



Kollegium zur
Förderung der
Schießtechnik im Bogensport

Prüfungsordnung

Stand 01/2011

Teil 1 Prüfungsordnung

1 SCHÜLERKLASSEN

1.1 ANFÄNGERKLASSE

- 1.1.1 Anforderungen Gelbgurt-Prüfung
- 1.1.2 Anforderungen Orangegurt-Prüfung

1.2 FORTGESCHRITTENENKLASSE

- 1.2.1 Anforderungen Grüngurt-Prüfung
- 1.2.2 Anforderungen Blaugurt-Prüfung
- 1.2.3 Anforderungen Braungurt-Prüfung

1.3 MEISTERKLASSE

- 1.3.1. Anforderungen Schwarzgurt 1. Klasse
- 1.3.2. Anforderungen Schwarzgurt 2. Klasse
- 1.3.3. Anforderungen Schwarzgurt 3. Klasse
- 1.3.4. Anforderungen Rotgurt
- 1.3.5. Anforderungen Rot-Weiß-Gurt

2. DIE EINZELNEN ELEMENTE

- 2.1. Der Stand
- 2.2. Die Körperhaltung
- 2.3. Die Bogenhand
- 2.4. Die Zughand
- 2.5. Der Vorauszug
- 2.6. Die Rückenspannung
- 2.7. Der Anker
- 2.8. Klickerzug und Lösen
- 2.9. Das Nachhalten

3. SONSTIGE PRÜFUNGSRELEVANTEN INFORMATIONEN

- 3.1 Die Sicherheitsregeln
- 3.2 Teile des Bogens
- 3.3 Wichtige Wettkampfbregeln
- 3.4 Wettkampfklassen

4 ALLGEMEINE HINWEISE

- 4.1 Hinweise zu verschiedenen Bogenarten
- 4.2 Hinweise zum Technikbogen
- 4.3 Hinweise zur Teilnahme an Turnieren
- 4.4 Das Ausbildungsnachweisheft
- 4.5 Hinweise zur Trainingsarbeit
- 4.6 Instruktorlehrgang (Fortgeschrittenenlehrgang)
- 4.7 Meisterlehrgang
- 4.8 Grundeinstufung ganzer Vereine
- 4.9 Der Fortgeschrittene und Meister als Vorbild

5 DAS PRÜFUNGSVERFAHREN

- 5.1 Die Prüfer
- 5.2 Die Prüfung
- 5.3 Prüfungsgebühren
- 5.4 Kooperationsvereinbarung

Teil 2 Die Teillehrmethode

I. Heranführende Übungen

Übung 1	Fußstellung
Übung 2	Schwerpunktlage
Übung 3	Haltung und Schulterposition
Übung 4	Eindrehen des Bogenarms
Übung 5	Kopfhaltung und Anker
Übung 6	Imitation des Lösens

II. Übungen mit der Gummisehne

Übung 7	Fingerplatzierung
Übung 8	Auszug und Anker
Übung 9	Lösen und Nachhalten

III. Übungen mit dem Technikbogen

Übung 10	Wiederholung der Übungen 7-9
----------	------------------------------

IV. Übungen mit dem Bogen

Übung 11	Vollauszug und Haltung
----------	------------------------

V. Übungen mit Pfeil und Bogen

Übung 12	Lösen aus der Vorspannung
Übung 13	Lösen aus dem Vollauszug
Übung 14	Der Zielvorgang
Übung 15	Trockenzielen
Übung 16	Schießen mit Zielen

VI. Übungen zum Erlernen des Klickerschusses

Übung 17	Erlernen der Zugbewegung mit dem Gummiband
Übung 18	Erlernen der Vorarbeit
Übung 19	Erlernen der Zugbewegung
Übung 20	Der komplette Schuss

VORWORT

1. BOGENSCHIEßEN – EIN WEG ZU SICH SELBST

Laut Aussage einer amerikanischen Universität ist das Bogenschießen, nach Golf, die schwierigste Sportdisziplin der Welt.

Unser Sport fordert Geist und Körper und verlangt gleichermaßen Gleichmut, Konzentration, Genauigkeit und Durchsetzungsstärke.

Da man diese Eigenschaften auch im täglichen Leben benötigt, nutzt man in Asien das Bogenschießen seit Hunderten von Jahren, um Menschen diese Eigenschaften zu vermitteln.

Bei unserer Trainingsarbeit steht daher nicht der Sieg bei einem Turnier im Vordergrund, sondern der Weg zu einer sauberen und harmonischen Technik – also liegt das Augenmerk auf dem Weg und nicht auf dem Ziel.

