

1.2 Feinplanung der Module

An dieser Stelle ist die inhaltliche Ausgestaltung der in Tabelle 1 dargestellten Module aufgeführt.

1.2.1 Modul 2, Bogenschießen

Das Bogenschießen wird in zwei Einheiten aufgeteilt. In der ersten Einheit werden wichtige Verhalten- und Sicherheitsregeln sowie erste Grundfertigkeiten eingeübt. In der zweiten Einheit werden die Fähigkeiten ausgebaut und spielerisch, z.B. in Form von Wettbewerben, erprobt.

| Phase | Zeit | Vermittlungsschritte | Sozialform | Methode | Medien |
|--|------|---|-------------------------------------|---|---|
| Einstieg | 10 | <ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmenden (TN) werden begrüßt. Zum Einstieg in die Thematik und zur Auflockerung wird das Reaktionsspiel „Cowboy“ im Kreis gespielt. | Plenum – Gruppe steht im Kreis | Vortrag, Warmup-Methode „Cowboy“ | |
| Kennenlernen der Verhaltens- und Sicherheitsregeln | 5 | <ul style="list-style-type: none"> Vorkenntnisse werden abgefragt. Die wichtigsten Verhaltens-/ Sicherheitsregeln werden erklärt: <ol style="list-style-type: none"> Nie einen Bogen ohne Pfeil abfeuern Bogen mit Pfeil nie auf Personen richten Gefahr im Verzug: Stopp-Regel, bei ausgerufenem „Stopp“ sofort aufhören und Bogen entspannen, z.B. wenn sich Personen oder Tiere zwischen Standplatz und Zielscheibe befinden Die Pfeile mit der Spitze zum Boden zur Abschusslinie tragen und Pfeile erst an der Abschusslinie in den Bogen einlegen Alle Pfeile abschießen und dann gemeinsam nach Signal durch Leiter vorgehen zu den Scheiben und die Pfeile einsammeln Zusammenfassung und Wiederholung durch TN | Plenum – Gruppe steht im Kreis | Fragen-entwickelndes Gruppengespräch, Vortrag | |
| Kennenlernen der Recurvebogen | 10 | <ul style="list-style-type: none"> Der Recurvebogen und seine Handhabung werden erklärt und gezeigt. Unterschiede, wie Rechts- und Linkshänder-Bögen und die Spannstärke der Bögen werden erläutert. Zuvor behandelte | Plenum-Gruppe steht im Halbkreis an | Vortrag mit Vorführen | Recurvebogen, Pfeile, Zielscheiben, Abschusslinie |

| Phase | Zeit | Vermittlungsschritte | Sozialform | Methode | Medien |
|------------------------|------|---|---------------|--|--|
| | | <p>Sicherheitsregeln werden vorgeführt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Die wichtigsten Elemente wie das Spannen und den Umgang mit der Bogensehen, die Leitfeder, das Einlegen der Pfeile über den Nockpunkt und die Pfeilaufgabe, das Zielen und die entsprechende Körperhaltung sowie der Stand werden erläutert und vorgeführt. ◆ Vorführen und zeigen, wie man die Finger an die Sehne anlegt: Ring- und Mittelfinger unterhalb, Zeigefinger oberhalb des Pfeils im ersten Fingerglied, nicht verkrampfen, nicht den Pfeil einklemmen. Daumen und kleiner Finger bleiben ganz weg! ◆ Erläutern der Standposition: sicher und bequem, senkrecht zum Ziel, die Schulter des Bogen-Armes zeigt zum Ziel, Beine etwa hüftbreit. Spannen, abschießen durch einfaches öffnen der Finger. | Abschusslinie | | |
| Ausprobieren, Anwenden | 55 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Gruppe wird aufgeteilt in zwei Teilgruppen. Jede Teilgruppe wird von einem Trainer betreut und bekommt einen „Schießplatz“. ◆ Erster Durchgang, TN schießen selbst nacheinander: <ul style="list-style-type: none"> • Bei den ersten Schüssen die Höhe des Bogenarms korrigieren. • Erst schießen lassen, wenn vom Trainer "Freigabe" erfolgt ist. ◆ Zweiter Durchgang, Verfeinerung der Schieß-Technik: <ul style="list-style-type: none"> • Ankerpunkt im Gesicht muss immer gleich sein. • Beide Augen sind geöffnet, fokussieren das Ziel. • Nicht über den Pfeil (Pfeilspitze) zielen. • Korrektur über die Hüfte • Nach dem Abschuss des Pfeils "nachhalten": Körperspannung aufrecht erhalten | Gruppenarbeit | TN schießen, Trainer geben Hilfestellungen und Tipps | <p>Recurvebögen, Pfeile, Zielscheiben, Ausrüstung, Fangnetz, ggf. Luftballons und Spielkarten</p> <p>Ein Durchgang = etwa drei Schuss (Pfeile) pro TN.</p> |

| Phase | Zeit | Vermittlungsschritte | Sozialform | Methode | Medien |
|----------------------------------|------|--|------------------------------|------------|--------|
| Ergebnissicherung und Reflektion | 5 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Die TN werden gefragt, ob es weitere Erwartungen, Interessen und Wünsche gibt, die sie gerne beim nächsten Mal ausprobieren wollen ◆ Die Verhaltensregeln werden nochmals dargestellt und es wird gefragt, ob die Teilnehmenden noch etwas hinzufügen möchten. ◆ Die TN werden gefragt, ob sie ihren Körper beim und nach dem Schießen verändert wahrgenommen haben? | Plenum-Gruppe steht im Kreis | Blitzlicht | |
| Schluss | 5 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Es wird ein Ausblick zur nächsten Einheit (Bogenschießen zweiter Teil) gegeben. ◆ Die Teilnehmenden werden verabschiedet. | Plenum-Gruppe steht im Kreis | Frontal | |

Tabelle 2: Durchführungsplan Modul 2 – Bogenschießen, Einheit I