

**ZIEL IM VISIER**  
ZUKUNFT SCHÜTZENVEREIN

# Schulsport Kooperation

Orientierungsplan Schulsport

Bogensport

Gliederung

|   |              |
|---|--------------|
| <b>1. Einführung zum Bogenschießen im Ganztage bzw. in der Schule</b>                           | <b>3-5</b>   |
| 1.1 Bogenschießen allgemein in der Gesellschaft   | 6            |
| 1.2 Bogenschießen in der Schule und im Lehrplan   | 7            |
| 1.3 Bogenschießen im Ganztage   | 7            |
| <br>  |              |
| <b>2. Ausgewählte Vorgehensweisen (Inhalte und Methoden) im Ganztage</b>                        | <b>8-11</b>  |
| <br>  |              |
| <b>3. Ideen und Tipps zum sportartspezifischen Umgang mit den schulischen Rahmenbedingungen</b> | <b>12-13</b> |
| <br>  |              |
| <b>4. Übersicht von möglichen Stundeninhalten für die Grundschule und weiterführende Schule</b> | <b>14</b>    |
| <br>  |              |
| <b>5. Hilfreiche Literatur und Kontakte</b>   | <b>15-16</b> |

# 1. Einführung zum Bogenschießen im Ganzttag bzw. in der Schule

Dieser wunderbare Sport ist bereits seit der Steinzeit bekannt, denn dort wurden Pfeil und Bogen als Jagdwaffe eingesetzt und sorgten für das Überleben (Nahrung, Kleidung, Werkzeug). Damals war der Bogen aus einem einfachen Stück Holz gefertigt und die Sehne bestand aus Tiersehnen.

Mit der Zeit entwickelte sich der Bogen immer weiter. Es gibt verschiedene Arten von Bögen, wie den Langbogen, den Reiterbogen, den Recurvebogen und den Compoundbogen. Der Langbogen hatte seine Glanzzeit im Mittelalter, wo er als Kriegswaffe eingesetzt wurde. Der Begriff „Langbogen“ umschreibt alle einfach gebogenen Bögen, deren Sehne die Innenseite der Wurfarme nicht berührt. Der englische Langbogen wird meistens aus Eibenholz gefertigt, wobei der indische Langbogen aus Bambusholz erstellt wird. Die Pfeile hingegen werden aus Zedern- oder Pappelholz gebaut. Die Langbögen wurden meistens so eingesetzt, dass ganz viele Bogenschützen einen Pfeilhagel auf weite Distanz schossen, um so eine große Fläche von Gegnern auszuschalten. Die Zugkraft der Bögen betrug bis zu 120lbs (ca. 54kg).

Der Reiterbogen war die erste Form des heutigen Recurvebogens. Die Sehne liegt bei diesem Bogen an der Innenseite der Wurfarme an und die Wurfarme sind an den Enden, entgegengesetzt des Bogens, gebogen. Dieser Bogen wurde in Asien von den Hunnen und Mongolen entwickelt. Im Gegensatz zum Langbogen ist dieser Bogen wesentlich kürzer und kann daher leichter von einem Pferderücken abgeschossen werden. Durch die entgegengesetzt gebogenen Wurfarme hat der Bogen trotz des geringeren Zuggewichtes von 75lbs (ca. 34kg) eine längerer Reichweite. Nach einer Legende soll der türkische Sultan Selim III einen Pfeil über 889m geschossen haben. Allerdings dauerte die Herstellung eines Bogens bis zu zwei Jahren, da der Bogen aus Horn, Holz und Sehnen bestand. Einige Rohstoffe mussten über längere Zeit getrocknet und zusammengeführt werden.

Der Recurvebogen ist der Olympische Sportbogen, der auch im Schulsport Anwendung findet. Dieser Bogen ist sehr zeitgemäß und wird immer weiterentwickelt. Neben einer Zielhilfe, dem Visier, gibt es noch Stabilisatoren, Dämpfer, eine Auszugskontrolle und einen Button, der den Pfeil beim Abschuss stabilisiert. Das Zuggewicht variiert je nach Altersstufe und kann zwischen 12lbs (ca. 5kg) bis 60lbs (ca. 27kg) liegen. Die Wettkampfdistanz beträgt in der Hallensaison 18m und in der Außensaison bis zu 70m.