Unsere Idee manifestiert sich auf der Regel, systematisch, Schritt für Schritt, Anfänger in die Geheimnisse dieser Disziplin einzuführen. Daher arbeiten wir, wie alle asiatischen Kampfsportarten, mit Prüfungen, welche den Übenden Schritt für Schritt dem Ziel näher bringen und ihm so permanent Leistungsanreize bieten.

Dieses Heft gibt eine Übersicht, welche Techniken und Fähigkeiten in welchen Schritten vermittelt werden. Auch gibt es Schützen und Trainern eine einheitliche technische Ausrichtung, welche sich an den Richtlinien des Deutschen Schützenbundes (als Mitglied im Weltverband FITA) orientiert.

Unser Prüfungssystem zeigt zwei Laufbahnen auf. In der Meisterklasse trennen sich die Wege. Ein Weg führt zum Leistungssport – ein anderer zum Trainer. Beide, Schützen und Trainer, sind für unsere Zielsetzung wichtig.

Wir wünschen Euch auf diesem Weg Glück, Ausdauer und vor allem Begeisterungsfähigkeit für eine der schönsten Beschäftigungen, die es gibt.

Euer
Robert Hesse

Kollegium zur Förderung
der Schießtechnik im Bogensport

Prüfungsordnung

1 - SCHÜLERKLASSEN

1.1.1 - Anforderungen Gelbgurt-Prüfung

Material: Technikbogen (siehe allgemeine Hinweise)
Trainingszeit: Keine, nach Ermessen des Trainers (Empfehlung: 6 Wochen)

Schießtechnische Prüfungsinhalte

Die Elemente:

1. Der Stand und die Haltung
2. Die Bogenhand (Griff, Platzierung der Hand auf der Griffschale)
3. Die Zughand (Platzierung der Zulfinger auf der Sehne)
4. Der Vorauszug (Platzierung der Bogenschulter, Kopfposition, Vorvisieren)
5. Der Zug aus der Rückenspannung (Vollauszug)
6. Der Anker (Zughandposition, Sehnenposition, Klickerkontrolle)
7. Der Klickerendzug (ab Grüngurt)
(Endzug-Zugrichtung, Gleichmäßigkeit, Visierkorrektur, Zielen)
8. Das Lösen (Löserichtung, Gleichförmigkeit)
9. Das Nachhalten (Körper-, Bogenarm-, Bogenhandarbeit)

Theoretische Prüfungsinhalte

- Kenntnis der Sicherheitsregeln

Prüfungsdurchführung

Insgesamt 9 Schüsse vor zwei Prüfern, auch aus dem eigenen Verein.

- 3x 3 Schüsse mit dem Technikbogen
- Technikpunktzahl mindestens 16 Punkte
Stand/Haltung und Zug aus der Rückenspannung müssen mit 3 Punkten bestanden werden, ansonsten gilt die Prüfung als nicht bestanden. Dieses gilt auch für alle weiteren Prüfungen.
- Einfache Abfrage der wichtigsten Sicherheitsregeln

1.1.2 - Anforderungen Orangegurt-Prüfung

Material: Bogen ohne Visiereinrichtung
Trainingszeit ab Gelbgurt: Mindestens 2 Monate
Gesamttrainingszeit: Mindestens 3 Monate

Schießtechnische Prüfungsinhalte

- 8 Elemente, jetzt inklusive Schuss aber ohne Klickerzug

Theoretische Prüfungsinhalte

- Kenntnis aller vorherigen theoretischen Prüfungsinhalte
- Kenntnis der Teile und Funktionen des Bogens

Prüfungsdurchführung

Insgesamt 9 Schüsse vor zwei Prüfern, auch aus dem eigenen Verein.

- 3x3 Pfeile, 5 Meter, auf eine Scheibe ohne Auflage.
- Technikpunktzahl mindestens 18 Punkte.
- Einfache Abfrage der Teile und Funktionen des Bogens.

1.2 FORTGESCHRITTENENKLASSE

1.2.1 - Anforderungen Grüngurt-Prüfung

Material:	Bogen mit Visiereinrichtung, Stabilisator und Klicker (Klicker nur für Recurveschützen erforderlich)
Trainingszeit ab Orangegurt:	Mindestens 3 Monate
Gesamtrainingszeit:	Mindestens 6 Monate

Schießtechnische Prüfungsinhalte

- Detaillierte Beschreibung der 9 Elemente entsprechend der Beschreibungen Seiten 6 und 7

Materialtechnische Prüfungsinhalte

- Feststellen der Standhöhe
- Erhöhung der Standhöhe durch Eindrehen der Sehne
- Ausmessen der Nockpunkthöhe
- Einstellen des Visiers
- Auswirkungen der Verstellung des Visierauslegers

Theoretische Prüfungsinhalte:

- Kenntnis aller vorherigen theoretischen Prüfungsinhalte
- Kenntnis der wichtigsten Wettkampffregeln
- Kenntnis der eigenen Alterseinstufung (Wettkampfklasse), Wettkampferfernung und Auflagengröße

Prüfungsdurchführung

Insgesamt 9 Schüsse vor zwei Prüfern, auch aus dem eigenen Verein.

