

## INFORMATIONSBLATT FOLGE 113

# BOGENSCHIESSEN

Level 1 (Anfänger),  
Level 2 (Fortgeschrittene) und höher,  
Level 3 (leistungsorientierte Fortgeschrittene mit eigener Ausrüstung)

## Lehrveranstaltungsdetails

### Ziele, Inhalte und Methode der Lehrveranstaltung

[Welches Lernziel soll durch diese Lehrveranstaltung erreicht werden? Welche Inhalte werden in der Lehrveranstaltung vermittelt? Wie werden die Inhalte der Lehrveranstaltung vermittelt?]

### Welches Lernziel soll durch diese Lehrveranstaltungen erreicht werden?

In den letzten Jahren erfährt das Bogenschießen einen regen Zulauf an Begeisterten und Wettkampf-Interessenten. Daher soll diese Lehrveranstaltung dieser Nachfrage Rechnung tragen.

Das Ziel ist es einerseits, den Bogensport professionell zu erlernen, andererseits erfahrenen den Einstieg in leistungsorientiertes Training zu erleichtern. Diese Lehrveranstaltung richtet sich an all jene, die Freude und einen Einblick in diese faszinierende Zielsportart bekommen wollen.

### Level-System & Kursziele:

#### Level 1 (Anfänger, der Kurs richtet sich an Einsteiger):

- Kenntnisse zur Vermeidung aller Gefahrenquellen, so wie richtiges Verhalten auf Bogensportanlagen
- Erlernen des richtigen Umgangs mit der Ausrüstung
- Erlernen der Basis-Schießtechnik
- Erlernen von passendem Aktivieren und richtigem Einschießen
- Erlernen von traditionellen Zieltechniken: Intuitiv, Gap-Shooting, String-Walking, Face-Walking
- Erlernen des Schießens und Zielens mit einer Visiervorrichtung (olympische Disziplin)
- Kenntnisse zur Durchführung der Bogenschießtechnik auf fortgeschrittenem Niveau
- Einführung ins Turnierschießen mit Regelkunde
- Spiel- und Wettkampfformen
- Rot-weiß-rote Pfeil-Prüfung des österreichischen Bogensportverbandes
- Austragung der akademischen Meisterschaften

#### Level 2 (Fortgeschrittene, aufbauend auf Level 1):

- Kenntnisse über Geschichte und Organisation des Sports in Österreich
- Individuelle Verbesserung von Schieß- und Zieltechnik
- Individuelle Bestimmung der Schützen- und deren Ausrüstungsparameter
- Vermittlung von Knowhow zur richtigen Auswahl eigener Bogensport-Ausrüstung
- Reparaturanleitungen von Ausrüstungsteilen, Herstellung von Pfeilen und Sehnen
- Einführung in die Ballistik
- Einführung in Bogen- und Pfeiltuning mit Test- und Trefferanalysemethoden für alle Bogendisziplinen
- Einführung ins Schießen mit traditionellen Bogentypen wie z.B. Instinktivbogen, Langbogen und Reiterbogen
- Einführung ins Schießen mit dem Compoundbogen mit Finger- und Release-Aid Abschuss
- Vertiefung des Turnierschießens mit Regelkunde
- Spiel- und Wettkampfformen
- Rot-weiß-rote Pfeil-Prüfung des österreichischen Bogensportverbandes
- Austragung der akademischen Meisterschaften

#### Level 3 (Fortgeschrittene mit vorzugsweise eigener Ausrüstung, aufbauend auf Level 2):

- Individuelle Optimierung von Schieß- und Zieltechnik
- Optimierung der persönlichen Ausrüstungsteile (Feintuning)

- Einführung in richtige Trainingsmethoden
- Erlernen des Schießens mit Klicker in der olympischen Disziplin
- Detailliertes Bogen- und Pfeiltuning für alle Bogendisziplinen
- Spezielle Turniervorbereitung in Theorie und Praxis
- Einführung in die Videoanalyse
- Einführung ins Mentaltraining
- Wettkampfgelkunde internationaler Verbände (WA, IFAA, IAA)
- Spiel- und Wettkampfformen
- Rot-weiß-rote Pfeil-Prüfung des österreichischen Bogensportverbandes
- Austragung der akademischen Meisterschaften

## Welche Inhalte werden in der Lehrveranstaltung vermittelt?

Mit einem abwechslungsreichen Programm werden die Schieß- und Zieltechniken erlernt, theoretisches wie praktisch relevantes Hintergrundwissen vermittelt, der sorgsame Umgang mit der Ausrüstung und das nötige Sicherheitsbewusstsein geschult, so wie Konzentration, Ruhe und Feingefühl gefördert.

### Level 1 (Anfänger)

Strukturiert und aufbauende Grundausbildung im Schießen mit Recurvebögen. (Die gesamte Ausrüstung wird dabei vom USI zur Verfügung gestellt.)