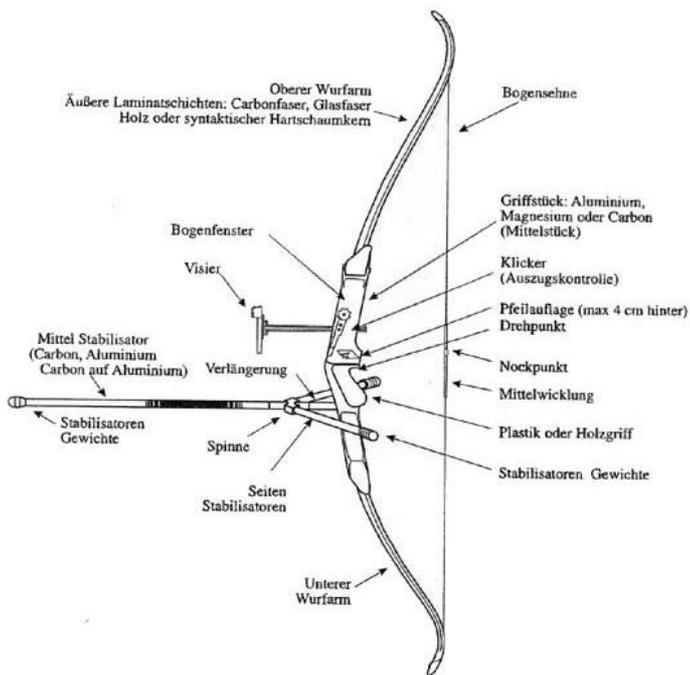
Der Compoundbogen ist der modernste Bogen. Dieser hat neben der Sehne noch zwei Kabel, die über zwei Rollen, genannt Cams, an dem oberen und unteren Wurfarm entlanglaufen. Durch die Cams funktioniert der Bogen ähnlich wie ein Flaschenzug und somit kann das Zuggewicht im Vollauszug bis zu 80% reduziert werden. Zudem hat der Compoundbogen eine Vergrößerung und eine Wasserwaage im Visier. Außerdem befindet sich in der Sehne ein Ring, das sogenannte „Peep Sight“. Dieses Peep ist im Vollauszug auf Augenhöhe, sodass der Schütze dort hindurch schaut und dann durch das Visier. Somit hat er einen weiteren Kontrollpunkt. Das Zuggewicht ist in Deutschland auf maximal 60lbs (ca. 27kg) begrenzt. Außerdem wird der Bogen nicht mit den Fingern gezogen, sondern mit einem „Release“. Dies ist eine Art Haken, der auf Knopfdruck ausgelöst werden kann.



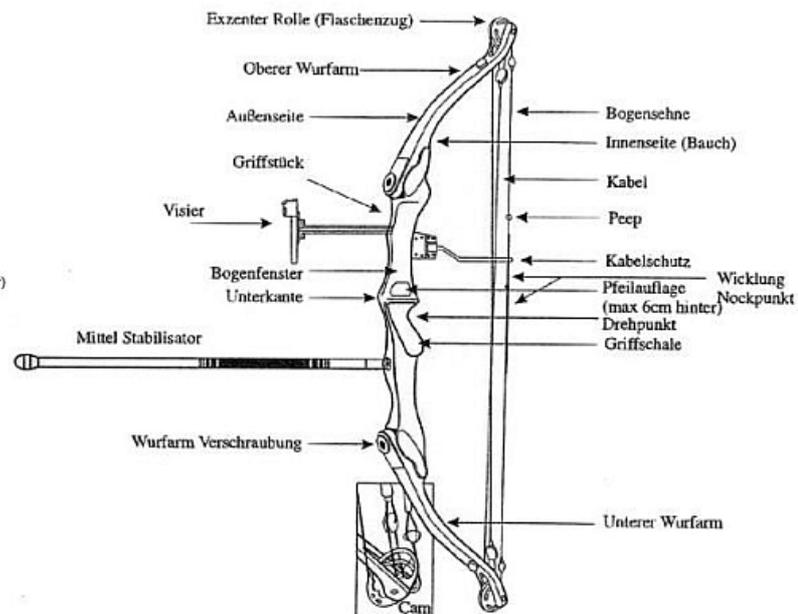
Langbogen



Reiterbogen



Recurve Bogen



Compound Bogen

Hier ist nur eine kleine Auswahl an Bogenarten und den verschiedenen Materialien beschrieben. Obwohl viele Völker der Erde diese Sportart aktiv betreiben, ist er nach wie vor nur eine Randsportart.

Nicht ganz unschuldig daran sind die Medien. In der Presse und auch im Fernsehen wird sehr selten über das Bogenschießen berichtet, auch bei internationalen Wettkämpfen.

Viele Menschen begeistern sich für das Bogenschießen, doch nur wenige üben diesen Sport aus. Den ersten Kontakt mit dem Bogenschießen sammeln Kinder und Erwachsene oftmals im Urlaub, wo dieser Sport ein beliebtes Freizeitangebot ist. Bereits ab dem Schulalter kann diese Sportart ausgeübt werden und bietet sich daher sehr gut im Alltag einer Schule an.

Der große Vorteil hierbei ist, dass alle Neulinge die gleichen Voraussetzungen haben. Egal ob Junge oder Mädchen, groß oder klein, Jeder kann hier mitmachen.

Hierbei findet eine ganzheitliche Förderung statt. Die Fein- und Grobmotorik werden stimuliert, die eigene Körperwahrnehmung wird geschult, die Konzentrationsfähigkeit wird ausgebaut, das Sozialverhalten wird trainiert, Ernährungsgewohnheiten werden geschult und physikalische Gesetze werden vermittelt.

Damit dies alles gelingt, ist ein Zusammenspiel der verschiedenen Bereiche nötig, wie z.B. das Speisenangebot in der Schulmensa.



## 1.1 Bogenschießen allgemein in der Gesellschaft

Das Bogenschießen gewinnt in der Gesellschaft immer mehr an Bekanntheit, was sich an einem großen Interesse bei den Vereinen bemerkbar macht. Dadurch verändert sich auch dessen Stellenwert. Nicht ganz unschuldig daran sind die zahlreichen Filme (Der Herr der Ringe, Tribute von Panem, Robin Hood und der neue Animationsfilm, Merida.)

Auch wenn es „Schießen“ heißt, wird doch sehr oft vom Bogensport gesprochen, um den Unterschied zum Schießen mit Pistole oder Gewehr zu verdeutlichen. Jedoch sollte man sich immer im Klaren darüber sein, dass auch Pfeil und Bogen sehr gefährlich werden können, denn eine Geschwindigkeit bis zu 350 km/h ist möglich. Das Bogenschießen ist in unserer Gesellschaft sehr bekannt, es ist eine besondere Sportart, und die Menschen, die das Bogenschießen betreiben, erhalten oftmals eine große Aufmerksamkeit.