- 3x3 Pfeile auf altersbedingte Entfernung mit 122 cm - Auflage ohne Mindestergebnis.
- Technikpunktzahl mindestens 20 Punkte
- Prüfung der materialtechnischen Inhalte

1.2.2 - Anforderungen Blaugurt-Prüfung

Material:	Kompletter Bogen
Trainingszeit ab Grüngurt:	Mindestens 6 Monate
Gesamtrainingszeit:	Mindestens 1 Jahr
Mindestalter:	12 Jahre

Schießtechnische Prüfungsinhalte

- Detaillierte Beschreibung der 9 Elemente und die erklärende Begründung
- Beschreibung der einzelnen Schritte der Teillernmethode

Theoretische Prüfungsinhalte:

- Kenntnis aller vorherigen theoretischen Prüfungsinhalte

Persönliche Anforderungen

- Kann das Aufwärmtraining leiten.
- Teilnahme am Instruktorlehrgang
- Strebt in Training und Wettkampf danach, Vorbild zu sein. (siehe Seite 9)

Prüfungsdurchführung

Insgesamt 15 Schüsse vor zwei Prüfern, von denen mindestens einer einem fremden Verein angehört.

- 5x3 Pfeile entsprechend den DSB-Hallenrichtlinien hinsichtlich Entfernung und Auflagengröße
- Technikpunktzahl mindestens 20 Punkte
- Mindeststringzahl: Recurve - 120 Ringe, Compound - 130 Ringe

1.2.3 - Anforderungen Braungurt-Prüfung

Trainingszeit ab Blaugurt:	Mindestens 6 Monate
Gesamtrainingszeit:	Mindestens 1,5 Jahre
Mindestalter:	14 Jahre

Schießtechnische Prüfungsinhalte

- Detaillierte Beschreibung der 9 Elemente und die erklärende Begründung, sowie Auswirkungen von fehlerhaften Ausführungen

Theoretische Prüfungsinhalte:

- Kenntnis aller vorherigen theoretischen Prüfungsinhalte

Persönliche Anforderungen

- Teilnahme an mindestens 5 Turnieren
- Unterstützt im Training Schüler bei der Vorbereitung auf die Prüfungen (maximal bis Grüngurt)
- Verhält sich in Training und Wettkampf vorbildlich (siehe Seite 9)

Prüfungsdurchführung

Insgesamt 15 Schüsse vor zwei Prüfern, von denen mindestens einer einem anderen Verein angehört

- 5x3 Pfeile entsprechend den DSB-Hallenrichtlinien hinsichtlich Entfernung und Auflagengröße
- Technikpunktzahl mindestens 22 Punkte
- Mindestringzahl: Recurve 125 Ringe, Compound 135 Ringe
- Nachweis der Turnierteilnahmen durch Eintrag in das Ausbildungsnachweisheft und Unterschrift des Kampfrichters
- Ein beauftragtes Mitglied des Vereins bestätigt die Unterstützung des Trainers beim Training

1.3 MEISTERKLASSE

1.3.1 - Anforderungen Schwarzgurt 1. Klasse

Trainingszeit ab Braungurt:	Mindestens 1 Jahr
Gesamtrainingszeit:	Mindestens 2,5 Jahre
Mindestalter:	17 Jahre

Persönliche Anforderungen

- Verhält sich in allen sportlichen Dingen vorbildlich (siehe Seite 9)

Laufbahn Leistungsschütze

- Teilnahme an den nationalen Meisterschaften ab Junioren-Klasse
- Vorführung eines perfekten Schusses
- Kann nach dem Prüferseminar Prüfer werden
- Erfolgreiche Teilnahme am Meisterseminar

Laufbahn Trainer

- Besitz einer gültigen Trainer-C-Lizenz Bogen des DSB
- aktiver Einsatz bei der Trainingsarbeit
- Trainer führt Schüler und Fortgeschrittene erfolgreich zu Prüfungen
- Vorführung eines perfekten Schusses
- Kann nach dem Prüferseminar Prüfer werden
- Erfolgreiche Teilnahme am Meisterseminar

1.3.2 - Anforderungen Schwarzgurt 2. Klasse

Trainingszeit ab Schwarzgurt 1. Klasse: Mindestens 2 Jahre
Gesamttrainingszeit: Mindestens 4,5 Jahre
Mindestalter: 21 Jahre