Ausbildung in der Basis-Schießtechnik, fundamentale Zieltechniken (traditionell d.h. mit Hilfe des Pfeils, so wie mit Visiervorrichtungen), verantwortungsbewusstes Verhalten in Bezug auf alle Sicherheitsregeln, Gerätekunde, historisches und allgemeines Hintergrundwissen, so wie Basiskenntnisse in Turnier- und Regelkunde. Einblicke in die Schießtechnik der Elite-Sportler.

### Level 2 (Fortgeschrittene) und höher, aufbauend auf Level 1

Schießen mit Recurvebögen, Langbögen, Reiterbögen und Compoundbögen. (Die gesamte Ausrüstung wird dabei vom USI zur Verfügung gestellt.)

Geschichtliche Entwicklung; Gerätekunde; Turnier- und Regelkunde; Pflege-, Reparatur- und Wartungstechniken; Herstellung von Ausrüstungsteile; Hilfe bei der Spezialisierung der persönlichen Bogendisziplin; Individuelle Betreuung und Basiskenntnisse, welche zum kompetenten Kauf einer eigenen Bogensportausrüstung nötig sind; Basiskenntnisse zur Einstellung und Tuning der Ausrüstung; Erarbeiten der Schießtechnikvarianten für diverse Bogendisziplinen internationaler Verbände (WA, IFAA, IAA); Schießen unter verschiedenen Umweltbedingungen (Halle, Flachbahn, Jagd-Feld- oder 3D-Parcours);

### Level 3 (leistungsorientierte Fortgeschrittene, vorzugsweise mit eigener Ausrüstung), aufbauend auf Level 2

Schießen mit Recurvebögen, Langbögen und Compoundbögen. (Die gesamte Ausrüstung wird dabei vom USI zur Verfügung gestellt, doch es ist das Benutzen eigener Ausrüstung ausdrücklich erwünscht.)

Basiskenntnisse zum Leistungsorientierten Training; Vorbereitung zum Eintritt in einen wettbewerbsorientierten Verein und individuelle Betreuung zur Perfektionierung von Schießtechnik und Ausrüstung; Detailreiches Hintergrundwissen, so wie Turnier- und Regelkunde. Wettkampforientiertes Schießen;

### Nur in Sommersemestern

Abhalten von akademischen Meisterschaften in der Halle und im Freien (auf der Flachbahn und am 3D-Parcour).

## Wie werden die Inhalte der Lehrveranstaltung vermittelt?

Die Übungszeiten sind Doppereinheiten zu 90 Minuten, in denen in stets kompetenter Weise die schöne und alte Kunst des Bogenschießens professionell und international fundiert unterrichtet wird.

Der Kurs wird durch den langjährig erfahrenen World Archery Trainer-Ausbilder abgehalten. Als aktiver, staatlich geprüfter Trainer kann er einen didaktisch und methodischen Unterrichtsaufbau gewährleisten. Die beschränkte Teilnehmenden-Anzahl ermöglicht es dem Lehrkörper sich den Teilnehmenden auch in individuellen Belangen zur Erreichung der Kursziele zu widmen.

Während der Lehrveranstaltung sollte selbst mitgebrachte, eigene Ausrüstung oder im Bedarfsfalle auch Leih-ausrüstung des USI Verwendung finden. Falls eine solche Basisausrüstung schon vorhanden ist, soll diese auch unbedingt zum Kurs mitgebracht werden! Erst in den Lehrveranstaltungen des Kurslevel 2 werden Informationen, sowie auch Empfehlungen zum Materialkauf vermittelt.

## Was wird gefördert?

- Professioneller Start in eine beliebte Lifestyle-Sportart;
- Kameradschaft und soziale Kontakte;
- Kräftigung der Rückenmuskulatur und des Oberkörpers;
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und des Aufmerksamkeitsfokus;
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit;
- Verfeinerung der Körperwahrnehmung;
- Schulung der Eigenverantwortung in Sicherheit und Etikette;
- Der Spaß an Spiel- und Wettkampfsituationen;

## Voraussetzungen:

Körperlich sind fast keine Mindestvoraussetzungen gegeben, da mit sehr leicht zu ziehenden Bögen begonnen (ca. 18 Pfund) und dann bis ca. 35 Pfund gesteigert werden kann.

Es ist keine spezielle Sportkleidung nötig, allerdings sollte aus Sicherheitsgründen am Oberkörper ein tendenziell enganliegendes Gewand getragen werden, idealer Weise T-Shirts. In der Halle sind immer Schuhe zu tragen!

## Austragungsort

USZ-I (Bogensporthalle)

## Zeitplan

Siehe Angebot USI Sportkurse <https://www.usi.at/de/angebot/#!/sportart>

## Kosten

Kursgebühr (inklusive Ausrüstung):

Siehe Angebot USI Sportkurse <https://www.usi.at/de/angebot/#!/sportart>

## Ausrüstung

Sportgeräte: Die eigene oder die zur Verfügung gestellte Ausrüstung. Für den Einstieg sind Recurve Bögen zu bevorzugen.

Während der Lehrveranstaltung sollte selbst mitgebrachte, eigene Ausrüstung oder im Bedarfsfalle auch Leih-ausrüstung des USI Verwendung finden. Falls eine solche Bogensport-Basisausrüstung schon vorhanden ist, soll diese auch unbedingt zum Kurs mitgebracht werden!

