



## 12 AUSBILDUNGSPLAN FÜR DIE AUSZEICHNUNG „GOLDPFEIL“

### 12.1 Leistung:

Schiessdistanz: 26 Meter

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

### 12.2 Fähigkeiten:

Dein Schiessablauf umfasst folgende Punkte:

#### Sehnenfreiheit

##### Ziel:

Einen freien Weg für die Sehne zu gewährleisten, wenn der Pfeil abgeschossen wird

##### Ausführung:

Siehe die beiden Tests weiter unten. Du musst einen der beiden Tests erfolgreich bestehen.

##### Begründung:

Irgendeine Beeinflussung der Sehne auf ihrem Weg nach vorne wird:

- Schwierigkeiten in der Reproduzierung von Stossachse und Antriebskraft verursachen
- die kinetische Energie, die auf den Pfeil übertragen wird, reduzieren

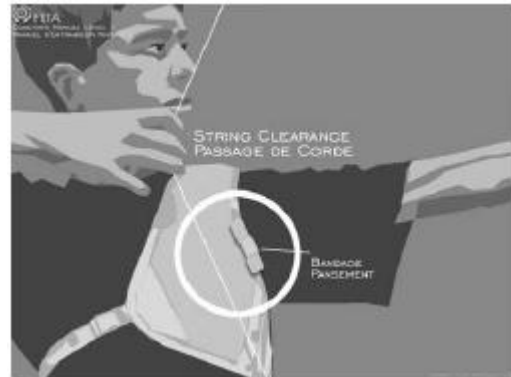
#### Test auf Bogenarmhöhe

Hebe den Bogen ohne Hand an der Sehne und stelle fest, wo die Sehne den Armschutz oder den Vorderarm berührt. Klebe ein Stück Klebeband, das in der Mitte wie eine Brücke gebogen ist, ungefähr zwei Zentimeter in Richtung Hand an den Arm/Armschutz. Das gebogene Stück sollte ca. 2 mm Höhe haben. Die „Brücke“ ist vertikal ausgerichtet, parallel zur Sehne. Markiere mit einem Stift die Seite, die zur Sehne gerichtet ist. Die Färbung erlaubt festzustellen, ob die Sehne das Klebeband berührt, wenn sie den Pfeil nach vorne treibt oder wenn sie zurückschlägt. Schiesse einen Pfeil mit diesem Klebeband montiert, stelle dabei sicher, dass das Klebeband beim Aufziehen nicht berührt wird. Nach dem Schuss kontrolliere das Klebeband, ob und wie es berührt worden ist. Ist die Sehnenfreiheit ungenügend, so frage Deinen Trainer für Unterstützung und Verbesserungsmassnahmen.



## Test auf Bogenseite - Höhe Brustkorb

Entweder beobachte Dich selbst im Spiegel oder lasse durch einen Helfer feststellen, wo die Sehne bei vollem Auszug Deine Brust berührt (wenn überhaupt). Klebe ein Stück Klebeband, das in der Mitte wie eine Brücke gebogen ist, ungefähr zwei Zentimeter in Vorwärtsrichtung an die Kleidung/den Brustschutz. Das gebogene Stück sollte ca. 2 mm Höhe haben. Die „Brücke“ ist vertikal ausgerichtet, parallel zur Sehne. Siehe nebenstehendes Bild. Der kritische Punkt ist üblicherweise die Ecke des Brustschutzes. Markiere mit einem Stift die Seite, die zur Sehne gerichtet ist. Die Färbung erlaubt festzustellen, ob die Sehne das Klebeband berührt, wenn sie den Pfeil nach vorne treibt oder wenn sie zurückschlägt. Schiesse einen Pfeil mit diesem Klebeband montiert, stelle dabei sicher, dass das Klebeband beim Aufziehen nicht berührt wird. Nach dem Schuss kontrolliere das Klebeband, ob und wie es berührt worden ist. Ist die Sehnenfreiheit ungenügend, so frage Deinen Trainer für Unterstützung und Verbesserungsmaßnahmen.