Laufbahn Leistungsschütze

- Teilnahme an den nationalen Meisterschaften und Platzierung im ersten Drittel (Einzelwertung, ab Schützen- oder Damenklasse)
- Vorführung eines perfekten Schusses

Laufbahn Trainer

- Besitz einer gültigen Trainer-B-Lizenz Bogen des DSB
- aktiver Einsatz bei der Trainingsarbeit
- Trainer führt Schüler und Fortgeschrittene erfolgreich zu Prüfungen
- Vorführung eines perfekten Schusses

1.3.3 - Anforderungen Schwarzgurt 3. Klasse

Trainingszeit ab Schwarzgurt 2. Klasse: Mindestens 3 Jahre
Gesamttrainingszeit: Mindestens 7,5 Jahre
Mindestalter: 24 Jahre

Laufbahn Leistungsschütze

- Medaillengewinn bei nationalen Meisterschaften (Einzelwertung, ab Schützen- oder Damenklasse)
- Vorführung eines perfekten Schusses

Laufbahn Trainer

- Besitz einer gültigen Trainer-A-Lizenz Bogen des DSB
- aktiver Einsatz bei der Trainingsarbeit
- Trainer führt Schüler und Fortgeschrittene erfolgreich zu Prüfungen
- Vorführung eines perfekten Schusses

1.3.4 - Anforderungen Rotgurt

Trainingszeit ab Schwarzgurt 3. Klasse: Mindestens 3 Jahre
Gesamttrainingszeit: 10,5 Jahre
Mindestalter: 27 Jahre

Laufbahn Leistungsschütze

Teilnahme als Kaderschütze des DSB an Europa- oder Weltmeisterschaften oder den olympischen Spielen

Laufbahn Trainer

Besondere Verdienste in der Ausbildung von Kader-Schützen

1.3.5 - Anforderungen Rot-Weiß-Gurt

Laufbahn Leistungsschütze

Gewinn einer Medaille im Einzel oder in der Mannschaft bei Europa- oder Weltmeisterschaften oder den olympischen Spielen

Laufbahn Trainer

Besondere Verdienste in der Ausbildung von Medaillen-Kader-Schützen

DIE EINZELNEN ELEMENTE

1. Der Stand

Die Füße stehen parallel zur Schießlinie. Sie sind etwa eine Schulterbreite gespreizt. Beide Füße werden gleichmäßig belastet. Abweichungen von dieser Technik bedürfen der Erklärung, müssen jedoch auf jeden Fall reproduzierbar sein.

2. Die Körperhaltung

Der Körper steht völlig aufrecht. Die Hüfte steht gerade, sowohl beim Ausziehen als auch beim Schuss. Der Kopf zeigt zur Scheibe und steht aufrecht. Er neigt sich nicht zur Sehne oder zur Seite. Die Augen sind auf das Ziel fixiert. Der Oberkörper ist nicht nach vorn oder zur Seite geneigt und bildet kein Hohlkreuz. Die Bogenschulter steht im Schultergelenk und schiebt sich im Auszug nicht nach oben.

Abweichungen von dieser Technik bedürfen der Erklärung, müssen jedoch auf jeden Fall reproduzierbar sein.

3. Die Bogenhand

Das Griffteil des Bogens liegt genau in der V-Form, die von Zeigefinger und Daumen der Bogenhand gebildet wird.

Die Finger der Bogenhand sind locker und halten auf keinen Fall den Bogen fest; weder beim Zielen noch beim Lösen. Der Bogen kann sich beim Schuss frei in Schussrichtung bewegen und wird durch die Fingerschlinge aufgefangen. Das Handgelenk bleibt beim Schuss stabil.

4. Die Zughand

Zeige-, Mittel- und Ringfinger umfassen im ersten Fingergelenk die Sehne. Die Fingerspitzen zeigen zum Schützen. Der Daumen ist nach innen gekrümmt und liegt an der Handinnenfläche an. Handrücken und –gelenk sind vollkommen gestreckt und entspannt und bilden mit dem Unterarm und dem Ellenbogen eine Linie.

5. Der Vorauszug

Der Vorauszug dient der frühzeitigen Stabilisierung der tiefen Schulter und der richtigen Platzierung der Zug- und Bogenhand. Auch spricht er die Rückenmuskulatur noch vor dem Vollauszug an und vermeidet den falschen Zug aus dem Bizeps.

