

Intuitives Bogenschießen

Trainer Handbuch

“Wenn der Pfeil weg ist, hat man den Bogen raus!”



Impressum

Auteurs

Philippe Schleich, responsable activités, Service National de la Jeunesse.

Paulo Ramos équipe « Expert » activité Tir à l'arc

Jerry Anen équipe « Expert » activité Tir à l'arc

Klot Faber équipe « Expert » activité Tir à l'arc

Editeur

Service National de la Jeunesse

Mise en page

SNJ

Année de publication

2015 (500 ex.) FSC





Inhaltsverzeichnis

Intuitives Bogenschießen in der Gruppe => Mit Ruhe und Gelassenheit zusammen neue Ziele anvisieren.

Definition Teambuilding	5
1. Materialkunde	7
2. Vorbereitung vor der Aktivität	15
3. Vorbereitungen mit der Gruppe/Aktivitätsablauf	18
4. Platzierungen der TN+TR auf dem Einschießplatz	31
5. Schusstechnik	32
6. Rolle der TR und TN während der Aktivität	35
7. Varianten zu einem ½ Tagesprogramm (Dauer: +-3 Stunden)	35
8. 3D Bogenparcours	36
9. Evaluation, Feedback	39
10. Begleitung der Gruppe vom Einschießplatz (3D-Rundgang) zum Zentrum	40
11. Aufgabe der TR nach der Aktivität	40
12. Was tun im Notfall?	40
13. Mögliche Programme => Aktivität Bogenschießen	41
14. Materialaufbewahrung	41
15. Abkürzungen	41
16. Partner und Berater	41
17. Quellen	41
18. Wörterbuch	42
19. Notizen	43
20. Fehler ?	44

Intuitives Bogenschießen in der Gruppe => Mit Ruhe und Gelassenheit zusammen neue Ziele anvisieren.

Definition Teambuilding

Teamarbeit sollte nicht dem Zufall überlassen werden; aus diesem Grund hat die Teamentwicklung das Ziel, ein positives Klassenklima zu schaffen und so eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zu gewährleisten.

Man muss unterscheiden zwischen dem Teambuilding mit Erwachsenen (z.B: Firmen, Manager usw), wo neben dem Gruppengefühl sehr oft die Arbeitseffizienz und Steigerung der Arbeitsleistung im Vordergrund stehen und dem Teambuilding im pädagogischen Kontext wo Zusammenhalt, Kooperation, Vertrauen und Gruppengefühl eine wichtige Rolle spielen.

Teamentwicklung kann einerseits ein Prozess sein, den die Gruppen im Verlauf ihres Bestehens automatisch phasenweise durchlaufen und andererseits ein aktiver, gesteuerter Prozess, der der Verbesserung des Zusammenlebens von Jugendlichen, insbesondere bei zeitlich befristeten Projekten, dient.

Es sollen Kooperationsgemeinschaft und Teamgeist gefördert werden um die Dynamik in der Gruppenstruktur zu verbessern. Neben der Förderung interner Gruppenabläufe soll das Augenmerk auf die Zusammenarbeit zwischen Team und Teamleitern (Lehrer, Erzieher) nicht verloren gehen.

Oft werden dabei nicht nur Kompetenzen einzelner Teammitglieder oder der ganzen Gruppe (z.B.: Kommunikation) optimiert, sondern auch Strukturen der Zusammenarbeit neu geordnet. Eine von uns angewandte Methode sind Outdooraktivitäten wie z.B.: das Intuitive Bogenschießen.

Nicht die Technik oder sportliche Leistung stehen im Vordergrund, sondern eher die Kommunikation, Zusammenarbeit und das gegenseitige Vertrauen unter den Teilnehmern. Durch ein gegenseitiges Verbessern, merken die TN schnell, dass Ziele, zusammen, oft schneller erreichbar sind.

Nicht zu vergessen, bei jeglichen Aktivitäten im Bereich Teambuilding, besteht die Möglichkeit auf Transfers in den Alltag hinzuweisen (Schule, Freizeit, Verein...)!!!

Die historischen Wurzeln:

Die Menschheit schießt seit ca. 20 000 Jahren mit Pfeil und Bogen. Diese Erfahrungen waren für den Menschen so prägend, dass **Bogen-Metaphern** bis heute unsere Sprache mitbestimmen.

Aufgrund der großen **Bedeutung des Bogenschießens** für uns Menschen und der damit verbundenen sprachlichen Symbolik, können wir auch heute noch sehr schnell vom Umgang mit Pfeil und Bogen auf unser tieferes Bewusstsein schließen. So wirkt das Bogenschießen auch jetzt noch pfeilschnell in unser Leben hinein.

Intuitives Bogenschießen !

Mit Ruhe und Gelassenheit neue Ziele anvisieren.

Intuitives Bogenschießen bedeutet, dass wir keine Ziel- oder Visiervorrichtung benutzen, um das Ziel zu treffen, ja sogar auf bewusstes Zielen über die Pfeilspitze verzichten.

Stattdessen konzentrieren wir uns auf die Körperhaltung, auf einen festen Stand, unsere Atmung und unser Ziel. Am ehesten lässt sich das Zielen beim intuitiven Bogenschießen mit dem Werfen eines Basketballs oder Steins vergleichen.

Durch die Einführung und schrittweise Begleitung durch die Trainer werden schnell die ersten Erfolge erreicht.

Die Jugendlichen erfahren, dass sie durch Ruhe und Gelassenheit vorankommen können und Beharrlichkeit nötig ist, um neue Ziele zu erreichen.

Nach einer Einführung in Theorie und Praxis des Schießens mit sogenannten Recurvebögen haben alle ausreichend Gelegenheit, selbst zu schießen. Jeder kann zur Ruhe kommen und natürlich macht es Spaß alleine und gemeinsam die unterschiedlichen Ziele ins Visier zu nehmen.

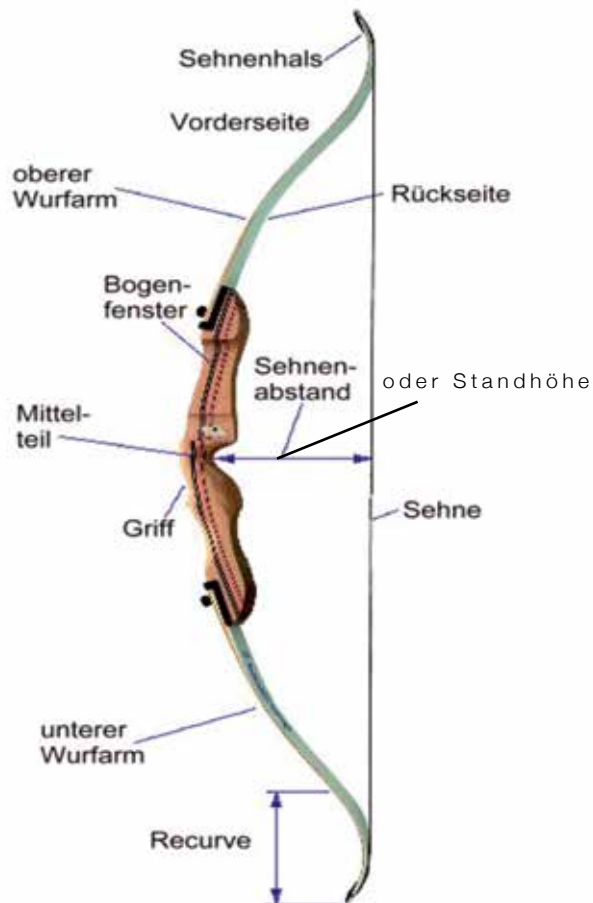
Bogenschießen fordert Körper und Geist auf vielfältige Weise. Wir erleben Konzentration, Kraft, Wahrnehmung, Haltung, Wille, Umgang mit Erfolg und Misserfolg.



1. Materialkunde

Recurvebogen:

“Recurve” (engl.) steht für “Biegung”. Biegung daher, da die Wurfarme eine Biegung nach vorn haben, wodurch letztendlich mehr Energie gespeichert und natürlich auf den Pfeil übertragen werden kann. Der Recurvebogen besteht meist aus 2 Wurfarmen und einem Mittelteil, welche sich durch Schraubverschlüsse miteinander verbinden lassen.



Aluminiumpfeile:

Benutzte Pfeile in unserem Zentrum:



Vorteile => kein Splintern des Pfeils, einfache Kontrolle des Pfeils.

Nachteile => Pfeile verbiegen sich schneller.

Nummerierte Pfeile:

Dient zum Wiedererkennen der einzelnen abgeschossenen Pfeile.

5 x gleich nummerierte Pfeile → 1 Set



Brustschutz:

Wird hauptsächlich im Sommer benutzt, um bei enganliegender Kleidung, die Brust (Nippel) zu schützen.



Armschutz:

Schützt den Ober- und Unterarm vor der Sehne.

**Schutzhandschuh:**

Schützt die Finger beim Abschuss vor Sehnenreibung.

**Messpfeil:**

Dient zur Bestimmung der richtigen Pfeillänge für die einzelnen TN.



Checker:

Kontrollgerät zum Ermitteln des Sehnenabstandes, auch Standhöhe genannt, zum Bogen hin.
Dient zum richtigen Anbringen des Nockpunktes.

**Sehnenwachs:**

Verlängert die Haltbarkeit und Lebensdauer der Sehnen und beugt dem Austrocknen der Sehne vor.
Eignet sich auch dazu die Kanten der Wurfarme wasserabweisend zu machen.

**Nockpunktzange:**

Zum Befestigen und Entfernen der Nockpunkte an der Sehne.



Köcher (TN):

Transportbehälter für Pfeile, wird am Riemen (Hose) der TN befestigt.

**Köcher (TR):**

Transportbehälter für Pfeile,
Stemmeisen, Luftballons,
Trillerpfeife, ...

**Stemmeisen:**

Dient zum Entfernen festsitzender Pfeile.

**Pfeilaufgabe:**

Dient zum richtigen Auflegen des Pfeils.



Trillerpfeife:

Warnsignal !

1x pfeifen: Anpfeiff => Die Schützen können einen Pfeil aus dem Köcher nehmen und schießen.

3x pfeifen: Abpfeiff => Alle noch zu schießenden Pfeile kommen auf direktem Wege in die Köcher!

TN warten auf die Anweisungen der TR.



Bogenständer:

Dient zum Ablegen der Bögen.



Spannschnur:

b) Dient zum Spannen und Entspannen der Bögen.



