



## FITA BEGINNERS MANUAL



## 8 AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG “WEISSER PFEIL”

### 8.1 Leistung:

Schiessdistanz: 10 Meter

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

### 8.2 Fähigkeiten:

Dein Schiessablauf umfasst folgende Punkte:

**Fussposition:** Für Bewerber, die noch keine Federauszeichnung erworben haben, siehe Kapitel “Fähigkeiten” des Ausbildungsplanes für die “Rote Feder”.

**Pfeil auflegen:** Für Bewerber, die noch keine Federauszeichnung erworben haben, siehe Kapitel “Fähigkeiten” des Ausbildungsplanes für die “Rote Feder”.

**Körperhaltung** (vor und bei vollem Auszug): Für Bewerber, die noch keine Federauszeichnung erworben haben, siehe „Goldfeder”.

**Körperhaltung** (am Ende des Auszugs): Für Bewerber, die noch keine Federauszeichnung erworben haben, siehe „Goldfeder”.

#### Heben des Bogens:

##### Ziel:

Die einleitenden Bewegungen werden mit möglichst wenigen unnötigen Bewegungen und möglichst kleiner Störung der Ausgangsposition ausgeführt. Die Ausgangsstellung erlaubt einen wirkungsvollen Auszug.

##### Ausführung:

Gleichzeitiges Anheben beider Hände in Richtung Ziel, bis beide Hände auf Nasenhöhe sind. Während der ganzen Bewegung:

- bleibt die Bogenschulter so tief wie möglich
- bleibt der Oberkörper (Schulter, Brustkorb, Schwerpunkt) in seiner tiefstmöglichen Position
- bewegt sich der Pfeil in der Schusslinie nach oben
- sind Kopf und Wirbelsäule gestreckt
- bleibt das Becken gekippt (wenn diese Haltung gewählt wurde)

Gegen Ende des Anhebens:

- beide Hände bewegen sich auf gleicher Höhe nach oben
- der Pfeil ist parallel zum Boden



Am Ende des Auszuges:

- ist der Pfeil auf Höhe der Nase
- ist die Schulter der Zughand tiefer als die Pfeil-Achse
- ist die Zughand in Linie mit dem Unterarm
- ist eine leichte Rücklage akzeptierbar, eine gerade Körperhaltung wird empfohlen

### *Begründung:*

Einfachheit im Bewegungsablauf ist leichter zu wiederholen. Es ist eine sichere Ausgangsposition, auch wenn dem Neuling der Pfeil aus den Fingern gleitet. Die bereits erworbenen Elemente werden nicht gestört und werden zum Abschluss vervollständigt. Die Kräfte, die auf den oberen Wurfarm ausgeübt werden, erleichtern das tiefe Positionieren der Schultern. Eine mögliche Rückneigung des Körpers dient als Ausgleich zum Bogengewicht. Der Schütze steht beim Abschluss des Auszuges in leichter Neigung Richtung Ziel (ein leichterer Bogen reduziert die Rücklage).

## **8.3 Kenntnisse und Wissen**

Das Folgende musst Du wissen:

**Bogensicherheit:** siehe Kapitel "Kenntnisse und Wissen" des Ausbildungsplanes für die „Rote Feder“

**Sicherheit beim Auflegen des Pfeils:** wie oben

**Sicheres Zurückholen der Pfeile:** wie oben

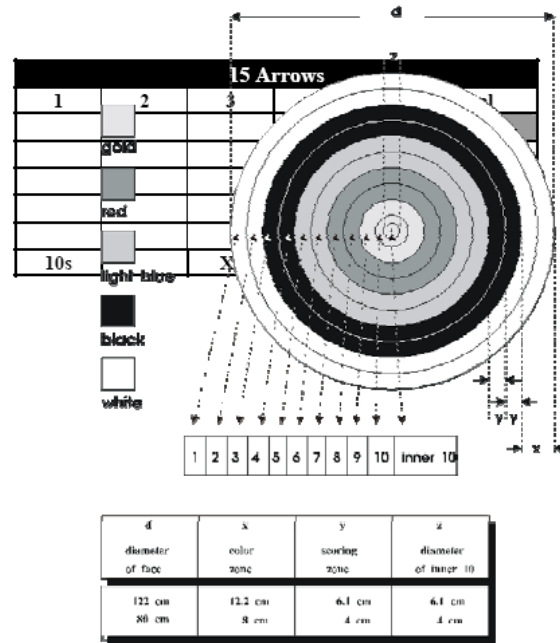
**Vorbereitung Bogen:** wie oben, zusätzlich siehe Kapitel „Kenntnisse und Wissen“ des Ausbildungsplanes „Goldfeder“

**Schiessrichtung:** siehe Kapitel „Kenntnisse und Wissen“ des Ausbildungsplanes „Goldfeder“

**Sicherheit und Anstandsregeln an der Schiesslinie:** wie oben

## Wertung:

Du musst die Trefferwertung kennen und wissen, wie das Standblatt für eine ganze Runde auszufüllen ist



Beispiel der Wertung gemäss FITA

Der Wert für jeden Treffer muss in absteigender Reihenfolge notiert werden, so wie sie vom Schützen, dem die Pfeile gehören, ausgerufen werden. Die anderen Schützen kontrollieren den ausgerufenen Trefferwert und holen bei Nichtübereinstimmung den verantwortlichen Schiedsrichter, der dann die abschliessende Entscheidung fällt.