6. Die Rückenspannung

Um einen perfekten Schuss und ein sauberes Lösen zu gewährleisten, ist es unbedingt notwendig, im Zielvorgang die Rückenspannung gleichmäßig zu erhöhen und nach dem Lösen die Restspannung mindestens 3 Sekunden aufrecht zu erhalten. Die richtige Rückenspannung liegt zwischen den Schulterblättern. Sie wird durch den Rautenmuskel aufgebaut, der kontinuierlich kontrahiert wird. Dieser liegt zwischen Wirbelsäule und Schulterblatt. Die so genannte „Kraftlinie“ ergibt sich aus den Punkten Bogenhand, Anker und Ellenbogenspitze, welche im optimalen Fall eine Linie bilden. Anatomische Besonderheiten können berücksichtigt werden. Viele Schützen unterbrechen gerade im Zielvorgang den notwendigen Zug, weil sie befürchten, durch eine Bewegung das scheinbar stillstehende Visier aus dem Ziel zu bringen.

7. Der Anker

Der Anker besteht aus zwei Komponenten. Zum einen aus dem festen Kontakt der Zughand mit dem Kiefer. Er muss bei jedem Schuss gleich sein. Zum anderen berührt die Sehne Kinn, Wange, Lippe und Nase. Auch hier müssen die Kontaktpunkte stets gleich und wiederholbar sein. Da jeder Mensch unterschiedlich lange Ober- und Unterarme hat, muss der Anker dieser Unterschiedlichkeit Rechnung tragen. Daher sind sowohl Seiten- als auch Mittelanker zulässig.

8. Klickerzug und Lösen

Sauberes Lösen heißt, aus der aufrecht erhaltenen Rückenspannung die Entspannung der Finger beim Klick des Klickers (falls vorhanden) vorzunehmen. Dabei schnell die Zughand, von dem Zug der Sehne befreit, gradlinig und eng an Wange und Hals geführt nach hinten. Die Mimik des Gesichtes soll entspannt bleiben.

9. Das Nachhalten

Der Schuss ist erst nach dem Nachhalten und der anschließenden Analyse abgeschlossen. Das richtige Nachhalten besteht aus drei Komponenten. Erstens aus der Aufrechterhaltung der Rückenspannung, zweitens aus der Aufrechterhaltung der Fokussierung auf das Ziel, und drittens aus der unveränderten Haltung des gesamten Körpers. Dieser Zustand sollte solange erhalten bleiben, bis der Schuss sein Ziel erreicht hat und er reflektiert wurde (mindestens 3 Sekunden).

Hinweis:

Eine genauere Beschreibung der einzelnen Technikelemente kann man den Schulungsunterlagen des DSB bzw. dem Buch „Mit System ins Gold“ entnehmen.

SONSTIGE PRÜFUNGSRELEVANTEN INFORMATIONEN

Die Sicherheitsregeln

- Gehe erst zur Schießlinie wenn der Schießleiter das Schießen freigibt.
- Nocke den Pfeil erst ein, wenn alle hinter der Schießlinie sind.
- Richte einen Bogen mit eingemocktem Pfeil ausschließlich auf die Scheibe.
- Gehe nur zur Scheibe, wenn alle gehen und der Schießleiter das Signal gibt.
- Achte auf Leute hinter dir, wenn du Pfeile aus der Scheibe ziehst.
(Verletzungsgefahr)
- Schieße nie einen beschädigten Pfeil.
- Schieße niemals Pfeile senkrecht in die Luft.

Teile des Recurve-Bogens

Mittelteil
Griffschale
Bogenfenster
Wurfarm
Wurfarmtasche
Nockpunkte
Pfeilauflage
Sehne
Mittelwicklung
Visier
Stabilisator
Klicker
Button

zusätzlich beim Compoundbogen

Kabelabweiser
Kabelgleiter
Peepsite
Scope
Cam, Rolle
Loop
Release
Kabel (Buscable und Controlcable)

Wichtigste Wettkampfregeln

<u>Zeitlimit:</u>	6 Pfeile 3 Pfeile 1 Pfeil Stechen	4 Minuten 2 Minuten 40 Sekunden
<u>Entfernungen:</u>	bis 50 Meter ab 50 Meter	jeweils 3 Pfeile jeweils 6 Pfeile
<u>Ampelsignale:</u>	Grün Gelb Rot	= Schießen = noch 30 Sekunden = Stopp
<u>Akustische Signale:</u> nach 10 Sekunden	2 Signale 1 Signal 30 Sekunden vor Ende 3 Signale	zur Linie, Ampel ist rot, schießen, Ampel wird grün Ampel wird gelb ohne Signal Stopp, Ampel wird rot, Pfeile holen

- Sollten die Schützen bei der Trefferaufnahme uneinig sein entscheidet der Kampfrichter.
- Wenn ein Pfeil komplett hinter der drei Meter Linie liegt gilt er als geschossen.
- Scheibe und Pfeile dürfen erst berührt werden wenn die Trefferaufnahme abgeschlossen ist.
- Richtiges Ausfüllen des Schusszettels bei der Trefferaufnahme

