

## Coachingausbildung im Bogensport

Inhalte des Lehrgangs -  
in Anlehnung an das Kollegium zur Förderung der Schießtechnik im Bogensport -  
KFS-Teillehrmethode ausgerichtet auf Kursform für 10 Trainingseinheiten  
Grundlagen sind die Lehrinhalte des KFS zur Erlangung der 1.-3. Ausbildungsstufe  
Gelehrt wird in 6 Einheiten á 4 Stunden jeweils samstags von 10 - 14 Uhr zu folgenden Terminen

**29.6. 17.8. 21.9. 12.10. 16.11. 21.12.2019**

zzgl. Instruktoresseminar (Termin steht noch nicht fest)

Equipment sowie Seminarunterlagen werden gestellt  
zu den Seminarunterlagen gehören die Didaktischen Raster der einzelnen Unterrichtseinheiten bis zur  
Grüngurtprüfung sowie die Handouts zu den Stunden  
Ort der Veranstaltung Bogensportzentrum HSC 08 – Hubert-Westermeier-Straße 5, 59069 Hamm

### Tag 1

Wie installiere ich das Kurssystem in meinem Verein!  
Tipps und Tricks - aus der Erfahrung der Bogensportschule  
Die Elemente in Theorie und Praxis  
Praktische Umsetzung als  
stilistische Übungen sowie mit Gummiband + Technikbogen  
Sicherheitsregeln  
Didaktisch und Methodisch in den verschiedenen Altersstufen  
Ablauf der Prüfung zum Gelbgurt + Orangegurt  
Ablauf einer Prüfung - Prüfungsordnung  
Der Bogen  
Theorie - verschiedene Bogenarten - Bogensachkunde  
Praktische Umsetzung der ersten Berührungen mit dem richtigen Bogen  
Trockenübungen - Formastertraining - Der 1. Schuss

### Tag 2

Trainingsarten  
Aufwärmtraining - Elementetraining - Kraft-Ausdauertraining - Zieltraining  
Wettkampftraining - Mentaltraining - Leistungskontrollen - Schießspiele  
Hilfsmittel zu den einzelnen Trainingsarten  
Der Klicker  
Theorie - verschiedenen Klickerarten, was ist der Klicker..  
Praktische Umsetzung zur Klickerarbeit und die Einstellungsarbeit des Trainers  
Das Visier  
Theorie - Sachkunde zum Visier, wie stelle ich es ein, was passiert wenn..  
Praktische Umsetzung - Trockervisierung, Zielen wie ziele ich, was ist zu beachten

### Tag 3

Atemtechnik  
Der Schussablauf und die Atmung  
Sportbiologie - Biomechanische Prinzipien  
optimale Ausnutzung der Gelenkwinkelstellung sowie der Muskulatur  
Sportpsychologie > Bogensport ist zu 80% Kopfsache  
Die rechte Gehirnhälfte - wie spreche ich sie an - wie benutze ich sie...  
Schussablauf aus gefühlsmäßiger Sicht

## Tag 4

### Trainerarbeit

Lerntypen - Krankheitsbilder - wie nehme ich den Schützen wahr

Tipps und Tricks in der täglichen Arbeit des Trainers

Verbale - + Nonverbale Kommunikation für Jugendliche + Erwachsene

Lernerfolgskontrolle

Das Schießbuch

Was ist ein Schießbuch - wie führe ich es - was gehört hinein..

Wann hilft es mir!?

## Tag 5

Videoaufnahmen des Schützen

wann - wie - wo !!

Ist + Sollanalyse

Distanztraining - wie kommt mein Schütze auf 70 Meter

Voraussetzungen - Der Weg dahin...

## Tag 6

Eventmanagement

Werbung - Angebot - Durchführung - Rechnung

vom Kindergeburtstag bis zum Betriebsevent

Vorbereitung auf die Grüngurtprüfung

Theorie - Elemente, Sicherheitsregeln, Wettkampfregelein, Bogenkunde,

Praxis - wie bereite ich einen Schützen auf die Prüfung aus schießtechnischer Sicht vor  
Sportordnung für den Verein

**Kosten pro Teilnehmer                      350,00 € incl. MwSt.**

Der erfolgreiche Abschluss dieser Ausbildung befähigt zur methodisch - didaktischen  
Begleitung eines Bogensport-Angebots mit Anfängern ohne Vorkenntnisse in Ihrem Verein.

Mit sportlichem Gruß

Jutta Emmerich