR: 719310984  
Mail: [praesident@ooebsv.com](mailto:praesident@ooebsv.com)

Obmann des Vereins UBC Sandgrube

Angelika Brunner  
Ausbildungsleiterin



## ANHANG

### Kursvorbereitung der Kursteilnehmer

#### Lehr-Equipment, zum Kurs mitbringen:

**Leichter (!)** (+/- 20#) Schulbogen (Recurve) für Anfänger: Holz oder Kunststoffmittelstück, Wurfarme aus Holz (+ Fiberglas) oder Kunststoff  
einfacher Stabilisator und Visier für den Recurvebogen  
Checker  
mindestens 6 Übungs-Pfeile  
Armschutz, Fingerschutz, Köcher, Brustschutz  
1 Elastikband mindestens 2-2,5m (Thera-, Deuser-, Fitnessband)  
1 Hosengummiband 2,5 m x 3cm (!)  
1 Rolle Maler-Abdeck-Klebeband  
3 weiche Jonglierbälle oder Jongliersäckchen  
2 Schuhbänder (ca. 1cm x 70cm)  
1 Wollfaden (ca. 2m)  
Handspiegel (mindestens 20x30cm)  
Garn für Mittelwicklung und Wickelgerät  
Maßband (cm/Inch)

#### Sonstiges:

Bogensporttaugliche Kleidung für drinnen und draußen  
Schreibzeug und Notizblock  
Kamera oder Mobiltelefon mit guter Kamera

#### Vorbereitende Literatur:

[http://www2.oebstv.com/MANUAL\\_COACHING\\_LEVEL\\_1.pdf](http://www2.oebstv.com/MANUAL_COACHING_LEVEL_1.pdf) - englisch

Vorherige Fassung des WA-Anfänger-Handbuches in Deutsch:

[http://www.oebstv.com/media/Kwc\\_Basic\\_DownloadTag\\_Component/298-9905-content-12371-9176-downloadTag/default/2840dfef/1437577246/2015\\_7\\_2005\\_und\\_ab\\_2015\\_juli\\_weiterlaufen\\_fita\\_anfaenger\\_hb\\_de\\_1.pdf](http://www.oebstv.com/media/Kwc_Basic_DownloadTag_Component/298-9905-content-12371-9176-downloadTag/default/2840dfef/1437577246/2015_7_2005_und_ab_2015_juli_weiterlaufen_fita_anfaenger_hb_de_1.pdf)