

Black



Arrow

9 AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „SCHWARZER PFEIL“

9.1 Leistung:

Schiessdistanz: 14 Meter

Minimale Punktzahl: 115 Punkte (Visierschützen)
105 Punkte Intuitivschützen)

9.2 Fähigkeiten:

Dein Schiessablauf umfasst folgende Punkte:

Auszug: Siehe Kapitel „Oberkörper“ im Abschnitt „Fähigkeiten“ des Ausbildungsplanes für den „Goldpfeil“.

Voller Auszug (Halten)

Ziel:

Stabilität von Körper und Ausrüstung für ein wirksames Zielen. Halten des Bogens bei vollem Auszug ohne durch das Zuggewicht zusammenzubrechen.

Ausführung:

Der Rumpf ist unbeweglich. Der Körper ist in aufrechter Position. Brust und Schultern üben einen konstanten Druck Richtung Boden aus, dabei werden die Schultern gespreizt. Wirbelsäule und Kopf sind aufgerichtet. Ein Gleichgewicht zwischen Zug- und Druckkräften wird eingestellt. Diese Anstrengungen werden durch die Beine unterstützt, was ein leichtes Zusammendrücken des Unterleibsbereiches zur Folge hat. Die Konstanten sind.

- der Raum zwischen Pfeil und Bogenschulter in der horizontalen Ebene
- die Distanz zwischen Kinn und Bogenschulter
- die Höhendifferenz zwischen Pfeil und Bogenschulter (Vertikalebene)
- die Höhe der Schultern
- die vertikale Position des Bogens
- Stellung von Rumpf und Kopf

Begründung:

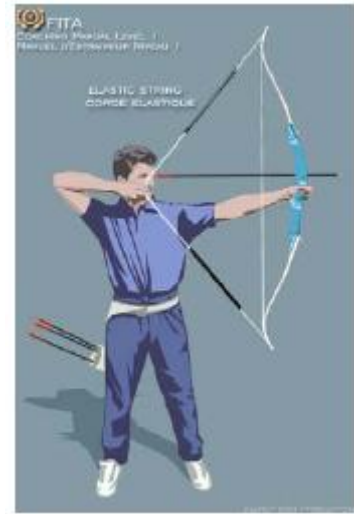
Reduziere das Zuggewicht des Bogens, es könnte sonst ein Zusammenbrechen des Schützen bewirken. Einziehen der Brust erleichtert die Sehnenbewegung. Vermeide asymmetrische Ausführung. Die Kraft ist nicht zentralisiert, sondern zur Erleichterung der symmetrischen Ausführung verteilt. Es reduziert lokale Ermüdungen und minimalisiert das Verletzungsrisiko. Ausserdem werden die Hauptmuskeln trainiert, um die Leistung aufzubringen. Strecken der Wirbelsäule hilft, aufgerichtet und senkrecht zu stehen. Abflachen der Brust und Senken der Schultern senkt den Schwerpunkt, was den Körper stabiler macht. Die Kombination dieser Aktionen trägt zur Einhaltung der Zuglänge bei und hilft den Kopf und das Zielauge auf konstanter Höhe zu halten. Unter dem Zuggewicht brechen schwache Muskeln gerne zusammen, weshalb eine gewisse Muskelstärke notwendig ist.

Hilfsmittel

Es würde zu weit führen, alle anwendbaren Hilfsmittel aus dem Bereich Bogenschiessen aufzulisten, da deren Nützlichkeit vom Anwendungsbereich und der Trainingsmethode abhängig ist. Trotzdem, nachstehend finden sich zwei empfehlenswerte Hilfsmittel:

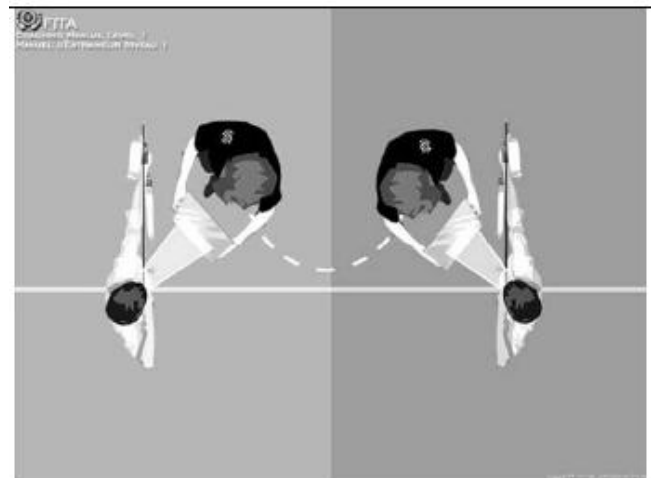
Eine Bogensehne aus elastischem Material (z.B. Gummi), um dem Bogenschützen die Möglichkeit zu geben, die Bewegungen leichter auszuführen. Die Sehne kann sogar gelöst werden, ohne den Bogen zu gefährden.