Distanzpflöcke:

Weißer Pflöcke: 5 Meter Abstand zur Scheibe.

Gelber Pflöcke: 10 Meter Abstand zur Scheibe.

Roter Pflöcke: 15 Meter Abstand zur Scheibe.

Naturfarbene Pflöcke: Von hier wird nie geschossen. Dient als Markierung.

Die TN stehen hier wenn von dem roten Pflock aus geschossen wird.

20 Meter Abstand zur Scheibe.



Zielscheiben:

Bestehend aus einem
Schaumstoff (Pfeilfang)
und einer darauf befestigten
Zielscheibe.



Pinnnägel:

Zum Befestigen von Zielscheiben und Luftballons am Schaumstoff.



3-D Figuren:

Bestehend aus Kunststoff, welches eine Vielzahl von Einschüssen erlaubt.



Pfeilabzieher:

Dieser kann hilfreich sein, beim Rausziehen der Pfeile.



Pfeilfangnetz: Dient zum Auffangen verschossener Pfeile.

Einschießplatz: Speziell eingerichtetes Gelände für die Aktivität „Bogenschiessen“.



2. Vorbereitung vor der Aktivität

2.1 Allgemeines

Nach seiner Ankunft erkundigt sich der Experte beim Verantwortlichen der Aktivität über die kommende Gruppe.

Er informiert sich welche Gruppe kommt, wann die Gruppe kommt, wieviele Teilnehmer die Gruppe umfasst, welcher Saal der Gruppe zur Verfügung steht, ob eventuelle Erkrankungen oder gesundheitliche Probleme eines oder mehrerer Teilnehmer bekannt sind, wer Ansprechpartner der Gruppe ist und wann die vorgesehene Abfahrtszeit der Gruppe ist.

Nachdem der Experte und die Trainer ihre Trainerkleidung angezogen haben gibt der Experte alle wichtigen erlangten Informationen an die Trainer weiter und verteilt die Arbeiten beim Aufbau.



2.2 Aufbau

Die TR kontrollieren vor der Aktivität am Einschießplatz:

- die Scheiben (eventuell müssen diese ersetzt oder gerichtet werden)
- das Fangnetz, so dass dieses richtig ausgebreitet und befestigt ist.
- die Pfeilabzieher welche sich hinter jedem Scheibenständer befinden.
- die Pinnnägel (ob sich an jeder Scheibe genügend zum Befestigen der Luftballons befinden)

Die TR müssen vor jeder Aktivität hinter dem Gebäude:

- zwei 3-D Figuren (zurzeit also das Putenhuhn und das Wildschwein) aufstellen und überprüfen den tadellosen festen Stand der beiden 3-D Figuren.
- sich einen Überblick verschaffen, ob keine Gefahren auf dem zu benutzenden 3D-Parours bestehen die das 3-D Schießen gefährden könnten (z.B.: tote Äste die in den Bäumen hängen, Abschusspfosten die eventuell fehlen, schlechte Sicht durch Nebel, Mäharbeiten, starker Wind, oder ähnliches.)

Die TR müssen vor jeder Aktivität das Zelt hinter dem Gebäude einrichten:

- Das benötigte Material fürs Bogenschießen muss ordentlich und übersichtlich auf den Tischen im Zelt zurecht gelegt werden.

Hierzu zählen:

- Fingerschutz - Handschuhe
- Armschutz - Brustschutz
- Messpfeil - Köcher - Pfeile
- Trainer-Bogen
- Trainer-Köcher mit Meißel und Signalpfeife - Alupfeile (in verschiedenen Längen)
- Luftballons - Bögen für Rechts- und Linkshänder in verschiedenen Zugstärken
- Gummibänder (zum Zusammenbinden der langen Haare)
- Demo-Wurfarm (was kann beim Loslassen einer Sehne ohne Pfeil passieren?)
- 1. Hilfe-Set
- Mobiltelefon (sollten die TR mit sich führen)



2.3 Materialkontrolle

Die TR müssen vor jedem Bogenprogramm eine Materialkontrolle vornehmen!

Vor jedem Spannen eines Bogens müssen der Bogen, also Mittelstück, Pfeilauflage, Nockpunktbegrenzer, oberer Wurfarm und unterer Wurfarm, sowie die Sehne visuell kontrolliert werden!

Bogen:

Beim Mittelstück ist zu kontrollieren ob die Pfeilauflage noch intakt und richtig angebracht ist.

Die Wurfarme müssen visuell überprüft werden. Hierbei ist es hilfreich mit der Hand über die Wurfarme zu streichen um eventuelle Unebenheiten oder Fehler zu entdecken.

Sehne:

Bei der Sehne ist dabei zu achten dass diese nicht ausgefranst ist, mit einer leichten Wachsschicht überzogen ist und die beiden Nockpunkte vorhanden sind. Die obere und untere Schlinge an der Sehne sind dabei speziell zu beachten da diese anfälliger für Schäden sind.

Standhöhe:

Nachdem die Bögen gespannt wurden muss die Standhöhe des Bogens mithilfe des Checkers kontrolliert werden. Die Standhöhe ist der Abstand zwischen dem tiefsten Punkt im Griffstück und der Bogensehne. Die Standhöhe ist ein Maß, das wir immer wieder überprüfen müssen. Wenn die Standhöhe am Bogen immer gleich ist, werden sich der Bogen und der Pfeil auch immer gleich verhalten. Die Standhöhe wird durch eindrehen der Bogensehne verändert. Wenn die Bogensehne eingedreht wird, wird sie kürzer. Wenn man die Bogensehne wieder aufdreht, wird sie wieder länger. So wird die Standhöhe vergrößert oder verkleinert.

Hierfür löst man die Sehne von dem Wurfarm und dreht diese ein. Anschließend spannt man den Bogen erneut und misst die Standhöhe. Es könnte sein, dass dieser Vorgang mehrmals wiederholt werden muss!

Der einzelne Wert der Standhöhe der einzelnen Bögen, befindet sich auf den Tages-Betriebsdatenblättern.



Pfeile:

- Die Spitzen müssen immer perfekt verklebt sein. Klopft man mit der Spitze des Pfeils leicht auf einen harten Gegenstand und spürt Vibrationen, so ist die Spitze locker. In diesem Fall muss die Spitze neu verklebt werden.
- Die Nocken müssen regelmäßig geprüft und/oder ausgetauscht werden.
- Federn müssen immer wieder kontrolliert werden! Die Oberfläche muss glatt sein, es dürfen keine Kanten, kleine Nasen oder Falten die ursprüngliche Form der Federn beeinträchtigen. Es muss sichergestellt werden dass die Federn gut verklebt sind.

2.4 Spannen der Bögen:

1. Möglichkeit:

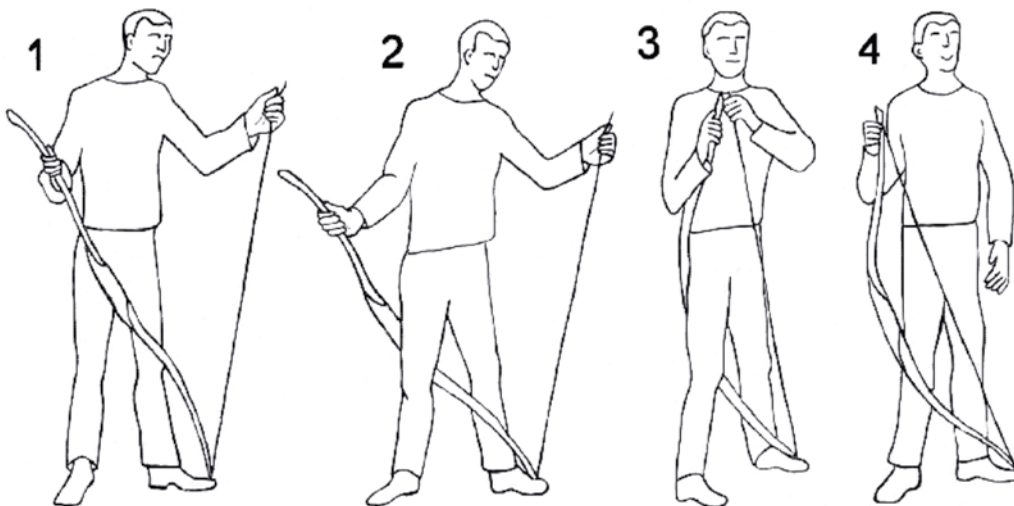
Die Durchschritt-Methode

Man hat das untere Ende des Bogens vor dem Fuß, der Bogen geht hinter dem Oberschenkel her, die Sehne davor. Jetzt kann man mit enormer Hebelwirkung das obere Ende des Bogens zur Sehne hin ziehen, um sie einzuhängen.

Die große Gefahr dabei ist, dass der untere Wurfarm dabei verdreht werden kann, mit etwas Pech sogar der obere gleich mit. Das hat eine direkte Wirkung auf das Schießverhalten des Bogens.

Verdrehte Wurfarme erkennt man daran, dass die Sehne nach jedem Schuss am Bogenende aus der Führung springt.

Um dem vorzubeugen, sollte man beim Spannen, beim (hier) linken Fuß die Ferse ein wenig anheben, und sorgfältig darauf achten, dass die Wurfarme genau in einer Linie gebogen werden, und nicht verdreht werden.



2. Möglichkeit:

Die Spannschleufe

Im Prinzip die gleiche Methode wie bei der Durchschritt-Methode, der untere Wurfarm liegt jedoch in einer Schleufe, die am Fuß ist.

Bei diesem Verfahren wird das ungewollte Verdrehen des unteren Wurfarms deutlich verringert.



3. Vorbereitungen mit der Gruppe/Aktivitätsablauf

3.1 Empfang im Zentrum

- Empfang der Gruppe und Vorstellen der TR (gute Laune der TR ist angesagt 😊).



- Sich beim Gruppenleiter über den Zeitplan erkundigen.
- Tagesablauf erklären
- Alle Wertgegenstände (Handy, Schmuck, usw...) in die dafür vorgesehenen Schränke einsperren und dem Gruppenleiter die Schlüssel geben.
- Rucksäcke kommen in die dafür vorgesehenen Regale.



- Gruppenleiter auf eventuelle Gesundheitsprobleme der anwesenden TN befragen.
- TN, wenn nötig => WC (beugt dauerndes Unterbrechen der Aktivität vor).
- Sich wetterbedingt anziehen :

- Bei Regen => den TN werden Regenanzüge (Ganzwetterschutz) zur Verfügung gestellt —————>

- Bei Kälte => Mütze, Handschuhe, Schaal, Fleece,...

