

## Konzept Bogenschiessen für Kinder von 6 - 9 Jahren

Im frühen Schulkind Alter sind die Voraussetzungen für das Entwickeln von sportmotorischen Fähigkeiten günstig. In diesem Alter können die Kinder eine Vielzahl von Kernmustern erwerben und diese dann später verfeinern. Polysportives Training soll den Kindern die verschiedenen Facetten von Einzel-, Team- und Mannschaftssportarten näherbringen. Die Sportfreude der Kinder und ein motivierender Unterricht mit vielen Erfolgserlebnissen bilden eine günstige Ausgangslage um Gewohnheiten für ein andauerndes Sporttreiben zu fördern.

Bogenschiessen macht nicht nur Spass, sondern fördert verschiedene Kompetenzen und ist ein willkommener Ausgleich zur täglichen Reizüberflutung durch digitale Medien.

- Motorik
- Konzentrationsfähigkeit (ADHS)
- Körperhaltung, -beherrschung, -bewusstsein, -wahrnehmung
- Koordination
- Umgang mit Material
- Regeln und Anweisungen befolgen, Regulationsfähigkeit
- Fähigkeiten und Grenzen ausprobieren
- Umgang mit Gewinnen/Verlieren, Frustrationstoleranz
- Selbstwirksamkeit
- Spannung-Entspannung erfahren, Ruhe finden
- Aufnahme-, Verarbeitungs- und Speicherfähigkeit fördern
- Ausdauer
- Spass und Freude
- Teamfähigkeit und Fairness
- Disziplin
- Verantwortungsbewusstsein durch die Erlaubnis, etwas potentiell Gefährliches zu tun, hohe Selbstverantwortlichkeit

In den Kursen und im Training sind aus Sicherheitsgründen nur Ausrüstungen (Bogen und Pfeile) des Vereins erlaubt.

Es sind immer mindestens 2 erwachsene Leiter anwesend.

Die Eltern müssen während der Kurse immer telefonisch erreichbar sein.

Pro Lektion verrechnet der Verein CHF 15.- inklusive Material.





## Kursbeschreibung Bogenschiessen Kids:

<b>Schnupperkurs:</b>	3 Daten	à	1 Lektion	Max. 4-5 Kinder	6-7 Jahre
	3 Daten	à	1 Lektion	Max. 4-5 Kinder	8-9 Jahre

Spiele, Koordinationsübungen, Materialkunde, Sicherheit

### Lernstufen Bewegungslernen, erarbeiten der Basis:

Grundfähigkeit sowie Aufbau von Bewegungserfahrung. Der Schussablauf wird in grober Form erlernt. Einzelne Teilelemente, auf die noch getrennt der Fokus gelegt wird, aneinandergereiht.

Einlegen des Pfeils, Haltung Bogenhand, Anlegen der Finger (Zughand), Stehen in der Schulterlinie, Ankern, Loslassen

<b>Einführungskurs:</b>	7 Daten	à	1 Lektion	Max. 4-5 Kinder	6-7 Jahre
	7 Daten	à	1 Lektion	Max. 4-5 Kinder	8-9 Jahre

Spiele, Koordinationsübungen, Aufwärmen/ Ablauf mit Fitnessband, Materialkunde, Sicherheit

### Lernstufen Bewegungslernen, vertiefen der Basis und fließende Bewegungen:

Der erlernte Bewegungsablauf wird flüssig da einiges schon automatisiert abläuft und die Teilelemente harmonisch verbunden werden. Es wird ein regelmässiger Bewegungsrhythmus erarbeitet.

<b>Training:</b>	wöchentlich	je 1 Stunde	Max.10 Kinder	altersgemischt
------------------	-------------	-------------	---------------	----------------

Spiele, Koordinationsübungen, Aufwärmen/ Ablauf mit Fitnessband, Materialkunde, Sicherheit.

### Lernstufen Bewegungslernen, vertiefen der Basis, fließende Bewegungen und Stabilisierung:

Der Bewegungsablauf wird durch ständiges wiederholen automatisiert.

### **Die wichtigsten Regeln für das Kind:**

- Verhaltensregeln gemeinsam erarbeiten
- Pfeil und Bogen sind keine Spielzeuge
- Pfeil niemals gegen andere Personen richten
- Niemals mit einem Pfeil in der Hand herumrennen
- Anweisungen der Aufsichtspersonen befolgen