Wettkampfklassen

(gilt für Schützen, die im laufenden Kalenderjahr das jeweilige Alter erreichen)

Klasse	Alter	Wettkampfdistanz und Auflagenhöhe					
		Halle		Fita im Freien			
				Olymp. Runde		Fita-Runde	
Schülerklasse C	~ - 10	2 x 15 m	80 cm	2x 15 m	80 cm	2x 15 m	80 cm
Schülerklasse B	11 - 12	2 x 18 m	60 cm	2 x 25 m	80 cm	25 / 18 m	80 cm / 60 cm
Schülerklasse A männlich	13 - 14	2 x 18 m	60 cm	2 x 40 m	122 cm	50 / 30	80 / 80 cm
Schülerklasse A weiblich						40 / 30	80 / 80 cm
Jugendklasse männlich	15 - 17	2 x 18 m	40 cm	2 x 60 m	122 cm	70 / 60 / 50 / 30	122 cm / 80 cm
Jugendklasse weiblich						60 / 50 / 40 / 30	
Jugend Compound m	15 - 17	2 x 18 m	40 cm 3er Spot	2 x 60 m	122 cm	70 / 60 / 50 / 30	122 cm / 80 cm
Jugend Compound w						60 / 50 / 40 / 30	
Juniorenklasse m	18 - 20	2 x 18 m	40 cm 3er Spot	2 x 70 m	122 cm	90 / 70 / 50 / 30	122 cm / 80 cm
Juniorenklasse w						70 / 60 / 50 / 30	
Junioren Compound m	18 - 20	2 x 18 m	40er 3er Spot	2 x 70 m	122 cm	90 / 70 / 50 / 30	122 cm / 80 cm
Junioren Compound w						70 / 60 / 50 / 30	
Schützenklasse	21 - 45	2 x 18 m	40 cm 3er Spot	2 x 70 m	122 cm	90 / 70 / 50 / 30	122 cm / 80 cm
Damenklasse						70 / 60 / 50 / 30	
Altersklasse	46 - 55	2 x 18 m	40 cm 3er Spot	2 x 70 m	122 cm	90 / 70 / 50 / 30	122 cm / 80 cm
Damenaltersklasse						70 / 60 / 50 / 30	
Senioren I	56 - 64	2 x 18 m	40 cm 3er Spot	2 x 70 m	122 cm	70 / 60 / 50 / 30	122 cm / 80 cm
Senioren II	65 - ~	2 x 18 m	40 cm 3er Spot	2 x 70 m	122 cm	70 / 60 / 50 / 30	122 cm / 80 cm

ACHTUNG:

Die Wettkämpfe Kreis- und Bezirksmeisterschaft Halle zählen jeweils für das nächste Jahr!

ALLGEMEINE HINWEISE

Hinweise zu den verschiedenen Bogenarten

Entgegen vieler Behauptungen unterscheiden sich die Elemente beim Compound- und dem Recurvebogen nur im Bereich des Lösens und des Zielens. Alle anderen Elemente sind im Grundsatz gleich. Daher können Anfänger sofort mit dem Compoundbogen beginnen. Auch hier beginnt die Ausbildung mit dem Technikbogen, allerdings wird hier mit dem Release gearbeitet, alle anderen Ausbildungsschritte sind gleich. Das Umsteigen von einer auf die andere Bogenart ist jederzeit möglich.

Hinweise zum Technikbogen

Um dem Schüler einen leichten Einstieg in die richtige Schießtechnik zu ermöglichen, nutzen wir einen leichten Bogen zu diesem Zweck. Der Technikbogen besteht aus einem hölzernen Mittelteil (40 cm langer Besenstiel reicht), der mit Fieberglas- oder Karbonrundstäben als Wurfarne ausgestattet ist. So ergibt sich eine Zugkraft von etwa 2 lbs. Der Vorteil dieses Bogens liegt darin, dass der Schüler nahezu zeitlich unbegrenzt an der richtigen Positionierung der Körperteile unter Anleitung des Trainers arbeiten kann.

Der Pfeil ist an der Sehne befestigt und läuft durch eine am Mittelteil befestigte Öse. So kann der Schüler den kompletten Schuss üben, ohne dass der Pfeil den Bogen verlässt. Mit dem Technikbogen wird überwiegend vor einem Spiegel gearbeitet, so dass der Schüler permanent seine Haltung kontrollieren kann.

Hinweise zur Teilnahme an Turnieren

Der lernende Bogenschütze sollte nicht zu früh dem Wettkampfstress ausgesetzt werden. Das führt nicht nur zu Negativerlebnissen, sondern auch zur Verschlechterung der frisch erlernten Technik.