- Bei Hitze => Kopfbedeckung, Sonnenmilch,...



3.2 Einweisungen im Zelt

Nachdem sich die TN im Zelt, im Halbkreis vor dem benötigten Material aufgestellt haben, gibt der TR einige Erklärungen:

- Warum wird Bogenschießen angeboten ?

Das Ziel ist es, den TN Ziele näher zu bringen, indem man ihnen zeigt, dass diese durch Zuhören und Ausprobieren ziemlich schnell erreicht werden können. Man baut diesen Punkt in eine kleine Geschichte ein um das besser zu erläutern, z.B. Früher wurden Pfeil und Bogen benutzt um auf die Jagd zu gehen, um so sein Essen zu erlegen.

Bogenschießen lernen => üben => Ziel erfassen => Ziel Treffen => Essen

Heutzutage ist dies nicht mehr der Fall, man braucht Geld um sich seine Nahrung zu besorgen.

Schule => lernen => Arbeit suchen => Arbeit finden => Essen

Jugendliche haben Ziele, Wünsche die weiter weg sind, auf die sie noch hinarbeiten müssen (Arbeitswunsch,...) oder welche greifbarer sind (das Schuljahr schaffen, Instrument lernen, ...).

Durch Zuhören, Umsetzen, Training, werden diese Ziele schneller erreichbar. All diese Aspekte, werden durch das Bogenschießen gut veranschaulicht.

- Bogenschießen zum Jagen (Jagd) ist hier im Lande verboten. Pfeil und Bogen werden in unserer Gesellschaft als Sportgerät genutzt. **Man darf jedoch nicht vergessen, dass dies immer eine Waffe sein kann!!!**

Daher ist es zwingend notwendig, alle im Nachhinein genannten Regeln zu beachten!!!

Anregungen der TN,...

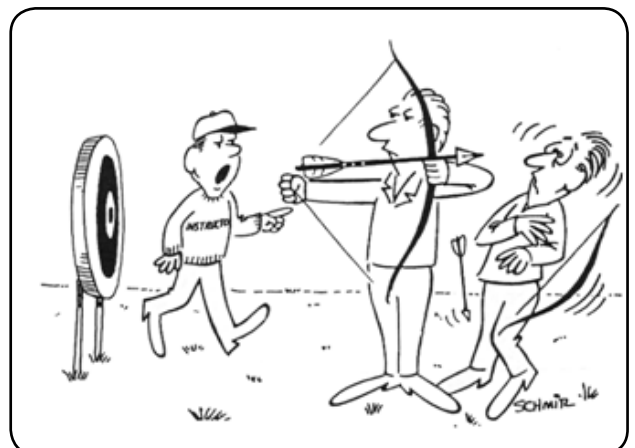
- Die Handhabung des Bogens erfordert einige Erklärungen. Durch einen falschen Umgang mit diesem Gerät, kann man sich selbst oder andere TN verletzen. Wenn ein TN den Bogen in der Hand manipuliert, muss er immer aufpassen dass keine andere Person in der Nähe ist.

- Beim Tragen des Bogens wird dieser immer am Mittelstück horizontal auf Hüfthöhe gehalten. Man soll ihn nicht an der Sehne tragen oder auf der Schulter transportieren.

- Beim Absetzen des Bogens, muss man darauf achten, diesen nicht auf dem Boden abzusetzen, sondern, wenn nötig auf dem Schuh. Bogenende und Sehne werden somit nicht beschädigt.

- **Mit einem Bogen, darf in keinem Falle auf andere TN, TR,..., gezielt werden!**

Dies ist auch ohne Pfeileinlage verboten! Der Bogen soll immer Richtung Boden oder auf das Ziel gerichtet sein.





- Schiessexperimente, wie z.B. Weit- oder Höhenschüsse sind gefährlich und müssen untersagt werden.

- Der TN darf nie => den Bogen spannen und die Sehne loslassen, wenn kein Pfeil eingelegt ist. Durch das Spannen des Bogens, wird Energie aufgebaut die dann den Pfeil nach vorne schießt. Ist jedoch kein Pfeil eingelegt, verteilt sich diese Energie in die einzelnen Wurfarme, so dass diese reißen könnten (Verletzungsgefahr!!!) Dies wird den TN anhand eines gerissenen Wurfarmes gezeigt. Wenn eine Sehne ohne Pfeil gespannt wird muss man sie wieder entspannen indem man mit der Hand langsam wieder zum Initialpunkt zurückkommt. Bei diesem Vorgang, **muß immer genügend Abstand zum nächsten TN gehalten werden.**
- Nach der Verteilung der Köcher mit jeweils 5 Pfeilen müssen diese im Köcher bleiben und dürfen nur herausgenommen werden wenn es vom TR erlaubt wurde. (Die Pfeile werden zu diesem Zeitpunkt nicht im Detail erklärt, dies wird bei der Schusstechnik genauer erläutert).
- Beim Bogenschießen ist das höchste Gebot, dass alle genannten Regeln eingehalten werden. Der Bogen könnte eine Waffe sein, mit der man nicht spielen darf. Wer die Regeln nicht befolgt kann von der Aktivität ausgeschlossen werden => darf also nicht weiterschießen.
- Viele Schützen lieben den Sport, weil er keinen Lärm macht. Krach stört die Konzentration. Je ruhiger das Umfeld umso konzentrierter kann der Schütze sein. Gespräche nahe der Schusslinie können störend sein.



3.2.1 Schutzausrüstung:

- **Kleidung:**

Jacken müssen geschlossen sein, Schale müssen ausgezogen oder unter der Jacke versteckt werden und herumhängende Schnüre müssen nach innen verlegt werden (Regenjacke, Hoodies,...). Um ein Verfangen der Haare in der Sehne zu verhindern, werden diese zusammengebunden.

- **Armschutz:**

Der Armschutz verhindert Verletzungen am Arm. Die Sehne könnte gegen den Arm schlagen und es könnten blaue Flecken, Schwellungen oder sogar Blutungen entstehen. Der Armschutz soll so angelegt werden dass er in der Ellenbeuge sitzt und somit Unter- und Oberarm schützt. Er soll auch über jeglicher Kleidung getragen werden.



- **Handschutz:**

Der Handschutz dient dem Schutz der Fingerkuppen, da diese beim Schießen sehr beansprucht werden. Die 3 mittleren Finger (Zeige-, Mittel- und Ringfinger) sollen hauptsächlich geschützt werden. Der Handschutz soll gut sitzen und nicht zu groß sein.



- **Brustschutz (Nippelschutz):**

Da beim Loslassen der gespannten Sehne diese die Brust streifen könnte, sollte man einen Brustschutz tragen. Dies ist hauptsächlich für Frauen gedacht, welche eine ausgeprägtere Brust haben. Im Sommer wenn es etwas wärmer ist und man nicht so dick gekleidet ist (T-Shirt) ist es für jeden TN (Mann und Frau) wichtig sich zu schützen. Im Herbst/Winter wird die Brust durch die Jacken geschützt, so dass man nicht unbedingt einen anlegen muss. Den Brustschutz gibt es für Links- und Rechtshänder. Er wird an die Seite (Brust) angelegt, mit der der Bogen gehalten wird.



TN → Linkshänder!

3.2.2 Länge der Pfeile für die einzelnen TN bestimmen:

Der Pfeil muss die richtige Größe haben, denn jeder TN hat längere/kürzere Arme. Deshalb wird die Armlänge vermessen um die Pfeile anzupassen. Das erfolgt mit einem speziellen Messpfeil, der bei gestrecktem Rücken auf das Brustbein gesetzt wird. Beim Ausstrecken der Arme, berühren die Fingerspitzen einen gewissen Wert am Messpfeil. Es kommt ein Wert heraus (B oder C) womit dem TN die entsprechende Pfeillänge zugeordnet werden kann.

Dies verhindert ein Überziehen des Pfeils (Verletzungsgefahr) beim Anziehen der Sehne.



3.2.3 Richtiges Anbringen der Köcher und Aufbewahrung der Pfeile (rechts, links):

Zuerst werden die Köcher ausgeteilt und mit Hilfe eines Klipps an der Hose angehängt.

Er wird immer an der Seite des Handschutzes befestigt so dass die Öffnungen nach vorne schauen. Nachdem die TN „zur Vermessung“ gekommen sind, bekommen sie vom TR 5 Pfeile in den Köcher.

Da beim Gehen/Bücken der TN, die Pfeile gerne mal rausfallen oder die TN sich damit im Gesicht stoßen könnten, sollen die TN zusätzlich die Pfeile an den Nocken mit einer Hand umfassen.



3.2.4 Stärke der Bögen für die einzelnen TN:

Bevor der Zug-Test gemacht wird muss den TN erklärt werden dass die Bögen verschiedene Zugstärken haben. Bei diesem Vorgang muss jeder TN so stehen, dass er einen sicheren Abstand zum nächsten TN hat!!! Auf jedem Bogen ist markiert welche Stärke dieser hat, was in Pfund (14-30 Pfund) angegeben ist. Die Zugstärke gibt an welche Kraft der TN aufbringen muss um den Bogen richtig spannen (auf Zug halten) zu können. (1 Pfund=1/2 kg)



Der Zug-Test:

Wie findet man heraus welche Stärke für den TN geeignet ist?

- Indem man den Bogen bis zum Ankerpunkt (Mundwinkel) spannt



Hierbei nie die Sehne loslassen => Verletzungsgefahr!!!.

- Merkt der TN beim Auszug, dass er Probleme hat, so ist die Zugstärke zu hoch.
- Geht das Spannen sehr leicht, so sollte er einen stärkeren Bogen probieren.
- Die optimale Zugstärke ist wenn man den Zeigefinger zum Ankerpunkt führen kann und dort 5 Sekunden ausharren kann ohne dass man zu zittern beginnt.
- Die TN sollen keinen zu starken Bogen auswählen => dies ist kein Kraftwettbewerb => unpräzises Schießen und ein Verlust des Erfolgserlebnisses sind die Folge.
- Jeder TN kann die verschiedenen Zugstärken der Bögen testen.
- Jetzt können Gruppen je nach Stärke gebildet werden. Jede Gruppe erhält dann 1-2 Bögen, die sie dann unter sich aufteilen können.