Grundsätzlich kann jeder Bogenschießen, da Viele die typische Bewegungsabfolge bereits im Kopf haben: ein Arm ausgestreckt, der andere Arm angewinkelt und die Hand an den Kopf.



Schulvergleich 2014

## 1.2 Bogenschießen in der Schule und im Lehrplan

Das Bogenschießen kann sehr gut in den Lehrplan einer Schule eingebunden werden, da diese Sportart immer noch etwas Neues und Besonderes ist. Somit werden die Schülerinnen und Schüler großen Gefallen daran finden.

Die eine Möglichkeit ist, dass das Bogenschießen als freiwilliges AG-Angebot zur Wahl steht oder, dass das Bogenschießen den „alten“ Sportunterricht in einem bestimmten Jahrgang ablöst. Das letztere kann natürlich ein sehr gutes Profil für eine Schule sein, wenn diese damit wirbt, dass z.B. in der 9. und 10. Klasse der Sportunterricht aus Bogenschießen besteht.

Wenn der Sportunterricht nur aus Bogenschießen besteht, sollte gleichermaßen auch die allgemeine Fitness und Kondition trainiert werden. Da dieser Sport von Mädchen und Jungen gleichermaßen ausgeführt werden kann, ist er natürlich sehr gut für einen Schulsport geeignet. Auch die erste Variante, eine Bogen-AG anzubieten, ist eine gute Möglichkeit, um den Sport an der Schule vorzustellen und den Schülern näher zu bringen. Allerdings ist der Bogensport nicht in allen Bundesländern an Schulen erlaubt. In Sachsen ist dies sogar gesetzlich verboten.

## 1.3 Bogenschießen im Ganzttag

Ähnlich, wie das Bogenschießen in der Schule, kann auch im Ganzttag Unterricht abgehalten werden. Hier finden sich sicherlich noch mehr Möglichkeiten und Zeiten. Anders als bei der Schul-AG, wo der wöchentliche Unterricht bei zwei Unterrichtsstunden liegt, kann das Bogenschießen im Ganzttag mehrere Stunden, auch an mehreren Tagen, angeboten werden. Außerdem sollten auch andere Schulfächer, wie Physik, auf den Sport abgestimmt werden. Die Berechnungen von Geschwindigkeit, Energie, Kräften usw. kann im Physikunterricht behandelt werden. Natürlich sollte dies unter Bezug auf die eigenen Bögen der Schüler geschehen, damit die Kinder und Jugendlichen die direkten Zusammenhänge verstehen. Ebenso im Biologieunterricht kann die Ernährung, die man als Sportler zu sich nehmen sollte, erarbeitet werden. Auch die Auswirkungen der Einnahme verschiedener Stoffe, wie Proteine, Glycogen, Kohlenhydrate usw. kann vermittelt werden.

Erstrebenswert ist es, das Speisenangebot der Mensa den Sportaktivitäten anzupassen. Ein Vorschlag ist, neben gesundem Essen, einen besonderen Tag in der Woche anzubieten, in welchem das Angebot auf eine optimale Ernährung für einen Bogenschützen abgestimmt ist. Dazu gehören selbstverständlich auch Getränke und Snacks.

Das Weitere, was in einem Ganztagsprogramm angeboten werden kann, ist die gezielte Wettkampfvorbereitung für die Schulvergleiche.

Der Trainingsablauf sollte variieren, sodass nicht nur geschossen, sondern auch ein allgemeiner Sportteil absolviert wird.

Das Bogenschießen kann natürlich auch nur in den vorgegebenen Stunden trainiert werden, denn zum Ausüben ist eine vorbereitete Umgebung nötig.

Das Training in der Schule sollte sich zum Vereinstraining unterscheiden. Oftmals wird in Vereinen einfach nur geschossen, ohne eine spezielle Trainingsaufgabe oder regelmäßiger Betreuung. Auch werden dort nicht die körperlichen Fähigkeiten trainiert. Das Angebot in der Schule sollte daher so ausgerichtet sein, dass die Teamfähigkeit, Kondition und die Schießtechnik trainiert werden können. Es gibt zahlreiche Trainingsmöglichkeiten.

Einige werden noch näher beschrieben. Es sollte auch darauf geachtet werden, dass die Zielgruppen einen nicht zu großen Altersunterschied haben. Jede Alters- und Leistungsstufe braucht eine individuelle Betreuung. Das Ziel ist, die Schülerinnen und Schüler, nach der bestmöglichen Methode zu trainieren, zu motivieren und zu animieren.

Außerdem ist gerade dieser Sport sehr gut für Kinder und Jugendliche geeignet, die an Konzentrationsschwächen leiden. Sogar Kinder und Jugendliche mit fast jeder Behinderung können diesen Sport ausüben, da er, in der richtigen Methode, auch als Therapie eingesetzt werden kann.

## 2. Ausgewählte Vorgehensweisen (Inhalte und Methoden) im Ganzttag

Das Bogenschießen ist nicht nur die zweitschwierigste Sportart der Welt, sondern auch eine, die viel Disziplin, Kondition und Konzentration benötigt. Die meisten Leute unterschätzen, wie viel Kraft ein jeder Schütze aufbringen muss, um seinen Bogen im Wettkampf, mehrmals hintereinander ziehen zu können. In einem Wettkampf werden 72 Wertungspfeile geschossen, dazu kommen vorab ca. 24 Probepfeile. Das macht somit eine Anzahl von 96 Pfeilen. Angenommen, ein Schütze zieht mit seinem Bogen pro Schuss ein Zuggewicht von 35lbs, (das entspricht 15,87kg), so zieht er in einem Wettkampf insgesamt 1.523,5kg. Zum Vergleich: ein VW Golf wiegt ca. 1455kg. Um diese Kraft aufbringen zu können, benötigt es eine Menge an Training und Durchhaltevermögen. Außerdem ist dieser Sport nicht nur kräftezerrend, sondern jeder Schütze benötigt eine gute Kondition, um auch dem Druck innerhalb eines Wettkampf standhalten zu können. Diese ganzen Faktoren spielen auch in dem Schulsport eine große Rolle, denn all diese Fähigkeiten müssen trainiert werden.

