

## Gold



## Feather

## 6 AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „GOLDFEDER „

### 6.1 Leistung:

Aus 8 m Schiessdistanz müssen von 15 Pfeilen (5 Durchgänge mit je 3 Pfeilen) mindestens 12 Pfeile in der Trefferzone liegen.

### 6.2 Fähigkeiten:

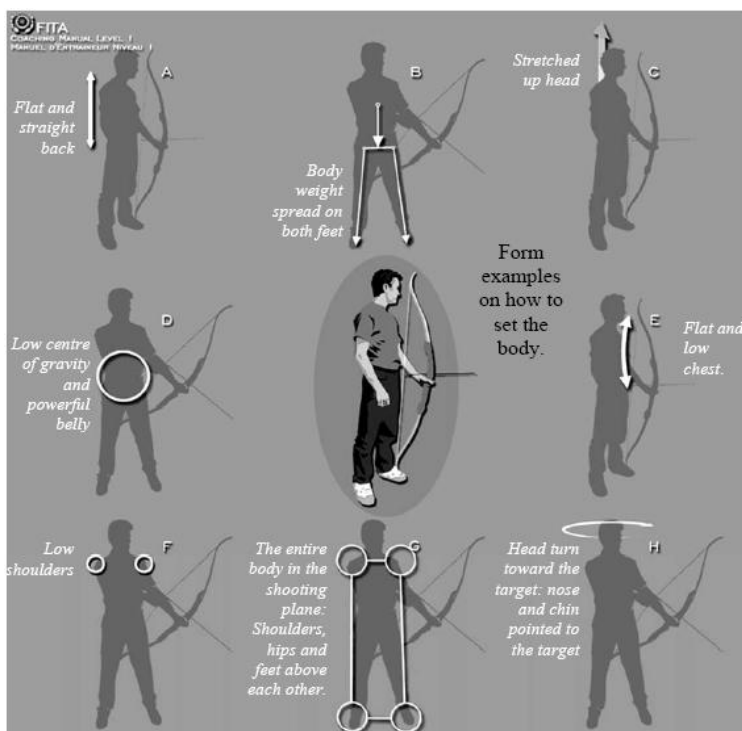
**Körperhaltung** (beginnend vor dem Auszug bis zum vollen Auszug)

**Ziel:**

Sorgt für eine identische, stabile Grundlage, welche eine gleiche Wiederholung der Bewegung des oberen Körpers erlaubt und eine optimale allgemeine Balance gewährleistet. Es ermöglicht ebenso die Positionierung des Zielauges im immer gleichen Punkt im Raum. Wir stellen uns das Zielauge als die Spitze der Hauptpyramide vor (Dein Trainer erklärt Dir die Pyramide).

**Ausführung:**

Beim Ergreifen von Bogen und Sehne sind die meisten Schützen in einer vornüber gebeugten Haltung (siehe die 2 vorausgehenden Schritte des Schiessablaufs). Um von der gebeugten zur aufrechten Haltung zu gelangen und eine gute Körperhaltung für den Schiessablauf einzunehmen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Nachstehend sind einige aufgeführt:



- Flacher, gestreckter Rücken
- Körpergewicht gleichmässig auf beide Füße verteilt
- Aufgerichtete Kopfhaltung
- Tiefe Schulter
- Flacher, tiefer Brustkasten
- Tiefer Schwerpunkt und kraftvoll Bauch
- Gesamter Körper in Schussrichtung
- Füße, Hüfte und Schulter übereinander
- Kopf zum Ziel gedreht, Nase und Kinn zeigen zum Ziel

## 1. Beine

### Ausführung:

Umgekehrtes "V", symmetrisch zur vertikalen Achse durch den Scheitelpunkt. Das Gewicht ist gleichmässig auf beide Füsse verteilt.

### Begründung:

Das Körpergewicht ist ungefähr gleichmässig auf beide Beine verteilt. Weil das Körpergewicht leicht nach vorne (zu den Zehen) gerichtet ist, wird das nach vorne und hinten Schwingen reduziert. Wie auf Seite 21 gezeigt wird, tragen das hintere Bein zum Drücken und das vordere Bein zum Ziehen bei. Diese beiden Effekte verstärken Deine vertikale Körperachse und erzeugen einen nach unten gerichteten Druck, was für eine solide Basis für die Arbeit des Oberkörpers und eine gute Stabilität sorgt. Für den Schiessablauf ist das Becken normalerweise gekippt (flacher unterer Rücken), so dass nur der Oberkörper positioniert werden muss.