3.3 Begleitung der Gruppe vom Zentrum zum Bogen-Einschießplatz

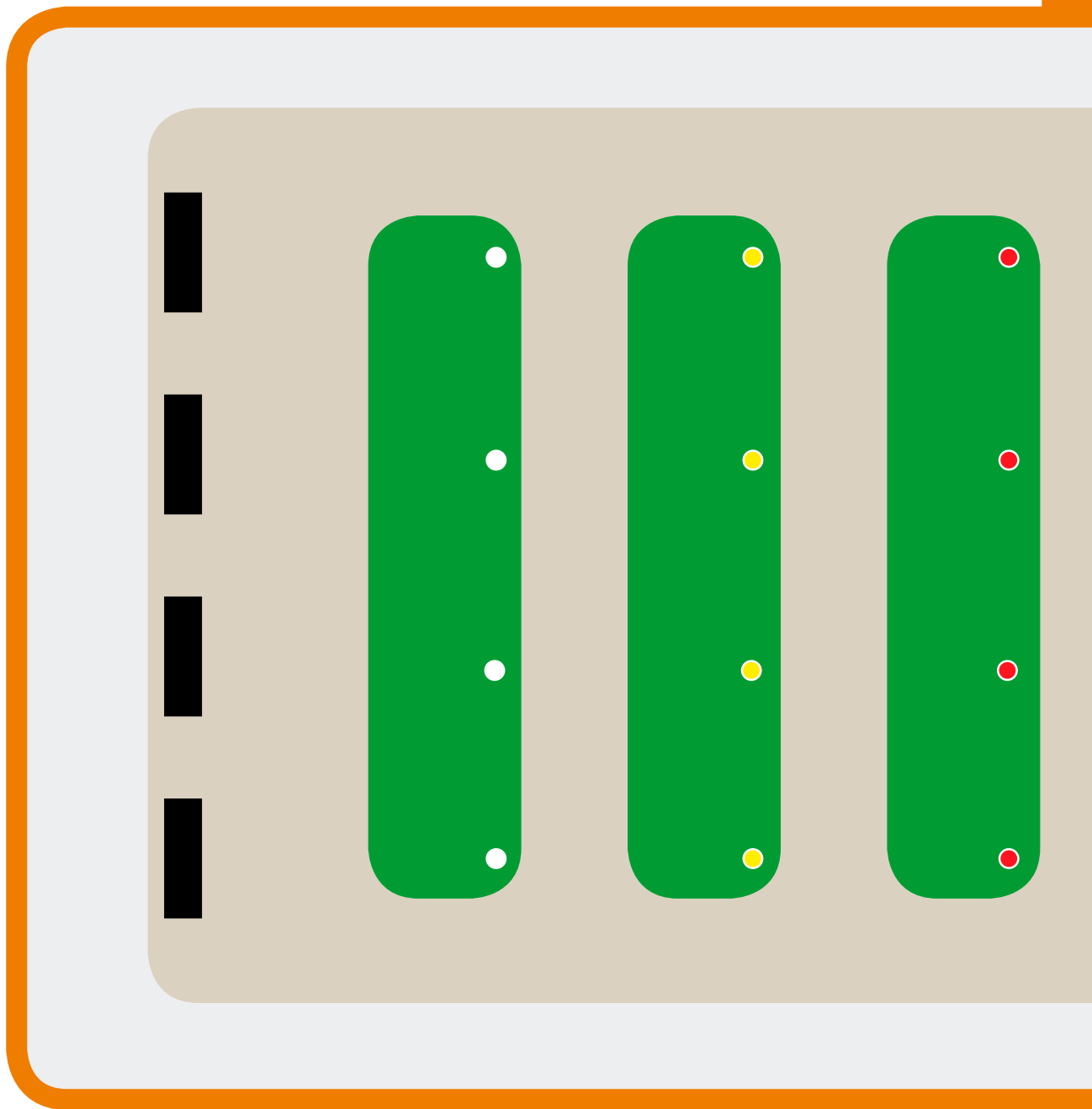
Nach den Einweisungen, begibt sich die Gruppe zum Einschießplatz. **TR1** räumt die restlichen Materialien in den dafür vorgesehenen Schrank, so dass nichts mehr am Einweisungsplatz (Zelt) liegen bleibt. **(alle restlichen Bögen und Pfeile müssen zwingend wieder weggesperrt werden!)** Währenddessen beantwortet **TR2** noch offene Fragen.

Die Gruppe soll geschlossen vom Zentrum zum Schießplatz gehen, so dass die TR immer den „Total Picture“ haben. **TR1** geht vor, **TR2** bildet den Schluß.



3.4 Ablauf der Aktivität Scheibenschießen

- Auf dem Einschießplatz angekommen, werden als erstes die Bögen auf dem dafür vorgesehenen Ständer abgelegt. Die Bögen sollen auf den Wurfarmen abgelegt werden, nicht mit den Sehnen aufgehängt => beschädigt den Bogen. Abb.1 **A**
- Einleiten des "Stimmungssteckbrettes" Abb.1 **B**
- Die Gruppe stellt sich in einen Halbkreis auf, so dass jeder die Erklärungen der TR sieht und mitbekommt. Abb.1 **C**



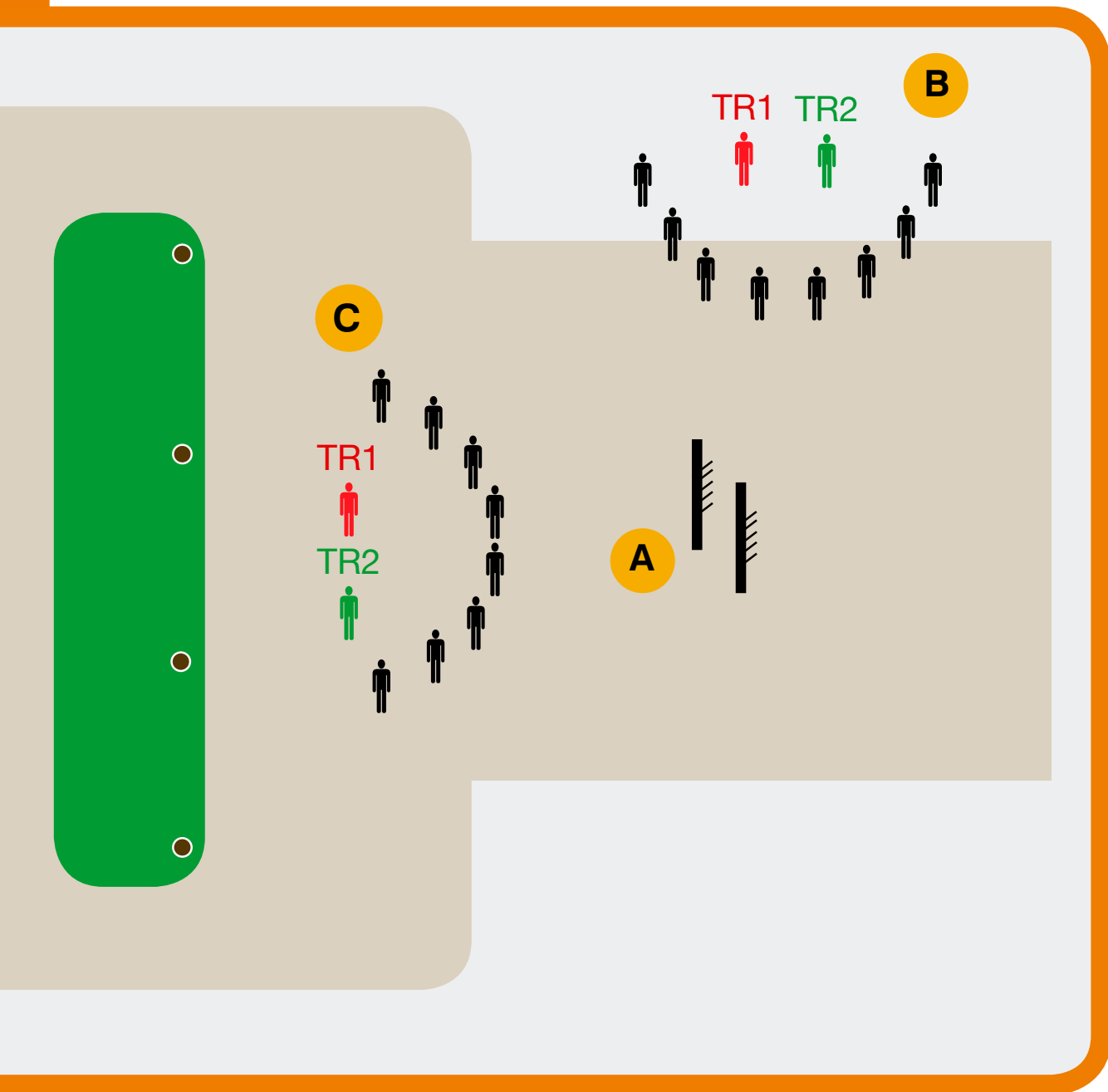


Abbildung1

3.4.1 Erklärungen zum Aufbau des Einschießplatzes

- Der Einschießplatz ist durch Wege und Wiesen unterteilt.
- Der TR weist darauf hin dass es 4 Zielscheiben gibt auf die gleichzeitig geschossen werden kann und dass vor jeder Zielscheibe 4 Pflöcke stehen von wo aus man auf die entsprechende Scheibe schießen kann.
- Vor den Pflöcken ist jeweils ein Stück Wiese auf der man sich aus Sicherheitsgründen auf keinen Fall aufhalten darf. Man soll immer auf den Wegen bleiben.
- Der TR weist darauf hin dass hinter den Zielscheiben ein Pfeilfangnetz gespannt ist, hinter welchem niemand sich aufhalten darf. Die TR vergewissern sich vor jedem Anpfiff, daß sich niemand dort aufhält!
- Der TR erklärt dass die Pflöcke verschiedene Farben haben (Weiß, Gelb, Rot, Naturfarbe). Im Fall, wo von Weiß (erste Reihe) aus geschossen wird, müssen die restlichen TN eine Farbe weiter hinten stehen (siehe Abbildung 4).
- Pfeifsignale:



1mal pfeifen: Pfeile einlegen und schießen



3mal pfeifen: nicht mehr schießen und bereits eingelegte Pfeile entnehmen



TN warten auf die Anweisungen der TR



3.4.2 Vorweisen eines Durchgangs der Trainer

Hier wird der Gruppe ein „Musterdurchgang“ durchgespielt.