Eine Trainingseinheit in der Schule könnte wie folgt aussehen:

Jedes Training beginnt mit einem gemeinsamen „warm up“. Dabei werden die Gelenke mobilisiert, die Muskeln aktiviert und einige Gliedmaßen gedehnt. Empfehlenswert ist davor noch ein allgemeines Aufwärmspiel. Dieses Aufwärmtraining ist äußerst wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Ein komplettes Aufwärmprogramm wird dann in dem Fortbildungskonzept im Baustein 2 geschildert. Nach dem „warm up“ kommt dann das Einschießen. Dort wird mittels eines Therabands der Schussablauf simuliert. Dabei kann aber auch mit dem Bogen auf eine kurze Distanz geschossen werden, um den Schussablauf und die Schießtechnik zu trainieren und zu verinnerlichen. Dabei ist ganz wichtig, dass der zuständige Trainer den Schützen genaue Anweisungen gibt und die Schützen beobachtet, sowie einzeln betreut. Nur auf diese Weise können die Schützen eine gute Schießtechnik erhalten. Das Einschießen bietet zudem viele Möglichkeiten, das Training interessant zu gestalten, z.B. mit verschiedenen Spielen. Natürlich ist darauf zu achten, welche Altersgruppe trainiert wird. Bei jüngeren Schützen sollte das Einschießen kein zu großer Trainingsabschnitt sein, da die Konzentration bei „eintönigem“ Schießen schnell vergeht. Bei älteren Schützen, die auch schon an Wettkämpfen teilnehmen, sollten das Einschießen und das Techniktraining von höherer Bedeutung sein. Das Wichtigste bei jedem Training, egal für welchen Altersabschnitt, ist, dass der Spaß im Vordergrund steht.

Die Trainingsschwerpunkte sind in „Bild 1“ dargestellt.

Nach dem Einschießen auf kurze Distanz kommt der Hauptteil. Dieser Trainingsabschnitt umfasst den wichtigsten Baustein. Dies kann natürlich auch variieren, je nach Altersklasse und Leistungsstufe. Eine Möglichkeit ist das normale Wettkampftraining, wobei die Schützen die Wettkampfsituation erproben. Eine andere Variante ist das Koordinationstraining, in welchem den Schützen spielerisch die Koordinationsfähigkeiten näher gebracht werden. Das kann mittels dem Schießen gemacht werden, aber auch mit anderen Gegenständen, die in einer Schulsporthalle zu finden sind. Ein schönes Spiel als Ausdauer und Körperbeherrschungsspiel, ist der „Bogenmarathon“. Dabei werden Zweierteams gebildet, wobei immer nur Einer schießt und der Andere in der Zwischenzeit einen Parcours laufen, Liegestützen oder andere Dinge machen muss, die ihn anstrengen und körperlich stärken. Das Ziel hierbei ist, einerseits die Kondition zu verbessern, aber auch, seinen Körper zu beherrschen, wenn man selbst wieder auf die Schießlinie muss und unter „Atemnot“ seine Pfeile nach vorne schießen muss. Zudem wird auch die Teamfähigkeit gestärkt. Weitere Trainingstipps und Trainingsspiele dann auch im Baustein 2.