*Flat chest – Powerful belly and  
Body weight equally shared on two feet*

## 2. Oberkörper

### Ziel:

Zunächst werden der Rumpf, die Schultern und der Kopf annähernd in die Position gebracht, die sie schlussendlich einnehmen.

### Ausführung:

Drehe oder kippe das Becken rückwärts (flacher unterer Rücken), die Wirbelsäule ist gestreckt, die Schultern und die Hüften sind in der gleichen Ebene. Die Schultern werden gesenkt und der Brustkorb ist abgeflacht. Oft wird ein leichtes Ziehen im Vieleckbein (Trapezium, Knochen in der Handwurzel beim Daumen) wahrgenommen. Drehe den Kopf zum Ziel (halte dabei die Streckbewegung), bis die Nase zum Ziel gerichtet ist.

### Begründung:

Aufrichten des Kopfes und der Wirbelsäule sichern einen aufgerichteten, vertikalen Stand. Kippen des Beckens, Flachziehen des Brustkorbes und Senken der Schultern senken den Schwerpunkt und machen den Körper stabiler. Weiter wird Energie vom Oberkörper zum Unterkörper verschoben, was den Schützen entspannt. Schultern und Kopf sind beinahe in ihrer Endposition, womit die Bewegungen während des Ausziehens minimalisiert werden.

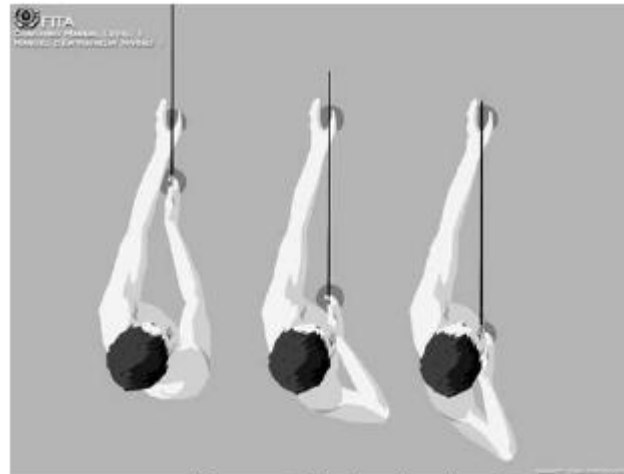
### Körperhaltung (am Ende des Auszuges)

### Ziel:

Ziehe den Bogen aus, ohne die vorher eingenommene Haltung zu ändern. Diese Haltung bleibt bis nach dem Abschuss erhalten.

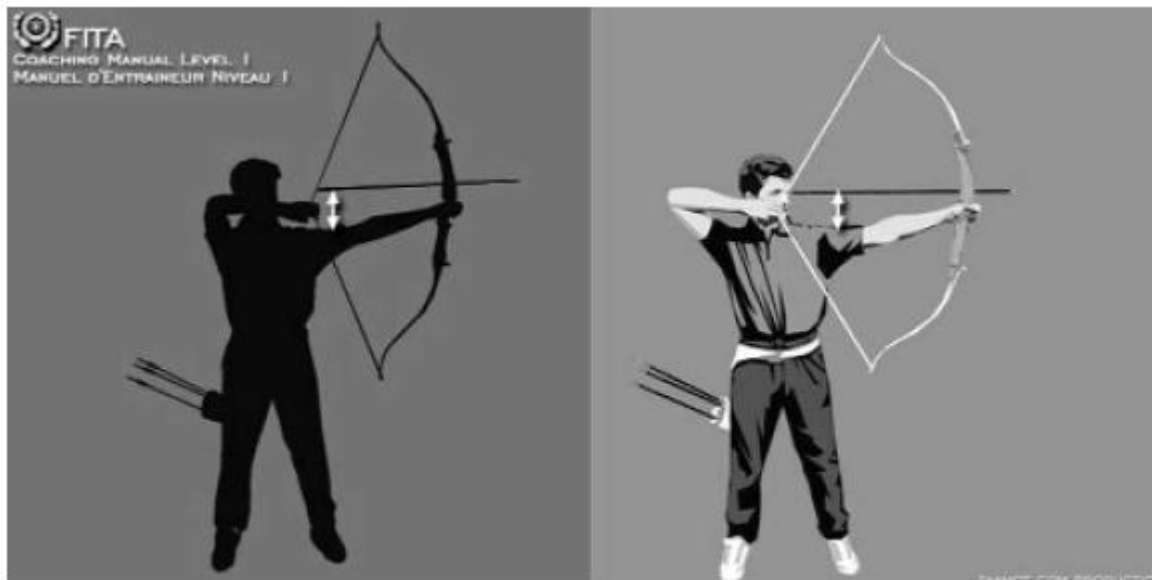
### Ausführung:

Bleibe immer in Kontrolle. Schwungbewegungen sind minimal oder nicht vorhanden. Notwendige Bewegungen werden langsamer, je näher sie dem Gesicht kommen, aber stoppen nicht. Der Körper ist annähernd immobil. Wurde kein Vor-Auszug erreicht, gibt es nur eine kleine Drehbewegung des Brustkorbes, welche die Schultern in die Schusslinie führt. (?)



