



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

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

Workshop

Bogenschießen

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Bogenschießen

Verlaufsplan: Zeitplan 60 Minuten / 8- max. 10 Teilnehmer

Informationen zum Thema:

Ziele:

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Sensibilisierung für das Sportschießen
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Verbesserung der Körperspannung

Materialien: sichere Sportschießanlage, Sportbogen, Pfeile, Armschutz

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Sensibilisierung für das Sportschießen</p> <p>Verletzungsprophylaxe</p>	<p>Erklärung des Sportgerätes (unterschiedliche Stärke der Bögen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pfeil hat farblich markierte Federn, Farbe gibt Hinweis darauf, wie der Pfeil in den Bogen eingespannt wird <p>Sicherheitshinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Am Bogenschießstand herrscht Ruhe! - Der Bogen wird ausschließlich nur auf die Zielscheibe gerichtet. - Man geht in Ruhe auf die Zielscheibe zu! - Alle TN befinden sich HINTER dem Schützen mit ausreichend Sicherheitsabstand! - TN können Armschutz anziehen (freiwillig) 	<p>Kreisauftellung / Sitzkreis</p>

<i>Einstimmung 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Verbesserung von Konzentrationsfähigkeit, Körperhaltung</p> <p>Mentale Vorbereitung auf das Schießen mit Bogen</p>	<p>Erklärung der Technik für Rechtshänder (Bei Linkshändern gelten spiegelverkehrt die gleichen Prinzipien): Trockenübungen ohne Bogen!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulterbreiter Stand im rechten Winkel zur Zielscheibe (Bei Rechtshändern zeigt die linke Schulter 	<p>Aufstellung in einer Reihe mit Blick zur Zielscheibe</p> <p>Auch bei einer Trockenübung wird</p>

<p>Erlernen der Grundposition</p> <p>Erlernen der Zieltechnik</p>	<p>zur Zielscheibe, bei Linkshändern umgekehrt)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Arme ausstrecken, sodass zwischen Armen und Rumpf ein rechter Winkel entsteht. So bildet der Körper den Buchstaben T ab! - Nun wird der rechte Arm maximal gebeugt, sodass die Fingerspitzen das Gesicht berühren, Der Daumen befindet sich in der Handfläche! - Nun wird nur der Kopf (Rumpf und Beine bleiben in der Stellung) in Richtung Zielscheibe gerichtet - → dies ist die Grundposition des Schützen - Ein Auge wird beim Schießen geschlossen! Rechtshänder schließen linkes Auge! Linkshänder schließen rechtes Auge! - Zwei Möglichkeiten zu zielen: 1) Zielen durch das Visier/Diopter 2) Indianerschießen über die Pfeilspitze 	<p>nicht auf Menschen gezielt → Daher keine Kreisaufstellung wählen</p>
---	--	--

Hauptteil 40 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Verbesserung des Körpergefühls</p> <p>Selbstbewusstsein schaffen</p> <p>Verbesserung von Hand – Auge – Koordination</p> <p>Verbesserung der Körperspannung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jeder TN schießt alleine - Bevor die Pfeile zur Hand genommen werden, wird wieder eine Trockenübung mit Bogen ohne Pfeil gemacht - Entscheidung zwischen „Indianerschießen“ und „Diopterschießen“ - Nacheinander drei Pfeile bestmöglich auf die Zielscheibe schießen lassen <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je nach Könnender TN: zwei TN gleichzeitig schießen lassen (wenn zwei Bögen und Zielscheiben vorhanden) - Luftballon an Zielscheibe aufhängen! 	<p>1 zu 1 Betreuung, Gruppe sitzt auf Bänken o.ä. hinter dem Schützen</p> <p>Bei der Trockenübung ohne Pfeil die Sehne langsam los lassen!</p> <p>ÜL gibt individuelle Korrekturen</p>

Ausklang 5 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching von verschiedenen Muskelgruppen: - Brustmuskulatur - Armmuskulatur (beidseitig) - Nackenmuskulatur 	Kreisauflstellung