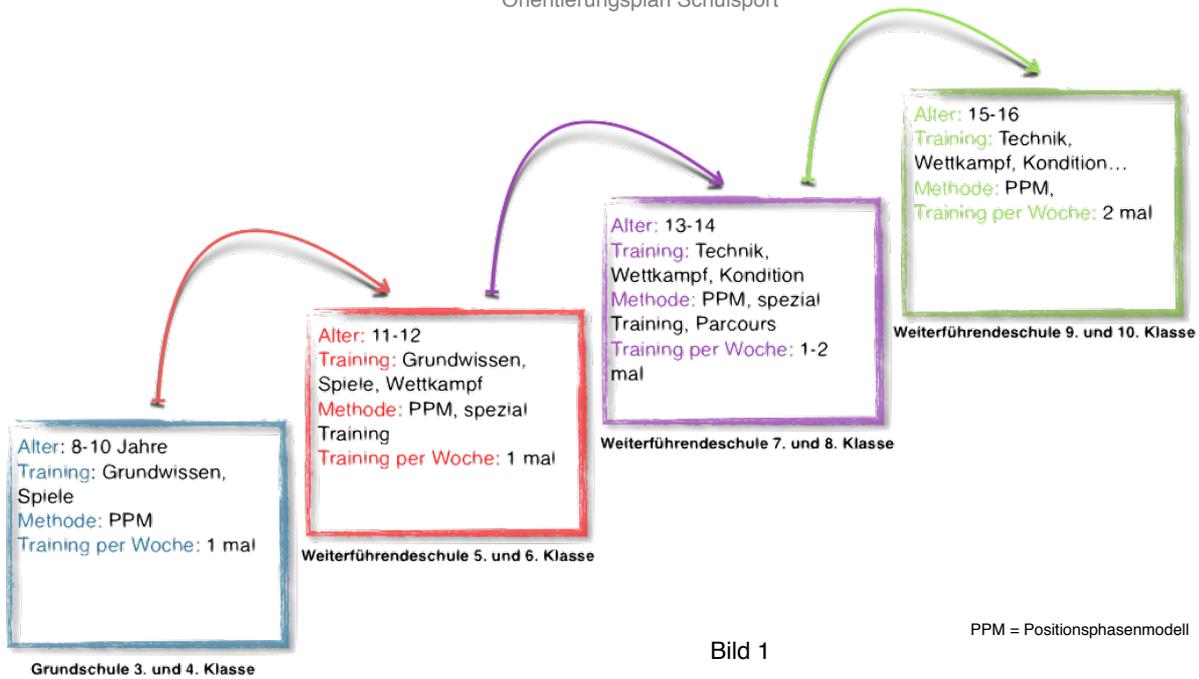


Bild 1

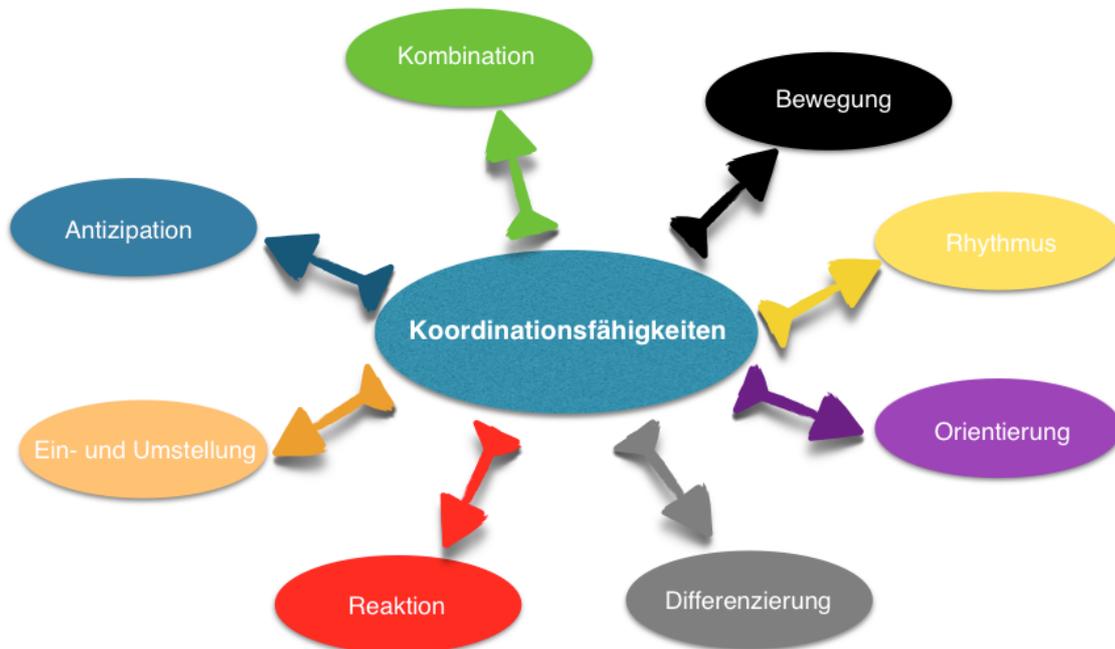
PPM = Positionsphasenmodell

Jedes Training sollte mit dem „cool down“ beendet werden. Hierbei kommt, wie bei jedem anderen Training, die Kreativität des zuständigen Trainers zum Einsatz. Auch hierbei sollte es Abwechslung geben, sodass jedes Mal etwas Anderes gemacht wird. Entweder können hier Spiele oder aber auch ein klassisches Abwärmen durchgeführt werden, wo nochmals die Gelenke und die Muskeln bewegt und gedehnt werden. Das „cool down“ kann aber auch ein Krafttraining sein, mittels Theraband oder Wackelstab. Jeder Trainer oder Übungsleiter sollte sein eigenes Trainingsprogramm entwickeln, alle Übungen vormachen können und in der Lage sein, diese mitzumachen.

Das Ziel jeder Schulsportart sollte sein, die Schülerinnen und Schüler für den jeweiligen Sport zu begeistern. Natürlich sollten die Kinder und Jugendlichen allgemein für mehr sportliche Aktivität motiviert werden. Die wichtigsten Fähigkeiten, die die Trainer, Übungsleiter und Lehrer den Schülern vermitteln sollen, ist die Kooperationsfähigkeit, Teamfähigkeit und die allgemeinen Regeln der Sportart. Die wichtigste Aufgabe wird sein, dass die Kinder und Jugendlichen Spaß an dem Sport haben und den Unterricht gerne besuchen. Gerade das braucht sehr viel Fingerspitzengefühl, da AG´s oftmals nachmittags stattfinden und nicht immer ganz freiwillig von den Schülern selbst gewählt werden. Darum ist es um so wichtiger, die Schüler ständig für die gewählte Sportart zu interessieren. Auch sollte den Schülern vermittelt werden, wie wichtig Verantwortung ist. Nicht nur bezogen auf die Regeln, sondern auch auf das Material. Durch solche Sport AG´s kann bei den Schülerinnen und Schüler viel mehr erreicht werden, als bei normalem Unterricht.

Ein wichtiges Training im Bogensport, ist das Koordinationstraining.