Draw made in the shooting plan

Der Körper bleibt vertikal oder in einer leichten Neigung nach vorne. Die Schultern bleiben gesenkt. Der Kopf bleibt an seinem Platz und nach oben gestreckt, er soll sich während der letzten paar Zentimeter des Auszuges nicht in Richtung Sehne bewegen. Der Pfeil bleibt immer parallel zum Boden. Die Sehne bewegt sich gradlinig zum Gesicht in der Schusslinie.



The top and bottom body remain well in place during the draw and end of draw.

Eine Balance zwischen Zug- und Druckkraft muss während dem Ausziehen aufgebaut werden. Wie die folgenden Illustrationen zeigen, werden die Zug- und Druckkräfte durch die Beine unterstützt.



*String (right) leg assists the push effort*



*Bow (left) leg assists the pull effort.*

## Begründung:

Leicht zu wiederholen, weil die Basis nicht gestört wird und die Bewegung einfach ist. Die Kontrolle ist leicht zu erreichen. Mit dem Anstreben einer Symmetrie wird ein aus dem Gleichgewicht geraten vermieden. Das Erzeugen der Kräfte ist nicht zentralisiert, sondern verteilt. Dies erleichtert das Erreichen der Symmetrie, reduziert lokale Ermüdungseffekte und minimalisiert das Risiko von Verletzungen. Die stärksten Muskeln werden für die Krafterzeugung gebraucht. Volle Auszugskraft ist dann erreicht, wenn die Auszugsgeschwindigkeit mit Annäherung an das Gesicht sinkt, was die Kontrolle erhält. Weil die Auszugsgeschwindigkeit am Anfang höher ist, spart der Schütze Energie.

## 6.3 Kenntnisse und Wissen:

### Spannen des Bogens:

Dein Trainer wird Dir den Bogen für die ersten zwei oder drei Übungslektionen spannen. Aufsetzen und Entfernen der Sehne am Bogen wird Dir ungefähr in der dritten oder vierten Lektion beigebracht, sobald Du mehr mit der Ausrüstung vertraut bist. Nachstehend werden einige sichere Methoden für Bogen und Schütze empfohlen.

Eine Schnurschleufe ist ein billiges Hilfsmittel und einfach anzuwenden. Damit lässt sich der Bogen ohne grossen Kraftaufwand spannen. Wie bei allen anderen Methoden ist die Kontrolle der richtigen Position der Schleufe, bevor mit dem Spannen begonnen wird, wichtig. Zum Schutze der Spitze des unteren Wurfarmes wird ein Stück Teppich oder Gummi auf dem harten oder rauen Boden platziert. Ein Spitzenschutz dient der gleichen Funktion und hilft die Sehne festzuhalten.



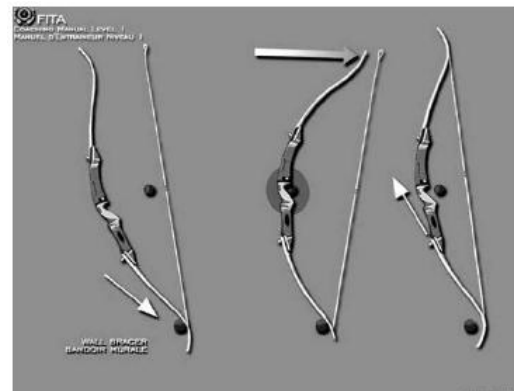
Use of a string loop with 1 foot.



Use of a string loop with 2 feet.

Ein fester Bogenspanner ist ein weiteres ausgezeichnetes Hilfsmittel zum Spannen. Er besteht aus zwei Metallzylindern, mit einem Überzug zum Schutze der Wurfarme versehen und an eine Wand oder einer Stange montiert.

In jedem Bogensportgeschäft ist eine Bogenspannschnur erhältlich. Anfänglich kann es etwas schwierig sein, sie richtig anzuwenden. Mit etwas Übung wird es sehr einfach.