Der Bewegungsablauf kann ebenso mit einem Theraband ohne Bogen eingeübt werden. Das Theraband ist entsprechend den körperlichen Fähigkeiten des Schützen auszuwählen (Stärke des Therabandes).

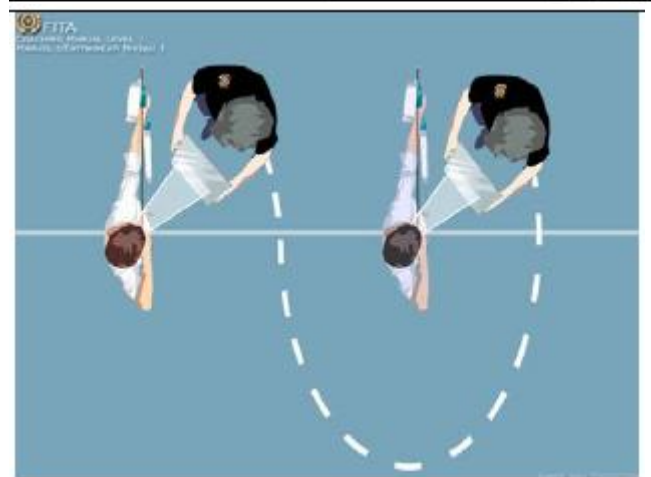


Ein Spiegel ermöglicht, die Ausführung der Bewegung oder die Haltung im Vergleich zur Vorführung zu überprüfen

Bei Verwendung eines beweglichen Spiegels, arbeite mit der Gruppe wie nebenstehend gezeigt. Es erlaubt zwischen zwei Schützen zu wechseln. Ein Schütze schießt einen Pfeil und beobachtet sich im Spiegel, während der andere Schütze sich vorbereitet.

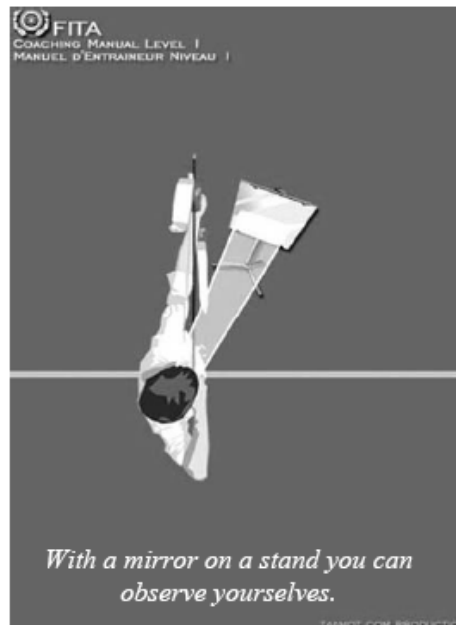


Werden zwei Rechts- oder zwei Linkshänder zusammengestellt, so ist es nicht möglich, ohne zusätzliches Umhergehen des Trainers die Kontrolle zu gewährleisten





Selbstbeobachtung mit Spiegel und Helfer



Selbstbeobachtung mit Spiegel auf Stativ

Schiessrhythmus und Schiesslinien

Vermeide es, zwei Schiesslinien aufzustellen, da dies einen zu grossen Unterbruch zwischen den Schiessen zur Folge hat. Unterstütze das Schiessen in einer Linie, um möglichst viel Zeit in die Übungen zu stecken. Sind mehrere Schiesslinien notwendig, tue etwas Sinnvolles zur Überbrückung der Schiesspause. Zum Beispiel, wähle einen Partner um den Spiegel zur Selbstkontrolle zu halten, dann wechsele die Rolle.