- **TR1** nimmt einen Bogen und begibt sich mit der Gruppe in Richtung der Zielscheiben, **TR2** vergewissert sich dass er immer den „Total Picture“ hat. **TR1** stellt sich vor einen Pflock und platziert die Gruppe auf gleicher Höhe so dass diese den **TR1** von der Seite sehen. Die Gruppe darf nicht seitlich vor ihm stehen, doch jeder soll so platziert sein dass er alles sehen kann. **TR2** steht eine Reihe weiter hinter **TR1** um den „Total Picture“ zu gewährleisten und wenn nötig mit einwirken zu können (siehe Abbildung 2).
- Als erstes wird die Position des Schützen erklärt. Man stellt sich mit der Schulter zur Scheibe (Profil), und berührt mit dem Vorderfuß den Pflock. Die Füße sollen schulterbreit auseinander sein um einen guten Stand zu gewährleisten. Hier wird noch einmal betont dass nur max. 4 Schützen in der Reihe stehen und die anderen alle eine Farbe weiter hinten stehen (siehe Abbildung 4).
- Wenn jeder TN richtig steht dann ertönt ein Signal. Dies ist eine der wichtigsten Regeln auf dem Einschießplatz, **denn ohne das ertönte Signal, dürfen die TN keinen Pfeil aus dem Köcher nehmen und einlegen**

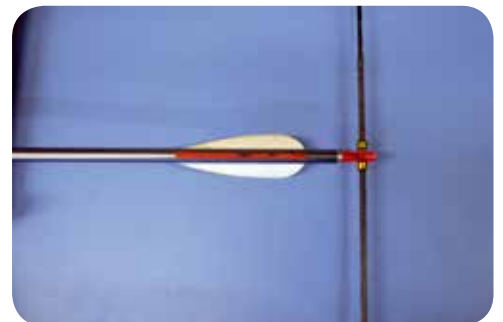
- Nach dem 1. mal pfeifen nimmt TR1 einen Pfeil aus dem Köcher und gibt einige Erklärungen zum Pfeil:
 - Der Pfeil hat einen Nocken am oberen Ende mit dem er in die Sehne geklemmt wird
 - Der Pfeil besteht aus 3 farbigen Federn. Bei diesen Federn ist eine andersfarbig (Leitfeder).
 Auf diese muss der TR besonders eingehen denn diese ist sehr wichtig beim Einlegen des Pfeils.



- Beim Einlegen des Pfeils soll man den Bogen horizontal halten, um den Pfeil besser einlegen zu können.



- Der Pfeil wird mit dem Nocken zwischen die beiden Nockpunktbegrenzer geschoben (ein Klicken ist zu hören).



- Die Leitfeder soll dabei nach oben schauen. Würde der Pfeil andersrum eingelegt werden, würde die Leitfeder gegen das Bogenfenster stoßen und die Flugbahn würde verändert. Das Treffen wäre nicht garantiert. Dies sollen die TR beim Aktivitätsablauf öfters wiederholen .



- Der Pfeil wird zusätzlich auf die Pfeilauflage eingelegt, welche sich auf dem Mittelteil befindet. Diese ist dafür gedacht dass der Pfeil gerade fliegt.

- Ab jetzt, soll der Bogen senkrecht gehalten werden, mit einer Neigung von 15 Grad (Linkshänder nach links, Rechtshänder nach rechts). Dies soll das Abrutschen des Pfeiles verhindern.



- Ab diesem Moment wird der Bogen nur noch nach vorne gehalten (in Richtung der Zielscheibe), auf keinen Fall in Richtung TN!!!!



- Jetzt wird mit den 3 geschützten Fingern (Zeige-, Mittel- und Ringfinger) unter den Pfeil gegriffen, so dass der obere Finger (Zeigefinger) den Pfeil von unten berührt. Des Weiteren zieht man die Sehne bis zum Ankerpunkt, welcher am Mundwinkel liegt, so dass man mit dem Zeigefinger den Mundwinkel berührt. Der TR soll darauf aufmerksam machen, möglichst jeden Pfeil zum Ankerpunkt zu ziehen, um so einen konstanten Schuß zu haben und das Zielen zu vereinfachen.



- Der oben genannte Ankerpunkt, darf auf keinen Fall überzogen werden. Der Pfeil könnte aus der Pfeilauflage fallen => **unkontrollierter Pfeilflug!**
- Um den Schuss auszulösen soll der TN die Hand öffnen. Diese bleibt statisch am Ankerpunkt, bis der Pfeil das Ziel erreicht hat.
- Beim intuitiven Schießen, haben wir keine Zielvorrichtung am Bogen. Das Zielen gelingt, durch Schauen mit beiden offenen Augen auf einen Zielpunkt. Durch ständiges Orientieren vom 1. Schuss ausgehend, steht dem Gelingen, den Zielpunkt zu erreichen, nichts mehr im Wege. (siehe Schusstechnik).
- Bei jedem Durchgang, hat jeder TN die Möglichkeit 3 Pfeile zu schießen. Vor dem 1. Schuss wird angepfeift und nach dem 3. abgepfeift. Dazwischen erfolgen keine Signaltöne, solange alles nach Plan läuft.

• **Achtung => daß, nach 3x Abpfeifen, niemand sich mit Pfeileinlage im Bogen aus Versehen umdreht!!!!**

- Der 3te Pfeil wird absichtlich ins Fangnetz geschossen, um zu veranschaulichen, dass dieses zum Schutz dient und dass die Pfeile nicht durchfliegen sondern zu Boden fallen.

- Nachdem eine 4er Gruppe geschossen hat, werden die Schützen ausgetauscht und es kommt zu einem weiteren Durchgang, wobei man wieder mit den Pfeifsignalen arbeitet. Sobald die ganze Gruppe geschossen hat, werden die Pfeile wieder eingesammelt.

- Eine gewisse Ruhe am Schießplatz, ermöglicht es den TN sich auf ihr Ziel zu konzentrieren.



Zusammenfassung:

TR1 erklärt, TR2 => „total picture“: (Abbildung2)

4 Pflöcke → 4 Zielscheiben

Pfeifsignale

✓ 1mal pfeifen: Pfeile einlegen und schießen

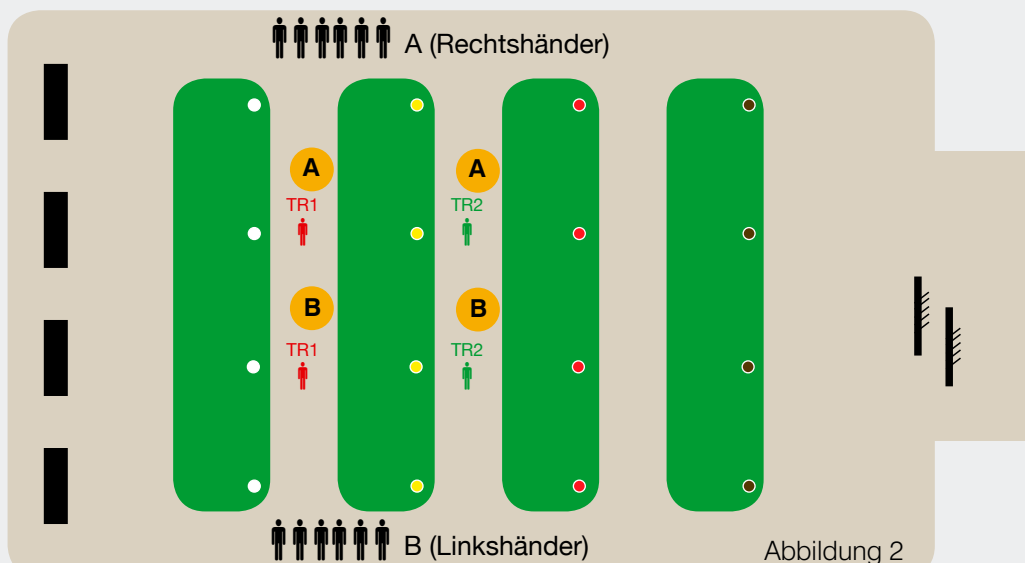
✓ 3mal pfeifen: nicht mehr schießen und bereits eingelegte Pfeile entnehmen

TN warten auf die Anweisungen der TR

Position beim Schießen

Pfeil einlegen (das WIE beantworten)

Spannung des Bogens ... Abschuss des Pfeils



3.4.3 Einsammeln der Pfeile

TR1 begibt sich mit der Gruppe zu den Scheiben und TR2 beobachtet diesen Vorgang von der 1. Schusslinie aus (Abbildung 3).

- Die Bögen werden hinter den Zielscheiben auf die Wurfarme abgelegt.
- Pfeile die auf dem Boden liegen, werden zuerst aufgehoben, um zu vermeiden dass darauf getreten wird.
- Jetzt können die Pfeile aus der Zielscheibe gezogen werden. Man hält mit einer Hand die Scheibe fest und zieht mit der zweiten Hand den Pfeil heraus. Hierbei ist zu beachten, dass niemand sich hinter den herausziehenden Pfeilen befindet => Verletzungsgefahr. Hierbei ist noch zu beachten, dass der Pfeil so nah wie möglich an der Scheibe gegriffen wird (nicht mittig oder an den Federn) sonst könnte der Pfeil verbogen oder die Federn beschädigt werden. Der Pfeil soll in einer geraden Bewegung nach hinten gezogen werden.
- Steckt ein Pfeil fest in der Scheibe, kann man sich Hilfe von einem TN holen. Beide packen den Pfeil vorne und ziehen ihn zusammen in einer geraden Bewegung heraus. Geht dies nicht, kann der Pfeilabzieher eine gute Hilfe sein.
- Jeder herausgezogene Pfeil, wird sofort auf ev. Schäden untersucht, und in den Köcher gesteckt, um ev. Verletzungen durch diesen vorzubeugen.
- Alle Pfeile, werden nach dem Einsammeln den einzelnen TN mit der richtigen Pfeilnummer zugeordnet.
- Pfeile die in die Holzständer der Zielscheibe geschossen werden, sollen vom TR entfernt werden.



