

4 DIE FEDERN



4.1 Empfohlene Richtlinien für die "FEDERN"

1. Treffer Bewertung (für die Feder-Auszeichnungen)

Wo:	Halle oder im Freien
Aufwärmen:	Nicht vorgegeben, im Ermessen des Trainers
Scheibenbild:	80cm FITA-Scheibenbild (Ringe 6 bis 10) oder 40 cm Feldscheibe.
Zielhöhe:	Mitte Scheibenbild ist 80 cm bis 1 m ab Boden
Pfeile pro Durchgang:	3
Anzahl Durchgänge:	5
Zeit pro Durchgang:	Nicht beschränkt (Kinder oder Behinderte können unter Umständen viel Zeit benötigen, um den Pfeil aufzulegen)
Gesamtzahl Pfeile:	15, was einer halben 30er Runde entspricht
Treffer:	Es wird ein vereinfachtes Wertesystem verwendet, damit auch die Jüngsten ihre Wertung selber vornehmen können. Ein Pfeil der innerhalb der 6er Zone liegt, innerhalb der Feldscheibe liegt oder die Begrenzungslinie berührt, zählt als Treffer

Zur Erfüllung der Anforderungen werden 12 Treffer benötigt.

15 Arrows				
1 Hit	2 Hit	3 Hit	End	Total
○	○	○		
○	○	○		
○	○	○		
○	○	○		
○	○	○		

Example of a completed scorecard:

15 Arrows				
1 Hit	2 Hit	3 Hit	End	Total
●	○	●	2	
○	●	●	2	4
●	●	●	3	7
●	●	○	2	9
●	●	●	3	12

2. Bewertung der Fähigkeiten

Siehe Kapitel "Fähigkeiten" des Programms der entsprechenden Stufe

3. Bewertung von Kenntnisse und Wissen

Siehe Kapitel "Kenntnisse und Wissen" des Programms der entsprechenden Stufe

Red



Feather

5 AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „ROTE FEDER“

5.1 Leistung:

Aus 6 m Schiessdistanz müssen von 15 Pfeilen (5 Durchgänge mit je 3 Pfeilen) mindestens 12 Pfeile in der Trefferzone liegen.

5.2 Fähigkeiten:

Deine Schiesstechnik sollte folgendes zeigen:

Fussposition (Stand)

Ziel:

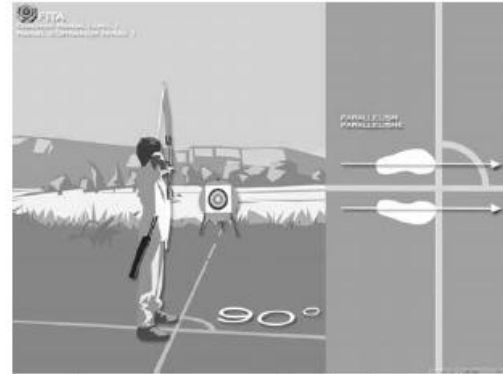
Gleichbleibendes räumliches Verhältnis zur Scheibe, Erreichung optimaler Stabilität

Ausführung:

Füsse parallel, 90° zur Schusslinie, ungefähr Schulterbreit auseinander

Begründung:

Ermöglicht dem Bogenschützen seine Bewegungen leicht und genau zu wiederholen. Gibt eine gute Unterstützung der Zug- und Druckkräfte in der Schusslinie. Gibt dem Körper eine gleichbleibende Richtung in der Schusslinie, verhindert Rückenprobleme.



Stance, how to stand on the shooting line.

Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils

Ziele:

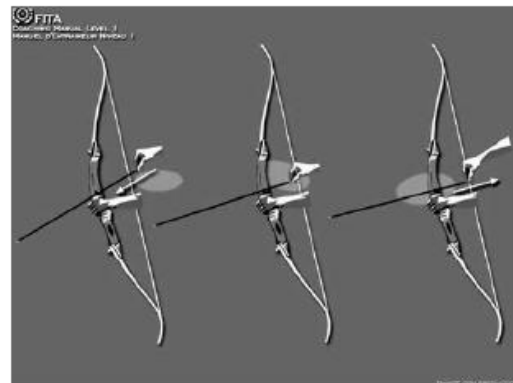
Identisches Auflegen auf dem Bogen. Der Vorgang muss derartig ausgeführt werden, dass die Sicherheit des Schützen, anderer Schützen und der Ausrüstung gewährleistet ist.

