



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

Armbrustschießen

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Armbrustschießen

Verlaufsplan: 60 Minuten (8-10 TN)

Material: Armbrust, Schießanlage

Ziele:

- Sensibilisierung für das Sportschießen
- Verbesserung der Koordination
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Sensibilisierung für die Sportwaffe	- Vorstellung der Schießanlage	Kreisauftellung

<i>Einstimmung 5 -10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Sicherheit gewährleisten	<ul style="list-style-type: none"> - Geschichtliche Einordnung der Armbrust - Sicherheitshinweise erläutern - Abläufe beim Schießen - Erklärung der Armbrust und der Bolzen 	Halbkreis

<i>Hauptteil 40 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Erlernen des richtigen Umgangs mit dem Sportgerät</p> <p>Verbesserung der Koordination</p> <p>Steigerung der Konzentrationsfähigkeit</p>	<p>Praxis: Schießen auf das Ziel</p> <p>Stand: 90° zur Scheibe mit dem linken Fuß vorne, etwas mehr als Hüftbreite</p> <p>Handhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechte Hand an den Schaft, wobei der Zeigefinger zunächst den Abzug nicht berühren darf → erst auf Kommando des Partners <p>Einlegen des Bolzens:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spannhilfe benutzen 	Partnerarbeit

	<ul style="list-style-type: none"> - Bogen soweit spannen, bis der Schlitten einrastet - Den Bolzen mit dem Punkt nach oben in die Führungsschiene legen 	
--	---	--

<i>Ausklang 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Reflexion	- Abschlussreflexion	Kreisauflstellung
Ausklang		