Die acht Koordinationsfähigkeiten (Orientierungs-, Differenzierungs-, Bewegungs-, Rhythmus-, Reaktions-, Ein- und Umstellungs-, Antizipations- und Kombinationsfähigkeit) müssen mit den Kindern und Jugendlichen trainiert werden. Jede dieser genannten Fähigkeiten ist in diesem Sport bei jedem Schützen notwendig.



Die **Orientierungsfähigkeit** dient zur Bestimmung des eigenen Körpers im Raum und um diese zielgenau zu verändern, z.B. das Verstellen gegenüber der Scheibe und die Veränderung der Haltung mit dem Bogen. An einem guten Schussbild ist eine gut ausgeprägte Orientierungsfähigkeit zu erkennen.

Zur Feinabstimmung der Bewegungskoordination dient die **Differenzierungsfähigkeit**. Dabei arbeitet das Kleinhirn mit dem Großhirn zusammen, sodass filigrane Bewegungsabläufe gesteuert werden und große Veränderungen erzielen. Im fortgeschrittenen Bereich ist dies notwendig, um den „Klickerendzug“ zu beherrschen.

Für die Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft und Koordination ist eine gut ausgeprägte **Bewegungsfähigkeit** von Vorteil. Zum mehrfach wiederholten Ausziehen der Sehne ist eine gute Ausdauer wichtig. Die Kraft wird benötigt, um den Bogen halten und ziehen zu können. Zur Koordination der einzelnen Bewegungsabläufe ist ein gutes Zusammenspiel der Grundfähigkeiten von Vorteil.

Die **Rhythmusfähigkeit** ist zum Erfassen, Speichern und Darstellen einer vorgegebenen oder im Bewegungsablauf enthaltenen zeitlich-dynamischen Gliederung wichtig. Beim Bogensport ist das der gesamte Ablauf bis hin zum Schuss, der optimal bei ca. 14 Sekunden liegt. Der „Klickerendzug“ sollte 2-3 Sekunden dauern.

Um optische, akustische und taktile Signale schnellstmöglich aufnehmen und verarbeiten zu können ist eine gut ausgeprägte **Reaktionsfähigkeit** wichtig.

Bei veränderten Situationen ist die **Ein- und Umstellungsfähigkeit** wichtig, um anhand eines Bewegungsrepertoires zu handeln. Ebenso spielt dabei die Reaktionsfähigkeit eine Rolle. Beim Bogenschießen wird innerhalb einer festgelegten Zeit geschossen, daher ist es wichtig, schnell veränderte Bewegungsabläufe auszugleichen. Zudem spielen im Freien die verschiedenen Wind- und Lichtverhältnisse eine Rolle.

Um künftige Ereignisse zu erahnen und sich im Voraus darauf einzustellen, ist eine ausgeprägte **Antizipationsfähigkeit** wichtig. Diese umfasst auch die mentale Stärke, da das Vorbereiten und das nachfolgende genaue Umsetzen der Situation wichtig ist.

Die **Kombinationsfähigkeit** beschreibt das Zusammenspiel aller koordinativen Fähigkeiten und das Organisieren mehrerer Einzelaufgaben zu einem finalen Aufgabenfeld.

All diese Fähigkeiten können und sollten an Grundschulen und weiterführenden Schulen trainiert werden. Jede Altersstufe kann dies erlernen und umsetzen. Natürlich wird das Lehren und Vermitteln auf verschiedene Weise durchgeführt. In Grundschulen sollte das Training hauptsächlich aus Spielen bestehen. An den weiterführenden Schulen stehen die Fitness und die Schießtechnik im Vordergrund.

Um die Orientierungsfähigkeit trainieren zu können, ist es gut, wenn die Kinder und Jugendlichen mit verbundenen Augen schießen und die Steigerung dazu ist, dass sie nichts hören. Dabei ist es sehr interessant, die Scheibe zu visieren und seinen Körper unter Kontrolle zu haben. Natürlich ist zu beachten, dass die Schützen nur 2-5m von der Scheibe entfernt stehen, damit die Pfeile nicht vorbeifliegen können. Im fortgeschrittenen Bereich kann sogar auf 18m geschossen werden. Die Differenzierungsfähigkeit kann an Hand eines Therabandes trainiert werden, womit der Rückenzug simuliert wird und die Schulterblätter zusammen geführt werden.

Um die Bewegungsfähigkeit zu verbessern, können die Schülerinnen und Schüler auf „Balancebrettern“ schießen. Allerdings sollte zu Beginn ein Ballspiel darauf gemacht werden, damit sie sich an die Instabilität des Brettes gewöhnen können.

Um den zeitlichen Ablauf zu verinnerlichen, können die Schützen in einem zeitlichen Rahmen schießen, der mit der Zeit verkürzt wird. So lernen die Kinder und Jugendlichen den Rhythmus des Wettkampfes kennen.

Die Reaktionsfähigkeit kann gestärkt werden, wenn die Schützen mehrere Ziele hintereinander anvisieren und schnell die Position ändern müssen.

Um sich auf neue Situationen einstellen zu können, muss die Ein- und Umstellungsfähigkeit trainiert werden. Dies kann mittels neuen, oder anders positionierten Auflagen auf der Scheibe trainiert werden. Auch hier ist die Kreativität des Trainers oder Übungsleiters gefordert.

Die Antizipationsfähigkeit bzw. die mentale Stärke ist am schwierigsten zu trainieren. Hierbei empfiehlt sich, eine 20-minütige Ruhephase zu machen, in welcher der Trainer oder Übungsleiter eine Geschichte erzählt, damit die Schützen in Ihren Körper hinein hören können und dabei verschiedene Muskeln anspannen.