Ausführung:

Halte den Pfeil am Nocken, lege den Pfeil auf die Auflage, drehe den Pfeil in die richtige Stellung und raste ihn in die Sehne (einnocken).

Begründung:

Wird der Pfeil vor den Federn gehalten, wird es schwierig, dem Pfeil einzunocken und rutscht die Hand beim Einnocken aus, können die Federn beschädigt werden. Die Pfeilaufgabe verträgt keine grossen vertikalen Kräfte. Wird das Einnocken nicht korrekt ausgeführt, kann die Pfeilaufgabe beschädigt werden.



Arrow loading



Pulling an arrow out of the quiver.



Finger pressure damaging the arrow

5.3 Kenntnisse und Wissen

Folgende Punkte musst Du wissen:

Sicherheit für den Bogen

Lösen des gespannten Bogens ohne Pfeil kann Verletzungen oder den Bruch des Bogens zur Folge haben.

Ist ein Durchgang geschossen, wird der Bogen auf den Bogenständer oder in ein Gestell im Ausrüstungsbereich platziert. Bogenständer hinter der Wartelinie eignen sich ideal zur Platzierung der Bogen, wenn sie während dem Schiessen nicht in Gebrauch stehen.



Werden nur wenige Pfeile auf kurze Distanz als üblich geschossen (bspw. für eine Übung), kannst Du Deinen Bogen auch 3 m hinter den Bogenschützen auf den Boden legen. Ist diese Übung vorbei, wird der Bogen wieder im Gestell hinter der Wartelinie oder auf dem Bogenständer platziert.

Sicherheit beim Auflegen des Pfeils:

Ein Pfeil wird nur dann aufgelegt, wenn Du an der Schiesslinie bist und das Signal dazu gegeben worden ist (bedeutet, jedermann ist hinter der Schiesslinie). Du stehst in Grätschstellung über der Linie oder hast beide Füße auf der Linie, bevor Du den Pfeil auflegst.



Movable and collective bow stand.

Sicherheit beim Holen / Einsammeln der Pfeile:

Gehst Du zu den Scheiben, sei vorsichtig, dass Du nicht in Pfeile trittst, die im Boden oder in der Scheibe stecken. Nocken sind sehr scharf, so hebe alle Pfeile auf, die vor den Scheiben liegen, ungeachtet dessen wem sie gehören.

Pfeile werden vorsichtig aus der Scheibe gezogen, es ist darauf zu achten, dass niemand direkt hinter der Person steht, die Pfeile zieht. Pfeile können plötzlich aus der Scheibe kommen und können Personen, die zu nahe stehen, verletzen. Sich vor der Scheibe bücken ist gefährlich (Augen). Du solltest neben der Scheibe warten, um Deine Pfeile zurückzuholen.

Um einen Pfeil aus der Scheibe zu ziehen, lege eine Hand flach rund um den Pfeil auf die Scheibe. Fasse mit der anderen Hand den Pfeil nahe der Scheibe und ziehe den Pfeil gerade (ohne ihn zu biegen) in Schafttrichtung aus der Scheibe.

Ziehen eines Pfeils aus dem Gras: Ziehe den Pfeil nie nach oben, Du könntest den Schaft verbiegen oder brechen. Entferne das Gras rund um die Federn (speziell, wenn es Naturfedern sind). Dann ziehe den Pfeil in Schafttrichtung rückwärts aus dem Gras. Ragt die Spitze aus dem Gras, kann der Pfeil durchs Gras durchgezogen werden.

Zusammensetzen des Bogens:

Dein Trainer zeigt Dir, wie Du richtigerweise die Wurfarme am Griffstück montierst oder demontierst (wenn du einen sogenannten Take-down - Bogen verwendest).

Bei einem nicht gespannten Recurvebogen zeigen die Wurfarmspitzen zur Scheibe (nicht zu Dir). Aufgrund einer früheren FITA Regel ist bei den meisten Bogen die innere Seite (zeigt zu Dir) des oberen Wurfarmes unbeschriftet, während die Innenseite des unteren Wurfarmes mit den technischen Daten (Zuglänge und Zuggewicht) beschriftet sind (siehe nebenstehendes Bild).