Example of a blank scorecard (for Arrow round only):

15 Arrows				
1	2	3	End	Total
10s		Xs		

Example of a completed scorecard (for Arrow round only):

15 Arrows				
1	2	3	End	Total
X	8	5	23	116
10	10	8	28	
10	8	7	25	
8	8	0	16	
X	7	7	24	
10s	3	Xs	2	

Beispiel für eine Trefferkarte

Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Weisser Pfeil“ (für Anwarter, die noch keine Federauszeichnung erworben haben (Formular A))				Blatt 1v2	
Name, Vorname:					
Datum: ____.			Erfüllt: ____.		
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:	
Distanz 10 m	115 Punkte (mit Visier) 105 Punkte (Intuitiv)				
<b>Fähigkeiten</b>	<b>Schlüsselemente</b>				
Fussposition (Stand)	Füsse auf beiden Seiten der Schiesslinie				
	Füsse ca. Schulterbreit auseinander				
	Füsse 90° zur Schussrichtung				
	Füsse parallel				
Sicheres und korrektes Auflegen des Pfeils	Bogen vertikal				
	Finger drücken den Pfeil nicht auf die Auflage				
	Leitfeder weist vom Bogenfenster weg				
Körperhaltung (vor und bei vollem Auszug)	Senkrechter Körper				
	Gleichgewicht auf beiden Beinen				
	Wirbelsäule und Schultern bilden ein Kreuz				
Körperhaltung am Ende des Auszuges	Die Zughand landet im Gesicht (Kinn, Lippen), der Kopf geht nicht in Richtung Sehne				
Anheben des Bogens	Hände bewegen sich synchron				
	Schultern bleiben unten				
	Hände auf gleicher Höhe wie die Nase oder die Augen wenn oben				
	Pfeil parallel zum Boden				

(Fortsetzung auf Blatt 2)

Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Weisser Pfeil“ (für Anwärtler, die noch keine Federauszeichnung erworben haben (Formular A))				Blatt 2v2
Kenntnisse / Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Sicherheit für den Bogen	Kein trockenes Schiessen			
	Nach dem Schiessen gehört der Bogen in den Ausrüstungsbereich			
Sicherheit beim Pfeilauflegen	Pfeil wird erst aufgelegt, wenn alle hinter der Schiesslinie sind			
	Korrekte Position an der Schiesslinie			
Sicherheit beim Zurückholen / Einsammeln der Pfeile	Vorsichtiges Annähern an die Scheibe (nicht rennen)			
	Stehe neben der Scheibe			
	Ziehe die Pfeile korrekt aus der Scheibe / dem Gras			
Vorbereiten des Bogens	Demonstriere das korrekte Zusammensetzen / Auseinandernehmen des Bogens			Nur bei Takedown-Bogen Beachte Unterschiede für Compound, Langbogen (Punktezahl am Schluss anpassen)
	Kann den Bogen selbstständig bespannen			
Schiessrichtung	Von der Schiesslinie aus wird nur in Richtung Scheibe ausgezogen (nicht in Richtung anderer Schützen oder gegen den Himmel)			
Sicherheit und Anstandsregeln auf der Schiesslinie	Andere Schützen werden nicht gestört (Berühren oder Sprechen)			
	Wissen, wie ein zu Boden gefallener Pfeil zurückgeholt wird			
Wertung	Kann die Treffer werten			
	Kann das Standblatt ausfüllen			
<b>TOTAL</b>	<b>Mindestanforderung 30 Punkte</b>			

Unterschrift des Trainers: \_\_\_\_\_



## FITA BEGINNERS MANUAL

### EVALUATION FORM FOR WHITE ARROW CANDIDATES HAVING EARNED NO FEATHER AWARDS YET.

Page #1 (start /front page)