Schiessrhythmus und Wechsel der Ausrüstung

Hat Dein Club nicht für jeden Neuling ein separates Bogenset, so müssen sie sich eine Ausrüstung teilen und zwangsläufig zu verschiedenen Zeiten schiessen (Schiesslinie A und B, oder mehr). Dies kann vorkommen, auch wenn dieser Umstand vermieden werden soll. Sind nicht für jeden Schützen genügend Pfeile vorhanden, so sollen die Pfeile vorzugsweise unmittelbar nach dem Schiessen geholt werden. Dies gibt dem Neuling die Chance, seine Gruppierungen zu sehen. In dieser Zeit bereitet sich der nächste Schütze auf seinen Durchgang vor. In allen anderen Situationen (z.B. ein Bogen für zwei Schützen), schiessen vorzugsweise alle Schützen ihre Pfeile. Sie werden anschliessend gemeinsam zurückgeholt (Sicherheitsgründe).

Schiesslinie und Wechsel der Scheibenbilder

Um möglichst viel Zeit in das Training zu investieren, halte Unterbrüche minimal. Versuche die Übungen in der Nähe des Zieles durchzuführen, ebenso wie alle Schüsse auf eine bestimmte Distanz. Linien am Boden garantieren ein leichtes, schnelles und sicherheitsbewusstes Aufstellen der Schützen. Markiere mit einer zweiten Linie 3 m bis 5 m hinter der Schiesslinie eine Sicherheitszone. Du sollst Dich nach dem Schiessen hinter dieser Linie aufhalten.

Scheibenbilder sollten nicht zu oft ausgewechselt werden, da dies sehr zeitaufwändig ist.

Verschieben der Ausrüstung

Bogenständer stehen normalerweise hinter der Schiesslinie. Wird auf eine kürzere Distanz als üblich geschossen, stehen die Ständer nicht so nahe. In diesem Falle ist es gestattet, den Bogen 3 m hinter der Schiesslinie auf den Boden zu legen.

Gruppierungen von Schützen

Werden Schützen in Gruppen zusammengestellt, so gibt es verschiedene grundlegende Punkte zu beachten:

- Gleiche Grösse, um auf gewohnter Höhe zu arbeiten
- Vergleichbare Leistung oder Trainingsstufe, um den gegenseitigen Austausch zu unterstützen
- Gleiches Alter, sofern die beiden oberen Kriterien dies gestatten
- Achte auf andere Gründe, sofern solche erkennbar sind

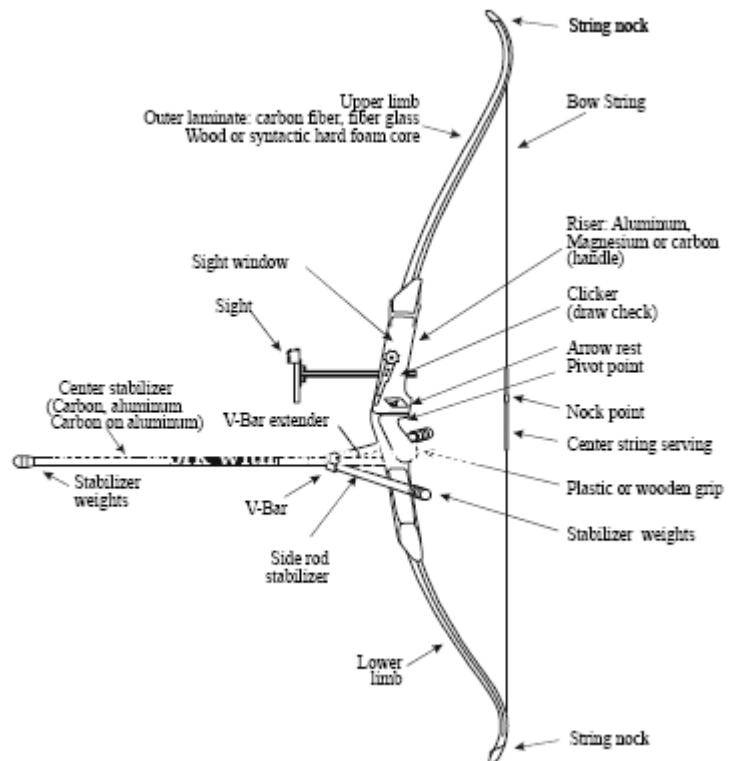
9.3 Kenntnisse und Wissen

Fachbezeichnungen für die Ausrüstung

Du musst die Bezeichnungen für die verschiedenen Teile Deiner Ausrüstung kennen. Während der Bewertung musst Du mindestens fünf Teile oder Komponenten deines Bogens korrekt benennen.