The technical specifications of the limbs are written on the internal part of the bottom limb.

Bewertungsbogen für die Auszeichnung „ROTE FEDER“				
Name, Vorname:				
Datum: ____.			Erfüllt: ____.	
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:
Distanz 6 m	12			
Fähigkeiten	Schlüsselemente			
Fussposition (Stand)	Füsse auf beiden Seiten der Schiesslinie			
	Füsse ca. Schulterbreit auseinander			
	Füsse 90° zur Schussrichtung			
	Füsse parallel			
Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils	Bogen vertikal			
	Finger drücken den Pfeil nicht auf die Auflage			
	Leitfeder weist vom Bogenfenster weg			
Kenntnisse / Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Sicherheit für den Bogen	Kein trockenes Schiessen			
	Nach dem Schiessen gehört der Bogen in den Ausrüstungsbereich			
Sicherheit beim Pfeilauflegen	Pfeil wird erst aufgelegt, wenn alle hinter der Schiesslinie sind			
	Korrekte Position an der Schiesslinie			
Sicherheit beim Zurückholen / Einsammeln der Pfeile	Vorsichtiges Annähern an die Scheibe (nicht rennen)			
	Stehe neben der Scheibe			
	Ziehe die Pfeile korrekt aus der Scheibe / dem Gras			
Zusammensetzen des Bogens	Demonstriere das korrekte Zusammensetzen / Auseinandernehmen des Bogens			Nur bei Takedown-Bogen Beachte Unterschiede Compound, Langbogen, Recurve (Punktezah am Schluss anpassen)
TOTAL	Mindestanforderung 16 Punkte			



Anfänger HandbuchE

Seite: 17 v 79
Erstellung 2005 -
auch aktuell ab
7/2015

Unterschrift des Trainers: _____



FITA BEGINNERS MANUAL

EVALUATION FORM FOR RED FEATHER CANDIDATES

Name of the beginner: _____ Form A

Date: ____ / ____ / 200__

Make up date: ____ / ____ / 200__

PERFORMANCE	Required minimum score	Achieved *	*Not yet achieved	Number of hits (result)
Shooting distance				
6 meters	12 hits			
SKILLS	Key elements (What should be done)	Achieved *	*Not yet achieved	References to the FITA level 1 coaching manual.
Feet position (Stance)	Feet each side of the shooting line			#7.1.2.1
	Feet at shoulder width apart			#7.1.2.1
	Line of feet square to the hooting line			#7.1.2.1
	Feet parallel			#7.1.2.1
Safe and proper arrow loading	Implemented with bow vertical			#3.2 Point 5 & #7.1.2.2
	No finger pressing the arrow on rest			#7.1.2.2
	Arrow properly rotated cock feather away from bow window			#7.1.2.2
KNOWLEDGE &/or KNOW-HOW	Required knowledge's or know-how's	Achieved *	*Not yet achieved	Comments &/or references
Bow safety	No dry fire (dry loosing)			#3.3. Point 2
	Set the bow in equipment lane after shooting the end			#4.4.5. Step 7 - #11.3 #9.2
Arrow loading safety	Load the arrow on the bow only when everyone is behind the shooting line.			#3.2 Point 2
	To be done only when both feet are set each side of the shooting line.			#3.2 Two first points
Safe arrow retrieval/collection	Walk carefully to target (do not run - Watch your step)			#3.3 Point 8
	Stand to the side of the target (not behind arrows)			#3.2 Point 12
	Properly pull the arrow out of the target (or grass).			#4.4.1. Step 8
Bow assembling	Know how to properly assemble and disassemble the limbs on/from the riser.			This assessment can be removed if there is no take down bow
TOTAL	16 positive evaluations are required			** Granted ____ or not yet granted ____

* Checkmark if the score / skill / knowledge is positively evaluated (Achieved) or not (Not yet achieved). Write in the TOTAL row of these two columns the accumulated number of checkmarks.

** Just checkmark the final result of this evaluation.

Name and signature of the assessor/evaluator: _____