Unsere Empfehlung geht dahin, Schützen erst nach der Grüngurt-Prüfung an Turnieren teilnehmen zu lassen.

Das Ausbildungsnachweisheft

Jeder Schüler erhält durch seinen Verein am Beginn seiner Ausbildung das Ausbildungsnachweisheft des KFS. In diesem Heft werden bestandene Prüfungen, Wettkampfteilnahmen und absolvierte Lehrgänge dokumentiert. Außerdem wird in diesem Heft durch die Trainer die Erfüllung der einzelnen Inhalte quittiert.

Ausbildungsnachweishefte können beim KFS zu einem Stückpreis von 3 Euro bestellt werden.

Hinweise zur Trainingsarbeit

Sinn der Prüfungsordnung ist es, den Schützen Schritt für Schritt auszubilden. Daher ist es sinnvoll, die Trainingsarbeit im Verein dem System anzupassen.

Natürlich kann man einem blutigen Anfänger am ersten Trainingstag einen kompletten Bogen in die Hand drücken um ihn möglichst schnell auf Auflagen schießen zu lassen. Das Ergebnis kann man auf fast allen Turnieren beobachten.

Als Argument führen manche Vereinsvorsitzende an, die neuen Mitglieder würden sonst schnell das Interesse verlieren.

Wir glauben das nicht und viele Sportarten beweisen das Gegenteil.

Also sollten Anfänger bis zur ersten Prüfung ausschließlich mit dem Technikbogen üben und das Visier sollte erst nach der Orangegurt-Prüfung angebaut werden.

Sollte dem Anfänger dieser Weg zu langwierig erscheinen, stellt sich insgesamt die Frage, ob er für diesen Sport geeignet ist.

Instruktorenlehrgang

Um eine bundesweit einheitliche technische Ausrichtung zu gewährleisten, müssen Prüflinge der Fortgeschrittenenklasse an einem regional durchgeführten Vorbereitungsseminar teilnehmen.

Dort werden die Prüflinge durch vom KFS ausgewählte Personen gezielt auf die weiteren Prüfungen der höheren Klassen und auf Ihre Tätigkeit zur Trainerunterstützung vorbereitet.

Meisterlehrgang

In diesem zweitägigen Vorbereitungslehrgang werden die angehenden Schwarzgurt-Träger - neben den Feinheiten der klassischen Schießtechnik - mit den mentalen und philosophischen Elementen des Bogensports vertrauter gemacht. Diese Lehrgänge werden durch besondere Instruktoren des KFS durchgeführt.

Grundeinstufung ganzer Vereine

Sollten Vereine dem Prüfungssystem beitreten, wird eine Grundeinstufung aller interessierten Schützen vorgenommen.

Hierbei handelt es sich um eine Prüfung über alle Stufen. Jeder Prüfling absolviert dann alle Prüfungen an einem Tag. Die Wartezeiten entfallen, allerdings muss die aktive Vereinszugehörigkeit die Summe der geforderten Wartezeiten überschreiten.

Nach der Grundeinstufung beginnen alle nachfolgenden Schützen im neuen Verfahren. Bei der Grundeinstufung ganzer Vereine kann ein Prüfling höchstens die Prüfung zum Grüngurt ablegen. Alle weiterführenden Prüfungen werden auf zentralen Prüfungen durchgeführt.

Der Fortgeschrittene und Meister als Vorbild

Als Voraussetzung zur Erlangung des Blau- oder Braungurtes gilt nicht nur eine gute Schießtechnik und ausreichendes theoretisches Wissen.

Einher mit der sporttechnischen Entwicklung sollte auch die Persönlichkeit reifen. Wer wollte auch schon von einem unzuverlässigen Menschen lernen.

Daher hat der Prüfer in Rücksprache mit dem Trainer vor Ort auch das Verhalten des Prüflings zu beurteilen.

Hier einige Beispiele, welche auf eine nicht ausreichende Eignung als Vorbild in Training und Wettkampf hinweisen können:

- Kommt unregelmäßig zum Training
- Kommt zum Training erst dann, wenn die Scheiben aufgebaut sind und verlässt das Training bevor die Scheiben wieder abgebaut sind.
- Kümmert sich nicht ausreichend um seine Schüler
- Hält sich beim Training mehr auf der Bank als an der Schießlinie auf.
- Beteiligt sich nie oder selten allgemeinen Arbeiten
- Verhält sich gegenüber den Trainern regelmäßig respektlos.
- Meidet vereinsinterne Leistungsvergleiche aus Furcht vor Niederlagen
- Mogelt bei der Trefferaufnahme im Training oder Wettkampf
- Neigt zu Ausreden oder Wutausbrüchen im oder nach dem Wettkampf