1) Recurve Bogen:

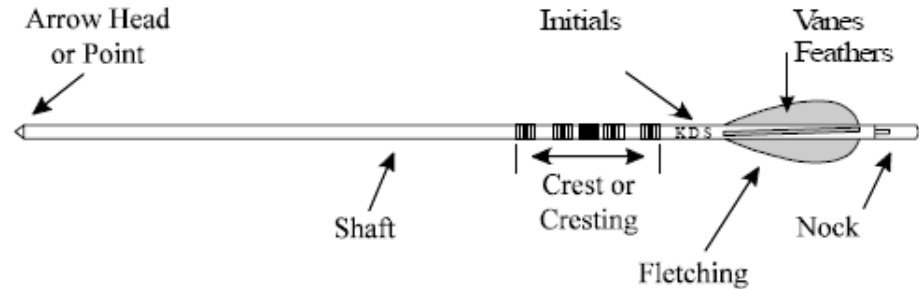
Oberer Wurfarm (Holz- oder Hart-
schaumkern, äusseres Laminat:
Carbonfaser, Fiberglas)
Bogenfenster, Visier
Bogensehne
Griffstück oder Mittelteil (Aluminium,
Magnesium oder Carbon
Klicker (Auszugkontrolle)
Pfeilauflage
Drehpunkt (Pivot)
Kunststoff- oder Holzgriff
Stabilisator, -gewicht
V-Stück, V-Stückverlängerung
Seitenstabilisator
Nockpunkt
Zentrumswicklung
Unterer Wurfarm
Wurfarmspitze



2) Arrow

2) Pfeile

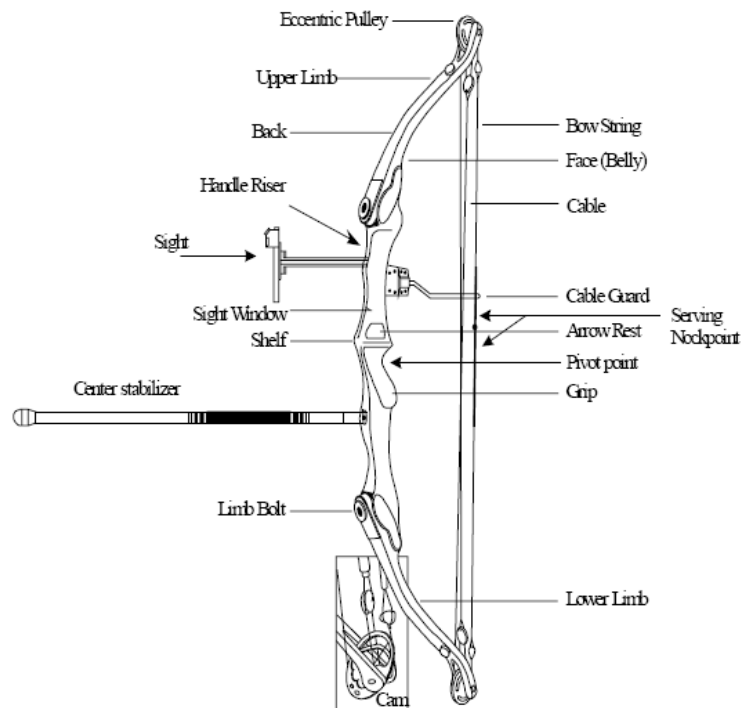
Pfeilspitze
Schaft
Befiederung
Fahnen, Federn
Nocke



3) Compoundbogen

Umlenkrolle (Cam)
Ablage
Wurfschraube
Kabel
Kabelabweiser
Weitere Begriffe siehe Recurve

3) Compound Bow

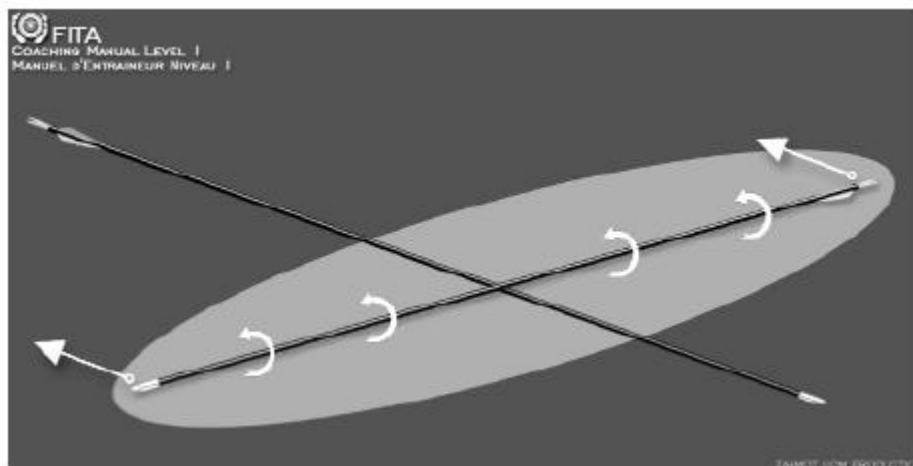


Sicherheit und Kontrolle der Pfeile

Beim Schiessen kann es sein, dass ein Pfeil nicht richtig in der Scheibe steckt oder herunterhängt. Dauert das Schiessen weiter an, so kann der Pfeil durch einen anderen getroffen werden. Dies kann zu Schäden am getroffenen oder treffenden Pfeil führen. Der treffende Pfeil kann auch abprallen.