Zusammenfassung:

TR1 positioniert TN (Abbildung 3) TR1 legt den Bogen hinten am Holzständer ab

TR1 Erklärungen zum Herausziehen der Pfeile aus den Scheiben, der herausgezogene Pfeil wird an einen Teilnehmer abgegeben



WICHTIG ! Während des Herausziehens des Pfeils darf kein TN hinter den Pfeilenden stehen. TR2 => „total picture“

- TR1 und TR2 gehen mit den TN zu den Bögen (Abbildung 3)
- „Warm up“

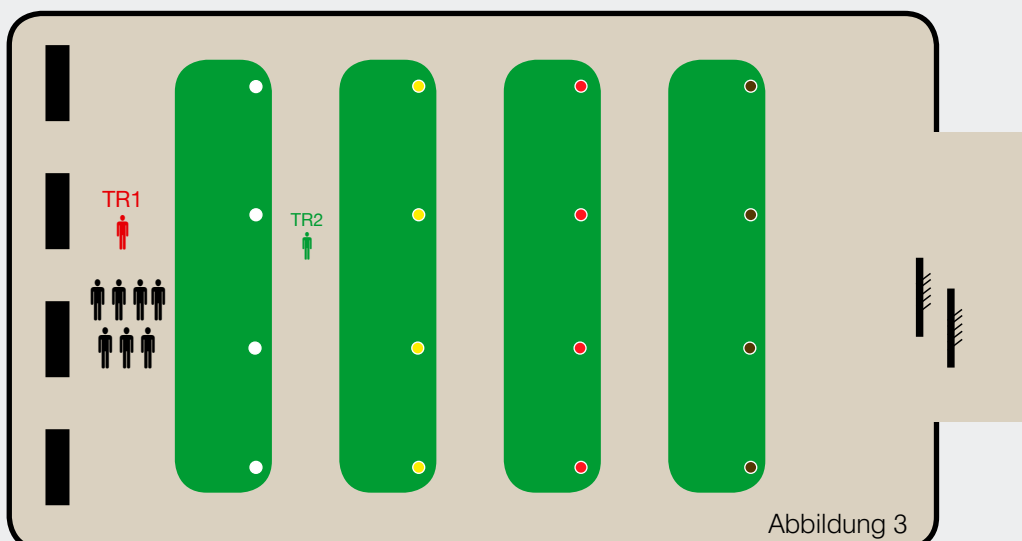


Abbildung 3

4. Platzierungen der TN+TR auf dem Einschießplatz



Auf dem Einschießplatz, sind nur die dafür vorgesehenen Wege zu nutzen !!! Der Einschießplatz wurde so eingerichtet, dass durch die Nutzung der Wege kein TN ungewollt und unbeobachtet in den Gefahrenbereich kommen kann.

- Auf dem Einschießplatz befinden sich Markierpflöcke:
 4 weiße Pflöcke => 5 Meter Abstand zur Zielscheibe
 4 gelbe Pflöcke => 10 Meter Abstand zur Zielscheibe
 4 rote Pflöcke => 15 Meter Abstand zur Zielscheibe
 4 naturfarbene Pflöcke wobei nie von da geschossen wird! => 20 Meter Abstand zur Zielscheibe
- Schießen 4 TN von weiß, stehen alle anderen TN hinter den gelben Pflöcken!
 Schießen 4 TN von gelb, stehen alle anderen TN hinter den roten Pflöcken!
 Schießen 4 TN von rot stehen alle anderen TN hinter den naturfarbenen Pflöcken!

• Ausnahme!!!

Weist der TR die TN so ein, dass jeder Schütze einen Coach (TN aus der Gruppe) zur Hilfe hat, um von außen verbal korrigieren zu können, sind pro Pflöck 2 TN erlaubt (Schütze + Coach).

Die restlichen TN stehen hinter dem nächsten Pflöck.

Beim Linkshänderschützen stellt der Coach sich +- 1 Meter links und +- 1 Meter nach hinten neben dem Schützen!

Beim Rechtshänderschützen stellt sich der Coach +- 1 Meter rechts und +- 1 Meter nach hinten neben dem Schützen!

Wenn möglich, sollen die TR die TN der Bogenstärke nach aufteilen und 4 Teams bilden! Alle Linkshänder sollen wenn möglich in einem Team sein.

TR1 steht zwischen den Schützen um Hilfestellung zu geben.

(Abbildung 4)

TR2 steht hinter allen TN => „total picture“ !!!

Er gibt die Pfeifsignale!!!

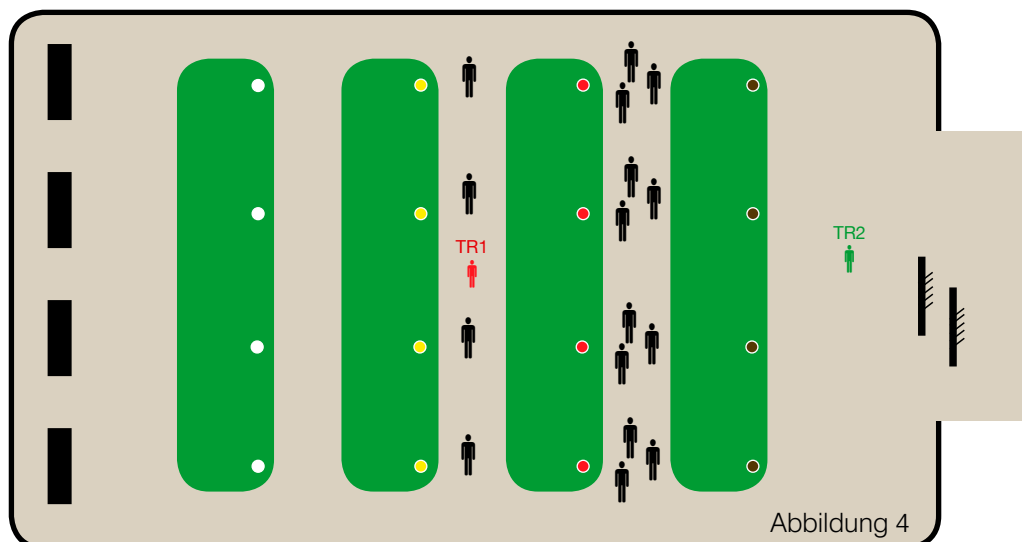


Abbildung 4

5. Schusstechnik

Es ist wichtig den Teilnehmern eine möglichst genaue Schusstechnik zu vermitteln, da der Ablauf der Auszugsbewegungen, die Länge des Auszuges und das Lösen der Sehne immer in absolut gleicher Weise verlaufen soll. Beim intuitiven Schießen (ohne spezielle Zielvorrichtung am Bogen) hat das Unterbewusstsein somit die Möglichkeit das Schussbild, das aus dem Auszug des Pfeiles resultiert, im Gehirn immer in gleicher Weise abzuspeichern.

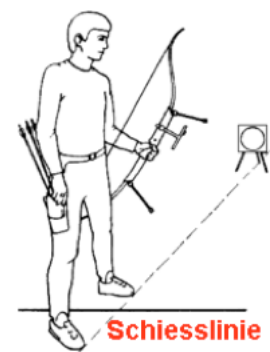
Unterschiedlich ausgeführte Bewegungen führen zu unterschiedlichem Pfeilflug. Eine immer konstant resultierende Parabel des Pfeilfluges ist ein essentieller Aspekt für ein gutes Trefferbild. Es liegt auf der Hand dass eine Verbesserung des Trefferbildes die Motivation aufrecht hält und Spaß, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigen!

Der Aufbau und Ablauf eines Schusses wird in den folgenden 7 Punkten im Detail erklärt:

1. Der Stand

Der Stand sollte so bequem wie möglich sein. Der Bogenschütze stellt nun seine beiden Füße schulterbreit auseinander, beide Füße stehen 90 Grad zum Ziel hin verdreht. Die Hüfte soll sich nie gegen die Stellung der Füße verdrehen!

Der Oberkörper ist aufrecht. Bei Rechtshändern befindet sich das Ziel an der linken Schulterseite, bei Linkshändern an der rechten Schulterseite.



2. Einlegen eines Pfeiles

Jedes Mittelstück unserer Bögen hat ein Bogenfenster.

Bei den Rechtshandbögen befindet sich dieses Bogenfenster auf der linken Seite, bei den Linkshandbögen auf der rechten Seite des Mittelstücks. Jedes Bogenfenster ist mit einer Pfeilaufnahme versehen. Beim Einlegen eines Pfeiles wird der Pfeil auf die speziell vorgesehene Pfeilaufnahme im Bogenfenster aufgelegt.



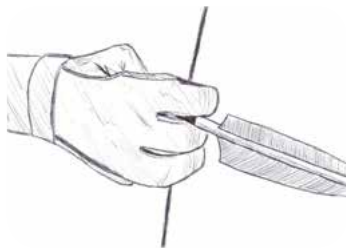
Der Schütze hält beim Einlegen des Pfeils den Bogen an der Mulde des Mittelstückes (genannt Bogendreihachse) horizontal vor sich. Nachdem er den Pfeil vorne auf die Pfeilaufnahme gelegt hat, dreht er den Pfeil so lange bis die Federfarbe, die nur einmal vorhanden ist (Leitfeder) nach oben schaut. Erst dann schiebt er den Pfeil mit dem Nocken zwischen die zwei Nockpunktbegrenzer die an der Sehne befestigt sind.

3. Halten der Sehne

Die Sehne wird - mit getragem Fingerschutz - mittels des Zeige-, des Mittel- und des Ringfingers gezogen. Die Hauptlast liegt auf dem Zeige- und dem Mittelfinger, der Ringfinger beteiligt sich lediglich zu 10% an dem Zugvorgang.

Dabei liegt die Sehne in der Fingerfurche des Mittelfingers und auf dem hinteren Drittel des Zeigefingerendgliedes. Auch der Ringfinger wird nur auf dem Endglied zu den oben genannten 10% belastet.

Nie sollte sich die Sehne durch eine fehlerhafte Fingerhaltung verdrehen! Wir unterscheiden zwischen zwei Griffen.



mediterraner Griff



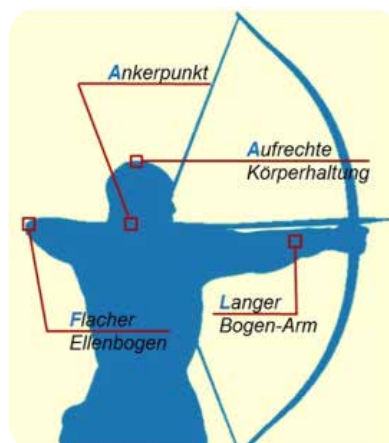
three under Griff

4. Der Auszug

Der Auszug erfolgt mit gestrecktem Bogenarm. Die Sehne wird nach einer leichten Anspannung und dem Heben des Bogens in Richtung Ziel in einer gleichmäßigen Bewegung des Ellenbogens nach hinten gezogen. Dabei wird im optimalen Fall nur die Schulter- und Rückenmuskulatur benutzt, man sollte es vermeiden, die Sehne mit dem Oberarm nach hinten zu ziehen.