Bei der Kombinationsfähigkeit können mehrere Trainingsabschnitte zusammen geführt werden, z.B. Balance- und Rhythmustraining.



Schulvergleich 2013

### 3. Ideen und Tipps zum sportartspezifischen Umgang mit den schulischen Rahmenbedingungen

#### Organisationsaspekte

Zum Thema Organisation gibt es zu sagen, dass es bei jeder Unterrichtsstunde zu einem erneuten Aufbau kommt. Da die Scheiben nicht dauerhaft in der Sporthalle stehen bleiben können, müssen diese vor dem Unterricht von den Lehrern und Schülern aufgebaut werden. Auch das Pfeilfangnetz muss jedes mal erneut aufgehängt werden. Zudem muss jeder Schüler seinen Bogen vor dem Training zusammenbauen. Damit der Unterricht erfolgreich und zügig beginnen kann, sind Alle gefordert, mitzuhelfen.

#### Räume

Das Bogenschießen findet entweder in der Turnhalle oder auf dem Sportplatz statt. Aufgrund der benötigten Fläche ist es schwierig, eine Ausweichmöglichkeit zu finden.

#### Material:

Um diesen Sport ausüben zu können sind natürlich die Bögen, Pfeile, Scheiben und die Schutzkleidung nötig. Natürlich können noch weitere Materialien, wie Therabänder, Luftballons, Sportmatten usw. eingesetzt werden. Auch hierbei ist die Kreativität des zuständigen Trainers gefragt.

#### Zeiten:

Zu welcher Tageszeit der Sport betrieben wird, ist relativ egal. Allerdings sollten die Kinder und Jugendlichen in der Schule maximal drei Stunden ununterbrochen trainieren. Bei längerem Training lässt die Konzentration nach.



Jahrgangsschießen 2014

### Finanzierung:

Nachfolgend ein Finanzierungsbeispiel aus Hessen. Je nach Bundesland können die Finanzierungshilfen abweichen.

So können Schulen das Projekt selbst fördern um z.B. Material kaufen. Die Vereine können ihren Fördertopf beim LSBH in Anspruch nehmen, dieser beläuft sich auf bis zu 50 % der Kosten, aber maximal auf 7.500,00€ in acht Jahren. In einigen Sportkreisen und beim Land Hessen gibt es einen weiteren Fördertopf zur „Anschubs Finanzierung“. Über die Förderrichtlinien der Kommunen sind Zuschüsse möglich und einige Firmen und Institutionen, wie Banken oder Versicherungen unterstützen aktiv dieses Projekt.

Auch der Deutsche Schützenbund e.V. steht mit Rat und Tat zur Seite, so können wir in den Schulen und Vereinen den Bogensport präsentieren, Kontakte herstellen oder Hilfestellungen geben.

Es ist zudem möglich, die Ausrüstung bei einem Bogenhändler zu mieten. Holzbögen gibt es schon ab 25,00€ und Metallbögen ab 60,00€ für sechs Monate. In der Regel werden bis zu drei Monatsmieten bei einem Kauf des Bogens, angerechnet.

Ein Starterpaket ist über „Bogensportwelt“ erhältlich. Auch unterstützt Bogensportwelt den DSB und bietet Vereinen, die Mitglied des DSB sind, bis zu 15% Rabatt auf alle Produkte.

### Starterpaket der Hessischen Schützenjugend

- 6x Holzbogen mit Wurfarmen
- 6x Visier
- 6x Pfeilauflage
- 6x Sehne
- 6x Tab
- 6x Armschutz
- 6x Fingerschlinge
- 6x Streifschutz
- 3x Spannschnur
- 42x Easton Jazz Fertigpfeil
- 1x Pfeilfangnetz
- 2x Scheibe 80x80x25
- 2x Scheibenständer
- 1x Buch: Nachwuchsarbeit im Schießsport

Dieses Starterpaket ist für ca. 1.440,00€ erhältlich und bietet einen sehr guten Start in die Kooperation.

### Versicherungsfragen:

Im Fall eines Unfalls wird dies über die gesetzliche Unfallversicherung geregelt.

Allerdings ist darauf zu achten, dass die Aufsichtspflicht nicht verletzt wird, sowie, dass die Kinder und Jugendlichen nachweislich in die Umgehungsweise mit der Ausrüstung eingewiesen sind.

Außerdem sollten die Regeln für den Unterricht klar sichtbar aufgestellt sein und das komplette Training altersgerecht abgehalten werden. Dass Schüler über die gesetzliche Unfallversicherung versichert sind, ergibt sich aus § 2 SGB VII.

## 4. Übersicht von möglichen Stundeninhalten für die Grundschule und Weiterführende Schule

Allgemein gibt es im Training keine Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen. Ebenso wenig in der Altersstufe, bezogen auf Grundschulen und weiterführenden Schulen. Das Bogenschießen wird immer gleich gelehrt und daher gibt es keine Differenzierung. Die einzige Differenzierung, die in den verschiedenen Schulen festgestellt wird, sind die Trainingsinhalte der Stunden. Das bezieht sich aber auch darauf, wie lange die Schülerinnen und Schüler den Sport schon ausüben. Dies ist auch in der Grafik ( Bild 1) dargestellt.