## Schiessrichtung:

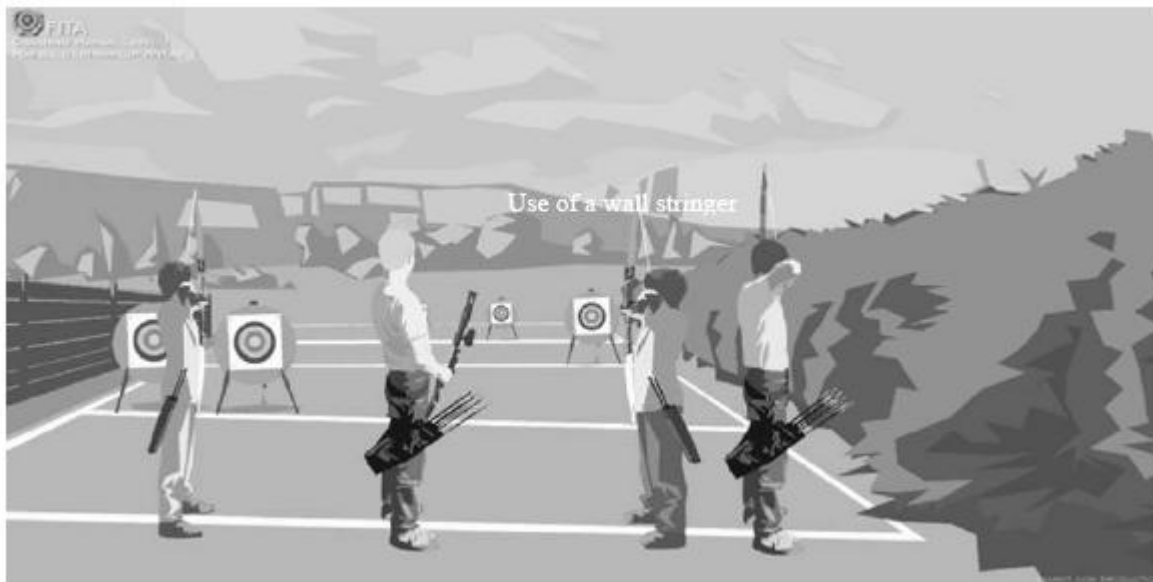
Unter keinen Umständen wird geschossen, solange sich jemand auf dem Feld zwischen Schiesslinie und den Scheiben, sowie in der Sicherheitszone  $\pm 20^\circ$  von der Schusslinie aufhält. Weitere örtliche Einschränkungen sind zu beachten. Pfeile können das Ziel streifen oder von ihrem vorgesehenen Weg abweichen. Die Schiesslinie muss gerade sein, darf nicht versetzt sein. Wird in Gruppen auf unterschiedliche Distanzen geschossen, ist die sicherste Methode, die Scheiben in unterschiedlichen Distanzen aufzustellen. Damit schießen alle Schützen von derselben Linie.

## Sicherheit und Anstandsregeln auf der Schiesslinie:

Du spannst Deinen Bogen ausschliesslich an der Schiesslinie. Wenn Du den Bogen spannst, ist die Bogenhand auf der gleichen Höhe wie die Zughand (nicht höher) und Du schiesst nicht diagonal, sondern ausschliesslich geradeaus.

An der Schiesslinie wird nicht gesprochen, die anderen Schützen werden während einem Durchgang nicht anderweitig abgelenkt. Es ist dem Trainer vorbehalten, mit einem schießenden Bogenschützen zu sprechen. Ansonsten sind ermutigende Kommentare jederzeit willkommen.

Fällt Dir Dein Bogen oder Dein Pfeil nach der Schiesslinie zu Boden, so wird gewartet, bis alle Schützen beidseitig fertig geschossen haben. Erst dann wird die Ausrüstung zurückgeholt. Jeder Pfeil oder Ausrüstungsgegenstand, der nicht zurückgeholt werden kann, ohne die Füße von der Schiesslinie zu bewegen, wird erst zurückgeholt, wenn das Schiessen beendet ist.



Bewertungsbogen für die Auszeichnung „GOLDFEDER“				
Name, Vorname:				
Datum: ____.			Erfüllt: ____.	
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:
Distanz 8 m	12			
Fähigkeiten	Schlüsselemente			
Körperhaltung (vor und bei vollem Auszug)	Senkrechter Körper			
	Gleichgewicht auf beiden Beinen			
	Wirbelsäule und Schultern bilden ein Kreuz			
Körperhaltung am Ende des Auszuges	Die Zughand landet im Gesicht (Kinn, Lippen), der Kopf geht nicht in Richtung Sehne			
Kenntnisse / Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Bogen bespannen	Kann den Bogen selbstständig bespannen			Beachte Unterschiede Compound, Recurve, Langbogen (Punktezahl am Schluss anpassen)
Schiessrichtung	Von der Schiesslinie aus wird nur in Richtung Scheibe ausgezogen (nicht in Richtung anderer Schützen oder gegen den Himmel)			
Sicherheit und Anstandsregeln auf der Schiesslinie	Andere Schützen werden nicht gestört (Berühren oder Sprechen)			
	Wissen, wie ein zu Boden gefallener Pfeil zurückgeholt wird			
<b>TOTAL</b>	<b>Mindestanforderung 9 Punkte</b>			