Name of the beginner: \_\_\_\_\_ **Form C1**

Date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 200\_\_

Make up date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 200\_\_

PERFORMANCE	Required minimum score	Achieved *	*Not yet achieved	Number of hits (result).
Shooting distance				
10 meters	115 points			
SKILLS	Key elements (What should be done)	Achieved *	*Not yet achieved	References to the FITA Level 1 Coaching manual
Feet position (Stance)	Feet each side of the shooting line			#7.1.2.1
	Feet at shoulder width apart			#7.1.2.1
	Line of feet square to the shooting line			#7.1.2.1
	Feet parallel			#7.1.2.1
Safe and proper arrow loading	Implemented with bow <u>vertical</u>			#3.2 Bullet 5 & #7.1.2.2
	No finger pressing the arrow on rest			#7.1.2.2
	Arrow properly rotated (cock feather away from bow window)			#7.1.2.2
Body setting (before drawing and at full draw)	Vertical body			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Balance on 2 feet			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Spine and shoulders making a cross shape.			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
Body setting (end of draw)	Let the string hand land on face (chin &/or lips do not reach forward to the string)			#7.1.2.7
Raising	Synchronized hands			#7.1.2.5
	Raise hands while keeping the shoulders down			#7.1.2.5
	Hands at same height and at nose or eye level once raised			#7.1.2.5
	Arrow parallel to the floor once rose.			#7.1.2.5



White Arrow award



## FITA BEGINNERS MANUAL

KNOWLEDGE &/or KNOW-HOW	Required knowledge or know-how's	Achieved *	*Not yet achieved	Comments &/or references
Bow safety	No dry fire (dry loosing)			#3.3. Bullet 2
	Place the bow in the equipment lane after end			#4.4.5. Step 7 - #11.3 #9.2
Arrow loading safety	Load the arrow on the bow only when the Field of play is empty and			#3.2 Bullet 2
	To be done only when both feet are set each side of the shooting line.			#3.2 Two first bullets
Safe arrow recuperation	Walk carefully to target (do not run – Watch his/her step)			#3.3 Bullet 8
	Stand to the side of the target (not behind arrows)			#3.2 Bullet 12
	Properly pull the arrow out of the target (or grass).			#4.4.1. Step 8
Bow preparation	Know how to properly assemble and disassemble the limbs on/from the riser.			This evaluation can be skipped if no take down bow is available
	Can brace his or her bow.			#4.3.1.1.
Shooting direction	Only draw towards the a clear target butt from the shooting line (not toward anyone or the sky)			#3.2 Chapter 2 and Bullets 2 & 3
Safety and etiquette on the shooting line	Do not disturb (touch or talk to) other shooting archers			#3.2 Bullet 3 #3.5Bullets 1&2
	How to retrieve an arrow that dropped on the floor			#3.2 Bullet 11
Scoring	Be able identify the arrows value.			FITA C&R Appendix 1 Book 2
	Can complete a scorecard for a complete round			FITA C&R #7.6.1.4 & Appendix 3 Book 2
TOTAL	30 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 evaluator: \_\_\_\_\_

EVALUATION FORM FOR WHITE ARROW CANDIDATES  
HAVING NO FEATHER AWARDS YET.

Page #2 of form C1 (end / Back page)



Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Weisser Pfeil“ (für Anwarter, die bereits die Goldfederauszeichnung erworben haben (Formular B))				Blatt 1v1	
Name, Vorname:					
Datum: ____.			Erfüllt: ____.		
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:	
Distanz 10 m	115 Punkte (mit Visier) 105 Punkte (Intuitiv)				
<b>Fähigkeiten</b>	<b>Schlüsselemente</b>				
Anheben des Bogens	Hände bewegen sich synchron				
	Schultern bleiben unten				
	Hände auf gleicher Höhe wie die Nase oder die Augen wenn oben				
	Pfeil parallel zum Boden				
<b>Kenntnisse / Wissen</b>	<b>Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen</b>				
Wertung	Kann die Treffer werten				
	Kann das Standblatt ausfüllen				
<b>TOTAL</b>	<b>Mindestanforderung 7 Punkte</b>				

Unterschrift des Trainers: \_\_\_\_\_



## FITA BEGINNERS MANUAL

### EVALUATION FORM FOR WHITE ARROW CANDIDATES HAVING EARNED THE GOLD FEATHER AWARDS PREVIOUSLY.

Name of the beginner: \_\_\_\_\_ **Form C2**

Date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 200\_\_

Make up date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 200\_\_

PERFORMANCE	Required minimum score	Achieved *	*Not yet achieved	Number of hits (result).
Shooting distance				
10 meters	115 points			
SKILLS	Key elements (What should be done)	Achieved *	*Not yet achieved	Comments &/or references to the FITA Level 1 Coaching manual
Raising	Synchronized hands			#7.1.2.5
	Raise hands while keeping the shoulders down			#7.1.2.5
	Hands at same height and at nose or mouth level once raised			#7.1.2.5
	Arrow parallel to the floor once rose.			#7.1.2.5
KNOWLEDGE &/or KNOW-HOW	Required knowledge or know-how's	Achieved *	*Not yet achieved	Comments &/or references t
Scoring	Be able identify the arrows value.			FITA C&R Appendix 1 Book 2
	Can complete a scorecard for a complete round			FITA C&R #7.6.1.4 & Appendix 3 Book 2
<b>TOTAL</b>	<i>7 positive evaluations are required</i>			** 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 evaluator: \_\_\_\_\_



*White Arrow Award.*