Nachfolgend der Ablauf einer Musterstunde anhand des didaktischen Rasters.

| Didaktisches Raster   |                           |                                |                           |                         |               |
|---|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------|
| Thema: <u>Bogensport</u> Tag/Zeit: <u>10:00 Uhr</u> Teilnehmer: <u>12 Schüler</u> |                           |                                |                           |                         |               |
| Zeit  | Ziel                      | Inhalt                         | Methode                   | Material                | Bemerkungen   |
| (wie lange?)  | (Was will ich erreichen?) | (Was genau soll getan werden?) | (wie bringe ich das bei?) | (Was brauche ich dazu?) | (Denke an..)  |
| 10 min  | warm up                   | Mobilisation                   | Spiele                    | Bälle                   | Verletzung    |
| 20 min  | Einschießen               | kurze Distanz                  | PPM                       | —                       | Schießtechnik |
| 45 min  | Techniktraining           | Lösen, Bogenarm                | PPM                       | Theraband               | Kondition     |
| 15 min  | cool down                 | dehnen                         | Vorführen                 | —                       | Verletzung    |
|   |                           |                                |                           |                         |               |
|   |                           |                                |                           |                         |               |

## 5. Hilfreiche Literatur und Kontakte

Büchertips:

„Ich lerne Sportschießen“ Meyer & Meyer Sport Verlag

[http://www.dsb-shop.net/epages/62301601.sf/de\\_DE/?ObjectPath=/Shops/62301601/Products/41000](http://www.dsb-shop.net/epages/62301601.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62301601/Products/41000)

...du nimmst dein Ziel ins Visier, atmest ruhig und dann ... der Schuss. Ob du nun auf Dosen oder Scheiben, mit Bällen, Pfeilen, Licht oder später einmal mit echter Sportmunition schießt - du willst genau ins Ziel treffen. Dafür brauchst du Kenntnisse über deine Sportart, die richtige Technik und die Ausrüstung. Wie kannst du dich im richtigen Moment konzentrieren, die Nerven behalten und die Schusstechnik umsetzen? Mit diesem Buch wollen wir dich beim Üben begleiten. Wir geben dir wichtige Hinweise zur Ausrüstung, zu den Techniken und für deine Fitness. Du erhältst Tipps zum Üben daheim und wir sagen dir, wie du Fehler erkennst und vermeiden kannst. Der kleine Storch begleitet dich durch das ganze Buch. Er erzählt dir eine Menge rund um den Schießsport, gibt dir Tipps zur Sicherheit und zur gesunden Lebensweise. Außerdem hat der kleine Storch zahlreiche Möglichkeiten zum Eintragen, Ausfüllen, Malen und Rätseln für dich parat und möchte dir am Schluss sogar noch einen Preis verleihen.

„Ich trainiere Sportschießen“ Meyer & Meyer Sport Verlag

[http://www.dsb-shop.net/epages/62301601.sf/de\\_DE/?ObjectPath=/Shops/62301601/Products/41002](http://www.dsb-shop.net/epages/62301601.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62301601/Products/41002)

Richtig und erfolgreich trainieren – aber wie? Du hast die ersten Grundlagen des Sportschießens erlernt und willst dich nun weiter verbessern? Du möchtest noch genauer und konzentrierter schießen, erfolgreicher sein sowie einen anstrengenden Wettkampf gut vorbereitet bestreiten? Dann ist dieses Buch der optimale Trainingsbegleiter für dich. Bestimmt hast du dich schon für deine Waffenart entschieden – Gewehr oder Pistole! Für beide Arten findest du in diesem Buch wichtige Hinweise zum Training. Neben Erklärungen zur richtigen Technik erfährst du, wie man Fehler erkennt, korrigiert und wie du auch durch leichte Übungen zu Hause deine Technik verbessern kannst. Hier lernst du, warum Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit so wichtig sind und wie du deine konditionellen Fähigkeiten verbessern und deine Leistungsentwicklung dokumentieren kannst. Sicher interessierst du dich auch dafür, wie du mit bewusster Atemtechnik und Entspannungsübungen mit Wettkampfdruck fertig wirst. Dazu kommt viel Interessantes rund um den Schießsport, Tipps für eine gesunde Ernährung, zum Training und zur Wettkampfvorbereitung. Wie auch schon in „Ich lerne Sportschießen“ führt der kleine Storch durchs Buch und hält zahlreiche Tipps, Möglichkeiten zum Eintragen, Rätsel sowie Spaß bereit.

„104 Schießspiele“ Die Werkstatt Verlag

<http://www.werkstatt-verlag.de/?q=9783895336645>

Schießspiele sind eine ideale Ergänzung und ein wichtiger Ausgleich zum Techniktraining. Sie machen Spaß, motivieren und spornen zu mehr Leistung an. Sie fördern unter anderem die Team- und Kooperationsfähigkeit, und verbessern auch das Konzentrations- und Reaktionsvermögen der Sportler.

Bei jedem Schießspiel sind angegeben: der Lernschwerpunkt, das benötigte Material, die Vorbereitung und die Durchführung. Geeignet für alle Alters- und Leistungsklassen.

Kontakte:

**Jan-Frederik Siebert**

Deutscher Schützenbund e.V.  
DSB Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 0611-46807-54  
Mail: [siebert@dsb.de](mailto:siebert@dsb.de)

**Robert Garmeister**

Deutscher Schützenbund e.V.  
Leiter Recht und Verbandsentwicklung  
Tel. 0611-46807-95  
Mail: [garmeister@dsb.de](mailto:garmeister@dsb.de)

**Steffi Prause**

Thüringer Schützenbund e.V.  
Mail: [prause@tsbev.de](mailto:prause@tsbev.de)

**Deutscher Schützenbund e.V.**

Lahnstraße 120  
65195 Wiesbaden  
Tel. 0611-468070  
[www.dsb.de](http://www.dsb.de)



**DEUTSCHER SCHÜTZENBUND E.V.**