Beim richtigen Ausziehen eines Bogens soll die Hand die den Bogen hält (genannt Bogendhand), den Bogen in der Mulde des Mittelstücks halten und mit dem Ellenbogen des Armes der die Sehne zieht (genannt Zughand) eine gerade Linie bilden. Hierbei ist die aufrechte Haltung des Oberkörpers zu beachten!



5. Der Ankerpunkt

Die Zughand wird so weit nach hinten gezogen dass der Zeigefinger den Mundwinkel berührt!
Ein konstanter Ankerpunkt ist extrem wichtig für einen konstanten Ablauf der Auszugsbewegung!



Tiefer Anker, Zeigefinger im Mundwinkel

6. Das intuitive Zielen

Das intuitive Schießen ist die wohl älteste Form des Zielens mit Pfeil und Bogen.

Das Ziel wird nicht mit nur einem geöffneten Auge über den Pfeil als Zielhilfe oder sogar über ein Visier wahrgenommen, sondern man schaut mit beiden geöffneten Augen genau auf das Ziel. Die Konzentration ist zu 100% auf das Ziel gerichtet; der Bogenarm, der Pfeil und die Pfeilspitze werden lediglich über das räumliche Blickfeld verschwommen wahrgenommen. Die Ausrichtung des Pfeiles auf das Ziel wird demzufolge unterbewusst durchgeführt, "aus dem Bauch heraus".

Vorraussetzung für ein erfolgreiches intuitives Bogenschießen ist in der Regel eine exakte, immer in gleicher Weise ausgeführte Technik.

7. Das Lösen der Sehne ("Der Ablass")

Der Ablass erfolgt idealerweise in einer Bewegung, bei der die Finger der Zughand lediglich entspannt - keinesfalls aktiv geöffnet! - werden. Durch den Zug, der von der gespannten Muskulatur der Schulterblätter verursacht wird, wird die Zughand nach hinten auf die Schulter gezogen.



6. Rolle der TR und TN während der Aktivität

6.1. Rolle der TR

- Motivieren der TN
- Spaß an dieser Aktivität vermitteln
- Hilfestellung geben => bei Bedarf
- Sicherheit garantieren => TOTAL PICTURE
- An- und abpfeifen
- Schwierigkeitsgrad der Aufgaben an Gruppe anpassen
- Nicht durch 3. Personen ablenken lassen
- Als Vorbild auftreten



6.1 Rolle der TN

- Spaß haben
- Sich aufs Zielen konzentrieren
- Hilfestellung annehmen und geben
- Lernen, Erklärungen umzusetzen
- Sich aktiv an der Sicherheit beteiligen
- Andere TN coachen, korrigieren,....

7. Varianten zu einem ½ Tagesprogramm (Dauer: +-3 Stunden)

Neben den Einweisungen, und dem Lernen vom richtigen Zielen,... (Dauer: +-2 Stunden), besteht die Möglichkeit weitere Aufgaben einzubauen:

A) Coachen (2 TN 1x Bogen)

Nachdem die TR eine gewisse Zielsicherheit feststellen, ist es den TR möglich, 2er Teams zu bilden, so dass der Schütze von einem anderen TN verbessert werden kann. Die Methode zu 2 hat gezeigt, daß ein schneller Erfolg des gewollten Treffens erleichtert wird.

Dauer: +-1 Stunde

B) Luftballons

Die TR haben die Möglichkeit, nach dem Scheibenschießen den TN eine weitere Aufgabe zu stellen, indem sie Luftballons an der Scheibe befestigen.

Dies bietet den TN eine interessante Variante zum normalen Scheibenschießen, und wird durch einen Treffer mit einem Knall belohnt, so dass alle TN sofort den Erfolg des Schützen mitbekommen.

Dauer: +-1 Stunde

C) 3D-Schiessen

Es besteht die Möglichkeit, mit einer ½ Tagesgruppe auf 1- 2 3D-Tiere zu schießen.

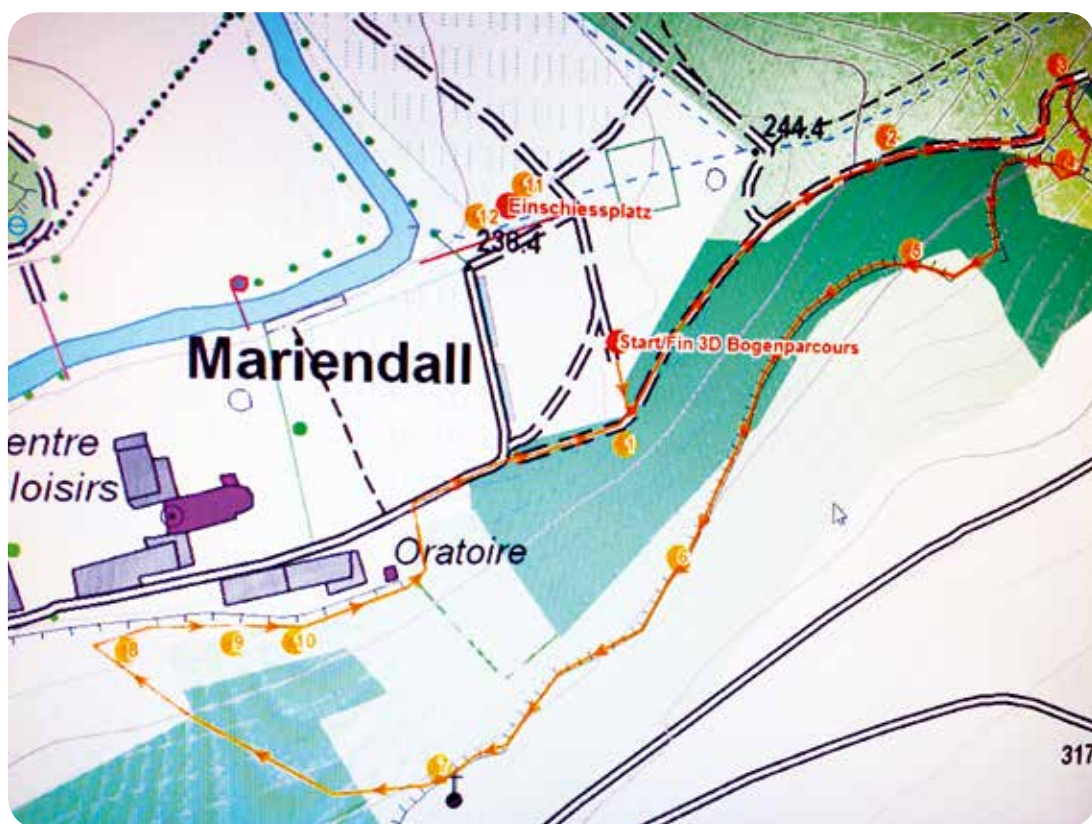
Nicht weit vom Einschießplatz, befindet sich ein Gelände, wo genau nach den gleichen Regeln, in einem anderen Umfeld und auf andere Zielobjekte geschossen werden kann (In Punkt 8 + Punkt 8.2=> Figuren 8 + 10)

Dauer: +-1 Stunde



8. 3D Bogenparcours

Das Besondere beim 3D-Bogenschießen ist, dass sowohl Techniktraining als auch Rundgänge auf unserem Parcours möglich sind. Bogenschießen hat viele Facetten: es ist Sport, Kunst, Meditation, Bewegung in der freien Natur. Es dient der Schulung der Konzentration, der Fokussierung auf das Wesentliche und fördert zielorientiertes Denken. Bei kaum einer anderen Sportart ist die mentale Verfassung so unmittelbar im Äußeren sichtbar als beim Bogensport. Somit, umgekehrt betrachtet, ist Bogensport das perfekte Mentaltraining!



Nachdem die TN ein Gefühl für Pfeil und Bogen entwickelt haben, besuchen wir gemeinsam unseren 3D Bogenparcours. Hier können die TN die erlernten Fertigkeiten in der Natur umsetzen, diese vertiefen und die Faszination des Wechselspiels von Spannung und Entspannung erleben.

8.1 Dauer des Aufbaus des 3D Bogenparcours

N°=> 1, 2, 3, 4 => +-20 Minuten

N°=> 5, 6, 7 => +- 20 Minuten

N°=> 8, 9, 10 => +-10 Minuten

Aufbau des 3D-Rundganges => +- 50 Minuten

8.2. Mögliche Schüsse auf dem 3D Bogenparcours



		Mögliche Schüsse			
N° (Karte Bogenparcours)	3D-Figur	Roter Pflock	Gelber Pflock	Weisser Pflock	Zielobjekt
1	Geier	O O	O O	O O	x
2	Enten (2x)	/	O O	O O	x
3	Biber	O O	/	/	x
4	Bär	/	O	O O	x
5	Luchs	O O	O O	/	x
6	Fuchs	O	/	O	x
7	Hase (2X)	O O	/	O O	x
8	Wildschwein	/	O O	O O	x
9	Eule	O O	O O	/	x
10	Truthahn	/	/	O O	x
11	Reh (Einschiessplatz)	/	/	/	x
12	Einschiessplatz	O O O O	O O O O	O O O O	x x x x

O => möglicher Schuss

Die Figuren 8,9 und 10 dienen als Pufferzone beim Zeitmanagement !!!

8.3. Sicherheit => 3D Bogenparcours

Es gelten genau die gleichen Regeln, wie auf dem Einschießplatz.

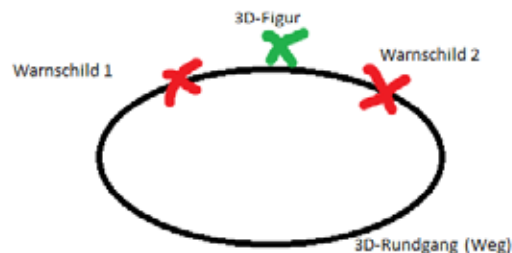
Vor jeder Figur sind verschiedene Pflöcke (Schussmöglichkeiten) aufgestellt. (Siehe Punkt 8.2) Es darf nur von diesen Pflöcken aus geschossen werden.

- Die TR geben die Wahl der Entfernung (weiß, gelb, rot) der Schussbahn(en) vor.
Geschossen wird nur nach dem Pfeifsignal!
- Die TR vergewissern sich, dass zu jedem Moment die Schussbahn(en) frei ist (sind).
- Die TN stehen immer hinter den Schützen (nicht seitlich)

- Die Trainer müssen sich jederzeit vergewissern, dass sie die TN in jedem Moment im Blickfeld haben.