Pfeile müssen immer gerade sein. Bei Aluminiumpfeilen beeinflussen kleine Beschädigungen die Genauigkeit nicht wesentlich (für Anfänger). Führe Sichtkontrollen entlang des Pfeiles durch oder drehe den Pfeil und stelle Taumeln oder Vibrationen fest. Zur Kontrolle kann der Schaft auch auf einem Tisch gerollt werden.

Kontrolliere den Pfeilschaft immer auf Schäden, wie Splitter, Späne, Druckstellen, Risse, etc. Ein solchermassen beschädigter Pfeil kann Verletzungen verursachen und schiesst sich nicht mehr genau. Beschädigte Pfeile sind umgehend zu reparieren oder zu entsorgen.





Zum Ausrichten eines verbogenen Pfeils, sofern es sich um einen unbeschädigten Holz oder Aluminiumpfeil handelt, kann ein Streckwerkzeug verwendet werden. Das Ausrichten kann von Hand ausgeführt werden, braucht aber einige Erfahrung. Es ist sorgfältig vorzugehen, da bei dieser Arbeit der Schaft brechen könnte.

Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Schwarzer Pfeil“				Blatt 1v1	
Name, Vorname:					
Datum: ____.			Erfüllt: ____.		
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:	
Distanz 14 m	115 Punkte (Visier) 105 Punkte (Intuitiv)				
Fähigkeiten	Schlüsselemente				
Auszug	Die Hände bleiben immer auf gleicher Höhe, bzw. der Pfeil parallel zum Boden				
	Auszug erfolgt in der Schusslinie				
Bei vollem Auszug	Die Pfeilspitze bleibt stehen oder wandert konstant nach hinten				
	Konstanter Abstand zwischen Pfeil und Bogenschulter (horizontal + vertikal)				
Beobachtung	Kann sich selber im Spiegel beim Lösen beobachten				
Kenntnisse / Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen				
Fachausdrücke	Kann 5 Teile oder Komponenten des Bogens bezeichnen				
Sicherheit + Kontrolle der Pfeile	Weiss, was bei einem hängenden Pfeil in der Scheibe zu tun ist				
	Kann die Geradheit eines Alu-Pfeils oder den Zustand eines Carbonpfeiles kontrollieren				
TOTAL	Mindestanforderung 9 Punkte				

Unterschrift des Trainers: _____



FITA BEGINNERS MANUAL

EVALUATION FORM FOR BLACK ARROW CANDIDATES.

Name of the beginner: _____ **Form D**

Date: ____ / ____ / 200__ Make up date: ____ / ____ / 200__

Shooting distance for score evaluation	Required minimum score	Achieved *	*Not yet achieved	Final number of hits.
14 meters	115 points			
SKILLS	Key elements (What should be done)	Achieved *	*Not yet achieved	References to the FITA Level 1 Coaching manual
Draw process	Done with two hands always at the same level (or arrow always parallel to floor)			#7.1.2.7
	Draw in shooting plane			#7.1.2.7
Main action (What is happening at full draw).	Stationary arrow point (no draw creeping) - or better - arrow point constantly moving back			#7.1.2.9
	Consistent distances between arrow and bow shoulder (vertically and horizontally).			#7.1.2.9
Visual attention	Can observe himself (or herself) in a mirror while releasing			#9.1 teaching tools and end of #9.2
Subjects 3 evaluations	Required knowledge or know-how's	Achieved *	*Not yet achieved	Comments &/or references
Equipment terminology	Can name 5 parts or components of the bow.			C&R Appendix2 Book 2
Arrow safety and checking	Know what to do in the case of a hanging arrow on the target.			#3.4 Point 1
	Can check the straightness of an aluminum arrow or the integrity of a carbon arrow.			#11.4.2
TOTAL	9 positive evaluations are required			** Awarded _____ or Not awarded yet

* 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: _____



Black Arrow award