

# Einsteigerkurs Bogenschießen beim TSV Westerhausen nach dem Phasen-System

In dieser Saison bieten wir einen Einsteigerkurs zum Erlernen des Bogenschießens an. Wir empfehlen ein Mindestalter ab neun Jahren.

Dabei lernst Du im Rahmen des Kurses das Bogenschießen mit einem Recurvebogen nach den Regeln des bewährten Phasenmodells, wie es vom DSB und dem Bundestrainer Oliver Haidn gelehrt wird.

Am Ende des Kurses legst Du eine Prüfung ab, mit der Du die Platzreife erreichst. Als aktivem Mitglied der Bogensportabteilung des TSV stehen Dir fortan unsere Trainingsanlagen offen.

## Inhalt des Einsteigerkurses

Geplant sind 10 Einheiten á 1,5 - 2 Stunden. Je nach Voranschreiten kann sich der Kurs auch um einige Einheiten verlängern oder verkürzen.

Der Kurs beinhaltet unter anderem:

- Aufbau des Bogens und sichere Nutzung der Ausrüstung
- Aufwärmübungen
- Vermittlung der Sicherheitsregeln
- Erlernen des Bogenschießens nach der Teillehrmethode des KFS-Systems
- Prüfungsvorbereitung
- Absolvieren der theoretischen und praktischen Prüfung (Orangegurt nach der Einteilung des KFS-Systems)

## Kurskosten/-gebühren

### Kursgebühren

Nichtmitglieder 120 €

Mitglieder des TSV 16 €

### Sonstige Kosten

Ca. 30 € für die persönliche Schutzausrüstung (Armschutz und Tab) sowie eine Bogenschlinge

Die Bogenausrüstung wird zunächst von uns gestellt. Hierzu gehören insbesondere Bogen, Köcher sowie Pfeile. Auch Schutzausrüstung ist für den Anfang vorhanden. Es empfiehlt sich aber, zeitnah eine persönliche Schutzausrüstung zu beschaffen. Dies kann entweder über uns oder auf eigene Verantwortung erfolgen. Eigene Ausrüstung kann gerne mitgebracht und genutzt werden.

Wer dem Verein beitreten möchte, kann sich dies bis zum Ende der dritten Trainingseinheit überlegen. Es fällt dann für den Kurs nur die Prüfungsgebühr an.