- Vor jeder zu schießenden Figur, werden am Weg 50 Meter vor der Figur und 50 Meter am Weg hinter der Figur Warnschilder aufgestellt. Diese werden von den TN zur nächsten Figur getragen und wiederum neu aufgestellt. Dies wiederholt sich bei jedem Zielobjekt, das von einem Weg aus geschossen wird!!!



- Jeder TN hilft beim Einsammeln der Pfeile. Es gelten die gleichen Regeln, wie auf dem Einschießplatz. Die Pfeile, die sich in der Figur befinden, werden von einem TN herausgezogen!
Achtung: Die Zugbahn des zu herausziehenden Pfeiles muß frei sein!
Die TR bestimmen, wie lange nach den Pfeilen gesucht wird.
In der Regel gelingt dies ziemlich schnell.



- Während eines Gewitters oder bei starkem Wind (>45 km/Stunde), darf der 3D Bogenparcours nicht benutzt werden!!!



9. Evaluation, Feedback

Nach dem Bogenschießen erhält der Schütze direktes Feedback -> der Pfeil lügt nicht!!!

Nachdem die Teilnehmer zum letzten Mal Spannung aufgebaut haben, sich zum letzten Mal auf ihr Ziel konzentriert haben und den vorläufig letzten Pfeil auf die Reise geschickt haben, versammelt der Trainer die Teilnehmer um sich und bildet mit ihnen einen Kreis. Dies soll auf dem Einschießplatz stattfinden, es sei denn die Wetterbedingungen zwingen die Trainer den Abschluss im Zelt zu machen zb. bei starkem Regen, eisiger Kälte, oder Ähnlichem. (siehe Abbildung 1 **B**)

Der Trainer soll nun die Teilnehmer ermutigen der Gruppe ihre Erfahrung mitzuteilen. Die Teilnehmer sollen erläutern wie ihnen das Bogenschießen gefallen hat, wie sie mit einem eventuellen Fehlschuss umgegangen sind, welche Techniken ihnen ein besseres Gelingen beim Schießen ermöglicht haben, wie sie ihre Spannung und Motivation aufrecht erhalten haben, was ein Erreichen des Zieles bei ihnen bewirkt hat, usw...

Danach fragt der Trainer in die Runde ob jemand eine Parallele zwischen Bogenschießen und Alltag finden kann.

Es soll, sprich muss in der Feedbackrunde klar werden dass es im Leben oft Ziele gibt auf die jedermann hin arbeitet. Um diese Ziele im Leben zu erreichen (sei es in der Schule, im Sport, auf der Arbeit, im Privatleben), ist es wichtig Spannung aufzubauen, sich auf sein Ziel zu fokussieren, sein Ziel im Auge zu behalten um durch viel Training und Ausdauer dem Ziel Schritt für Schritt näher zu kommen. Ein Erreichen des Zieles löst eine große Zufriedenheit aus und steigert das Selbstwertgefühl.

Den Teilnehmern soll ebenso klar werden dass ohne Ausdauer, Konzentration und Wille kein Ziel einfach erreicht werden kann.

Man sollte sich nicht durch Fehlsch(l)üsse von seinem Ziel abbringen lassen, sondern aufstehen und mit voller Kraft noch konzentrierter und zielstrebig seinen Weg weiter gehen.



10. Begleitung der Gruppe vom Einschießplatz (3D-Rundgang) zum Zentrum

- TR begleiten die TN zurück zum Zentrum.
- Pfeile müssen zwingend im Köcher sein
- Bögen nicht über den Boden schleifen
- **TR1**+**TR2**=> TOTAL PICTURE - **TR1** vorne, **TR2** hinter der Gruppe.
- Im Zentrum => Anweisungen zum Aufräumen des benutzten Materials
- Abschlussrunde
- Feedbackbögen zum Verlauf der Aktivität ausfüllen
- Verabschieden der TN

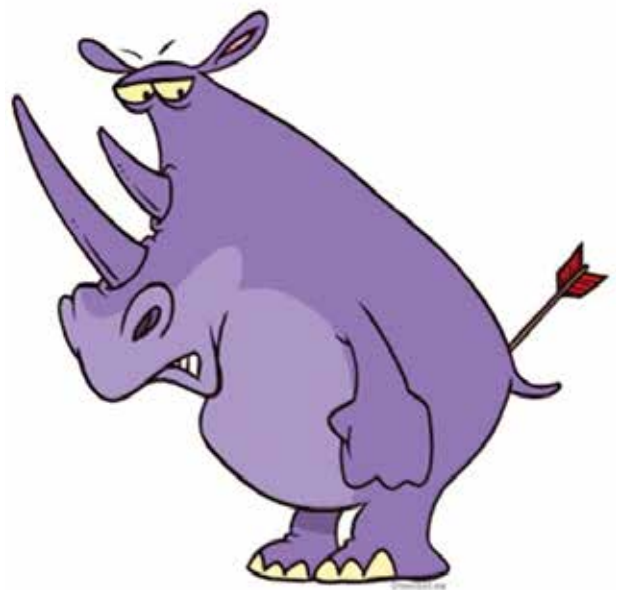
11. Aufgabe der TR nach der Aktivität

- Bögen auf ev. Schäden kontrollieren
- Sehnen einwachsen (N° des Bogens und Datum, auf dem dafür vorgesehenen Bericht eintragen)
- Wurfarme bei Bedarf nachschleifen und einwachsen (N° der Wurfarme und Datum, auf dem dafür vorgesehenen Bericht eintragen)
- Bögen „entspannt“ auf den richtigen Platz aufhängen (bei Nässe, Bögen trocken reiben)
- Benutzte Pfeile auf ev. Schäden überprüfen
- Pfeilsets (5x gleichnummerierte Pfeile + Köcher) einräumen (bei Bedarf, Pfeilsets erneuern oder aufstocken)
- Beschädigte Pfeile aussondern und auf dem Tagesbericht eintragen
- Sicherheitsmaterial (Armschutz, Fingerschutz,...) einräumen (bei Nässe zum Trocknen auslegen)
- 3D-Tiere einräumen
- Tagesberichte ausfüllen



12. Was tun im Notfall?

- Keine Panik
- Sich einen Überblick des Geschehnisses verschaffen
- Verletzungen prüfen
- 1. Hilfe leisten
- Gruppe bei der Rettung einbinden b.z.w. beschäftigen
- wenn nötig, Notruf wählen
- Verantwortlichen der Aktivität informieren
- Verletzten betreuen, bis Hilfe eintrifft



13. Mögliche Programme => Aktivität Bogenschießen

- ½ Tagesprogramm (+- 3 Stunden)
Einweisungen + Scheibenschießen (2 Stunden) + 1-2 Figuren (N° 8+10)
am 3D Bogenparcours (+- 1 Stunde)
- 1 Tagesprogramm (+- 5 Stunden)
Einweisungen + Scheibenschießen (+-2 Stunden) + 3D Bogenparcours
(+- 3 Stunden)



14. Materialaufbewahrung



Es ist darauf zu achten, daß jedes Materialstück an seinem Platz ist!
➔ Ordnung ist das halbe Leben !



15. Abkürzungen

- TN: Teilnehmer
- TR: Trainer
- Die TR: sind immer 1 Experte + mindestens ein Trainer
- **TR1**: Trainer 1 (ist dies der Experte, ist **TR2** ein Trainer)
- **TR2**: Trainer 2 (ist dies der Experte, ist **TR1** ein Trainer)
- TOTAL PICTURE: immer alle Teilnehmer im Sichtfeld haben

16. Partner und Berater

- Scheller Oliver => Omnisol s.à.r.l. Fachhandel für Bogensport und Jagd in Luxemburg
omnisol@pt.lu
- Friedrich Mayer => Coaching für Jugendliche, Familien und Kommunen
www.erziehungshelfer.at



17. Quellen

<http://www.bogensportanleitung.de>
http://www.bogensportanleitung.de/--_spannen.htm
<http://www.bogensportanleitung.de/recurvebogen.htm>
<http://www.outfit4events.de/eur/wissenwertes/bedienungsanleitung-fur-bogen/>
<http://www.medievalsteel.de/Seiten/Bogenschiessen/Stand.htm>
http://www.lebensbaum-konzept.de/?page_id=236
http://de.wikipedia.org/wiki/Traditionelles_Bogenschießen

17. Wörterbuch

Lëtzebuergesch	Français	Deutsch	English
Bou	Arc	Bogen	Bow
Feil	Flèche	Pfeil	Arrow
Kächer	Carquois	Köcher	Quiver
Worfaarm	Bras de tension	Wurfarm	Throwing arm
Sehn	Tendon	Sehne	String
Nockpunkt	Point d'encoche	Nockpunkt	Nock point
Zielscheif	Cible	Zielscheibe	Target
3D-Déier	Animaux 3D	3D-Tiere	3D- animal (Target)
Pflock	Poteau en bois	Pflock	Peg
Giel	Jaune	Gelb	Yellow
Roud	Rouge	Rot	Red
Wäiss	Blanc	Weiß	White
Weeër	Chemins	Wege	Ways
Zilscheiwenstänner	Support de cible	Zielscheibenständer	Target stand
Zielen	Viser	Zielen	To target
Spaanan	Tendre	Spannen	To bend something
Lassloossen	Libérer	Loslassen	Release
Kucken	Regarder	Schauen	Watch
Oppassen	Être attentif	Aufpassen	Be careful
Rimm	Ceinture	Riemen	Belt
Handschutz	Protège mains	Handschutz	Hand protection
Aarmschutz	Protège bras	Armschutz	Arm protection
Intuitiv Bouschéissen	Tir à l'arc Intuitif	Intuitives Bogenschiessen	Intuitive Archery
Faangnetz	Filets anti-littering	Fangnetz	Anti-litter net
Boustänner	Support de proue	Bogenständer	Bow stand
Korrigéieren	Améliorer	Verbessern	Improve
Spëtz	Pointe	Spitze	Head
Reentenuen	Costume de pluie/corps	Regenanzug	Rain/body suit
Feiloblaach	Support de la flèche	Pfeilauflege	Arrow edition
Nummeréiert	Numérotées	Nummeriert	Numbered
Päif	Sifflet	Trillerpfeife	Whistle
Aluminium	En aluminium	Aluminium	Aluminium



19. Notizen



Fehler ?





Fehler ?





Adresse postale
Boîte postale 707 • L-2017 Luxembourg
Adresse siège
138 bld de la Pétrusse • L-2330 Luxembourg
Tél.: (+352) 2478-6465 Fax: (+352) 46 41 86
info@snj.lu • www.snj.lu