DAS PRÜFUNGSVERFAHREN

Die Prüfer

Die Prüfer werden vom KFS ernannt und eingesetzt. Als Voraussetzung gelten:

- Mindestalter 20 Jahre
- Besitz des Schwarzgurts 1. Klasse
- Erfolgreiche Teilnahme am Prüferlizenzseminar
- Regelmäßige Teilnahme an den Prüferweiterbildungen
- Die Tätigkeit der Prüfer ist ehrenamtlich

Die Prüfung

Die Prüfung sollte in einem würdigen Rahmen abgehalten werden. Die gestellten Prüfungsaufgaben werden objektiv erfüllt oder nicht. Dabei muss der Prüfer unparteiisch sein. Zur Hilfestellung in der Beurteilung des Prüflings gibt es ein Punkte-Bewertungssystem:

0 Punkte	nicht erfüllt
1 Punkte	bedingt erfüllt
2 Punkte	erfüllt
3 Punkte	voll erfüllt

Der Schuss auf die Auflage soll einen Schuss zeigen, in dem alle prüfungsrelevanten Technikelemente sichtbar werden.

Das Treffen eines Zieles ist zunächst nebensächlich. Von den gezeigten Schüssen, sollte der überwiegende Teil eine fehlerfreie Technik zeigen.

Sollte der Prüfer während des Schießens grundlegende Fehler feststellen, kann er die Prüfung abbrechen. Jedoch sollte er dem Prüfling die Gründe darlegen und ihm helfende Hinweise für ein geeignetes Training bis zur nächsten Prüfung geben.

Die Prüfungen für Fortgeschrittene sollten in der Halle durchgeführt werden, um Witterungseinflüsse auf die Mindestergebnisse zu vermeiden.

Eine Durchschrift des Prüfungsprotokolls wird an den Schüler ausgehändigt, damit dieser die beschriebenen Mängel beseitigen kann.

Eine nicht bestandene Prüfung kann wiederholt werden. Es gelten dann die normalen Wartezeiten.

Nach der Prüfung meldet der Prüfungsleiter die erfolgreichen Prüflinge an das Kollegium. Dieses führt eine Kartei über alle Prüfungen bundesweit.

Prüfungsgebühren

Um die Organisation der Gürtelprüfungen sowie der zentralen Verwaltungsaufgaben (Porto, Prüferlehrgänge, Gürtel, Dokumentation, Internetauftritt etc.) zu finanzieren, werden folgende Prüfungsgebühren erhoben:

Ausbildungsnachweisheft:	3 Euro
Schülerklasse:	8 Euro
Fortgeschrittenenklasse:	12 Euro
Meisterklasse:	20 Euro

Soll kein Gürtel übersandt werden oder die Prüfung nicht bestanden worden sein, verringern sich die Kosten um 4 Euro.

Bei Grundeinstufungen ganzer Vereine wird nur eine Prüfungsgebühr pro Prüfling erhoben.

Jahresbeitrag pro Verein:	10 Euro
---------------------------	---------

Kooperationsvereinbarung

Vereine, die an diesem Prüfungssystem teilnehmen möchten, treffen mit dem KFS die folgende Kooperationsvereinbarung.

KOOPERATIONSVEREINBARUNG

- Der Verein ist Mitglied des DSB.
- Der Verein erklärt sich bereit,
- die Schützen nach den Vorgaben des KFS auszubilden, um eine einheitliche und effiziente Schießtechnik zu vermitteln.
- die Ziele des KFS in Wort und Tat zu fördern.
- Der Verein beteiligt sich regelmäßig an Prüfungen, Informationsveranstaltungen und Lehrgängen.
- Der Verein vermeidet das unberechtigte Tragen von Gürtel und fördert das berechnete Tragen.
- Der Verein nutzt ausschließlich die Gürtel des KFS mit der entsprechenden Beflokkung.
- Die Schützen sollen erst nach bestandener Grüngurt-Prüfung zu Turnieren gemeldet werden, damit eine gefestigte Schießtechnik gewährleistet ist.
- Das KFS erhebt einen jährlichen symbolischen Beitrag gemäß der Gebührenordnung pro Verein.
- Der Verein erkennt die Gebührenordnung des KFS an.
- Der Verein erteilt dem KFS eine Einzugsermächtigung für alle Forderungen die aus Prüfungsgebühren, Seminargebühren und Beiträgen entstehen.
- Der Verein erklärt sich schon jetzt mit einer Eingliederung des KFS in den Deutschen Schützenbund einverstanden.
- Bei Prüfungsveranstaltungen sind die äußeren Anforderungen einzuhalten.

Alle Informationen sind auch im Internet zu erhalten:
www.kfs-fita.de

Dort werden ebenfalls alle Gürtelträger veröffentlicht.