Unterschrift des Trainers: \_\_\_\_\_





## FITA BEGINNERS MANUAL

### EVALUATION FORM FOR GOLD FEATHER CANDIDATES

Name of the beginner: \_\_\_\_\_ Form B

Date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 200\_\_

Make up date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 200\_\_

PERFORMANCE	Required minimum score	Achieved *	*Not yet achieved	Number of hits (result).
Shooting distance				
8 meters	12 hits			
SKILLS	Key elements (What should be done)	Achieved *	*Not yet achieved	References to the FITA level 1 coaching manual.
Body setting (before drawing and at full draw)	Vertical body			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Balance on 2 feet			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Spine and shoulders making a cross shape.			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
Body setting (end of draw)	Let the string hand land on face (chin &/or lips do not reach forward to the string)			#7.1.2.7
KNOWLEDGE &/or KNOW-HOW	Required knowledge's or know-how's	Achieved *	*Not yet achieved	Comments &/or references
Bow bracing	Able to brace their own bow.			#4.3.1.1.
Shooting direction	Only draw towards the a clear target butt from the shooting line (not toward anyone or the sky)			#3.2 Chapters 2 & points 2 & 3
Safety and etiquette on the shooting line	Do not disturb (touch or talk to) other shooting archers			#3.2 Bullet 3 #3.5Bullets 1&2
	How to retrieve an arrow that dropped on the floor			#3.2 Bullet 11
<b>Total</b>	<b>9 positive evaluations are required</b>			<b>** Granted _____ or not yet granted</b>

\* 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: \_\_\_\_\_



Gold Feather Award

## 7 DIE PFEILE



FITA BEGINNERS MANUAL



## 7.1 *Empfohlene Bewertungsrichtlinien für die Auszeichnung “PFEILE”*

### 1. Treffer Bewertung

Wo:	Halle oder im Freien
Aufwärmen:	nicht mehr als 4 Durchgänge (lediglich Empfehlung)
Scheibenbild:	80cm (FITA-Scheibenbild)
Scheibenhöhe:	1 m bis 1.3 m (Scheibenzentrum ab Boden)
Pfeile pro Durchgang:	3
Anzahl Durchgänge:	5
Zeit pro Durchgang:	2 Minuten
Gesamtzahl Pfeile:	15 (halbe 30 Runde)
Bewertung:	gemäss FITA Regeln oder Regeln anderer Verbände (SBV, FAAS, etc.), wobei die zu erreichende Punktezahl je nach Bogenklasse und Schiessstil festgelegt wird.

### 2. Bewertung der Fähigkeiten

Siehe Kapitel “Fähigkeiten” des Programms der entsprechenden Stufe

### 3. Bewertung von Kenntnissen und Wissen

Siehe Kapitel “Kenntnisse und Wissen” des Programms der entsprechenden Stufe

#### **“Weisse Feder”-Anwärter: Beachte Deinen derzeitigen Ausbildungsstand!**

Drei Fälle sind möglich:

- Du hast bisher noch keine Feder-Auszeichnung erlangt, Dein Trainer möchte, dass Du die Auszeichnung „Weisser Pfeil“ erwirbst (empfohlen für Anfänger 12 Jahre oder älter). Zur Vorbereitung für diese Stufe musst Du alles über Fähigkeiten und Kenntnisse/Wissen der Stufen „Rote Feder“, „Goldfeder“ und „Weisser Pfeil“ lernen. Dein Trainer verwendet Formular A.
- Du hast die Auszeichnung „Rote Feder“ erworben. Du solltest das Feder-Auszeichnungsprogramm vervollständigen und Dich auf die „Goldfeder“ vorbereiten (empfohlen für die meisten Jüngeren, d.h. unter 12 Jahre). Wenn Du die Goldfeder erhalten hast, kannst Du Dich um die Auszeichnung „Weisser Pfeil“ bewerben.
- Du hast bereits die Auszeichnung „Goldfeder“ erworben. Das folgende Programm ist für Dich das Richtige. Dein Trainer verwendet Formular B.