## Empfehlung in der SARS CoV19 Pandemie-Situation

Es empfiehlt sich aufgrund der Hygiene, wie auch im Zuge der Sars CoV19 Pandemie eigene Ausrüstung zu verwenden. Informationen, sowie auch Empfehlungen zum Materialkauf werden speziell am Beginn der Lehrveranstaltung und vor allem im Laufe des Kurslevel 2 vermittelt. Jeder sollte seinen persönlichen Arm und Fingerschutz verwenden!

## Hinweise und Empfehlungen zur Anschaffung eigener Ausrüstung

Grundsätzlich können alle im Handel erhältlichen Bogensport-Ausrüstungen Verwendung finden. Hierbei sind verschiedene Bauformen in unterschiedlichen Preisklassen erhältlich. Billige Einstiegsmodelle sind zumeist jedoch keine empfehlenswerten Systeme, welche dauerhaft Freude machen werden. Bei Bögen ab ca. € 500.- kann man davon ausgehen, dass das Geld sinnvoll investiert wurde. Für eine empfehlenswerte, mit den wichtigsten Komponenten ausgestattete Basis-Ausrüstung sollte man ab ca. €1000.- aufwärts rechnen.

## Anmerkungen zu den Terminen

Die Lehrveranstaltung findet ausschließlich in deutscher Sprache statt.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich durch die Kursanmeldung am USI.

## Teilnehmeranzahl

Mindestteilnehmeranzahl: ca. 10 Personen.  
Maximale Teilnehmeranzahl: ca. 15 Personen

## Theorieteile

Geschichtlicher Hintergrund und Entwicklungen der Sportgeräte, Gerätekunde, Pflege-, Reparatur- und Wartungstechniken, Regelkunde und Bewerbe.

## Technikteil

Erlernen der richtigen Schieß- und Zieltechniken für Indoor und Outdoor, Herstellung von Ausrüstung, Pflege-, Reparatur- und Wartungstechniken.

## Praxisteil

Das Schießen erfolgt Indoor auf Scheibe und 3D-Ziele

## Art der Leistungskontrolle

[Welche Leistungen müssen die Studierenden für die Prüfung / die Lehrveranstaltung erbringen? Welche Hilfsmittel dürfen bei der Prüfung / bei den Teilleistungen verwendet werden?]

Theorie: Prüfungsgespräch oder schriftlich mittels Multiple Choice.

Praxis: Erreichen einer vorgegebenen Mindest-Ringanzahl.

## Mindestanforderungen und Beurteilungsmaßstab

[Welche Anforderungen müssen in jedem Fall erfüllt werden, damit eine positive Beurteilung überhaupt möglich ist? Wie erfolgt die Beurteilung der Teilleistungen / der einzelnen Fragen? Mit welchen Leistungen / Punkten erhält man welche Note?]

Vollständig gesunder Zustand;

Einhaltung der Prüfungskriterien der jeweiligen nationalen oder internationaleren Verbände;

## Prüfungsstoff

[Was muss für die Prüfung / die Teilleistungen gelernt / erbracht werden?]

Lehrveranstaltungsinhalte und in der Lehrveranstaltung empfohlene Literatur

## Literatur

[Welche Literatur unterstützt die Studierenden beim Erreichen der oben genannten Lernziele?]

Manual zum World Archery Beginner Award;

Lehrskriptum zur rot-weiß-roten Pfeilprüfung des ÖBSV;

## Kontakt

KursleiterInnen können über das USI Webportal per Email erreicht werden.

## Weitere Informationen

Unterrichtsunterstützend wird Fach-Literatur, Lehrvideos, so wie ein Begleit-Skriptum zum Kurs zur Verfügung stehen.

Auch für Linkshandschützen ist ausreichend passende Ausrüstung vor Ort.

Themenbezogene Spiele, wie z.B. das beliebte Krampus-Schießen, bereichern das Übungsprogramm.

Als Abschluss der Ausbildung kann am Semesterende die rot-weiß-rote Pfeil-Prüfung des ÖBSV absolviert und / oder ein World Archery Beginner Award Abzeichen erlangt werden.

Es kann an den alljährlichen akademischen Meisterschaften in der Halle, im Freien und am 3D-Parcours teilgenommen werden.

### Audio Aufnahmen

des Lehrinhalts von DI Martin Ptacnik sind für alle Level unter folgendem Link zu bekommen:

<https://www.dropbox.com/sh/l3js6toe6y528qi/AAA6lzcu9Ur2mmKH3VtDEte3a?dl=0>

### Weiterführende Informationen zum Bogensport:

Bogensportakademie: [www.bogensportakademie.net](http://www.bogensportakademie.net)

Österreichischer Bogensportverband: [www.oebv.com](http://www.oebv.com)

Es freut sich auf eurer Kommen,  
Mag. Gunda Chiba und  
Dipl. Ing. Martin Ptacnik (Ausbildungsdirektor der Bogensportakademie)

Wien im Oktober 2020 / Info 113