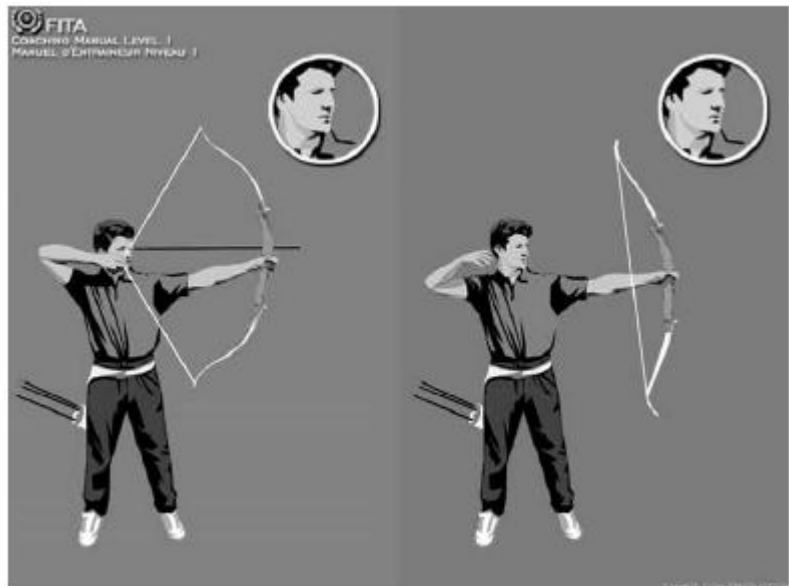
## Nachfolgen

### Ziel:

Führe alle Aktivitäten - physische, visuelle, mentale - nach dem Lösen weiter, bis der Pfeil in der Scheibe einschlägt.

### Ausführung:

Der Schuss muss für den Beobachter überraschend fallen, keine vorausseilenden Signale sollten erkennbar sein. Der Körper, das Gesicht und der Ausdruck bleiben vor, während und nach dem Schuss „teilnahmslos“.



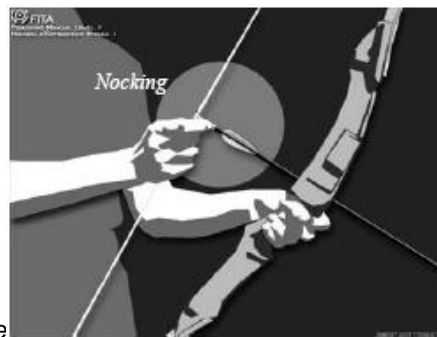
*Dein Gesicht sollte vor, während und nach dem Schuss gleich bleiben.*

## Sequenz:

Wiederhole möglichst gleichbleibend die Schiessschritte:



Füsse



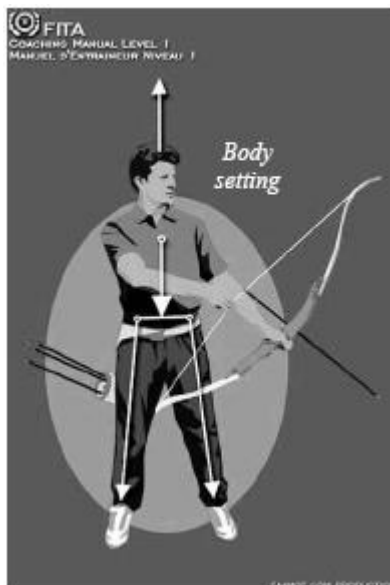
Einnocken



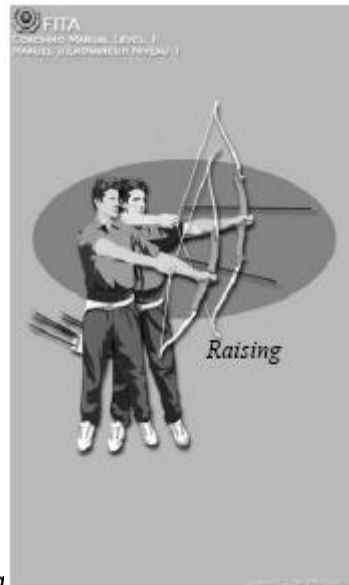
Bogenhand



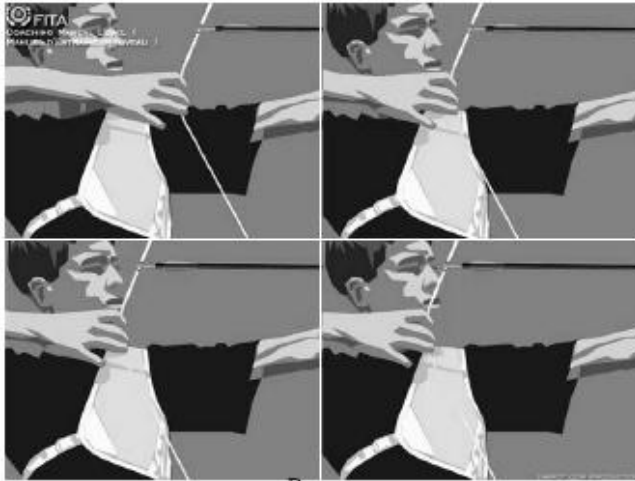
Zughand



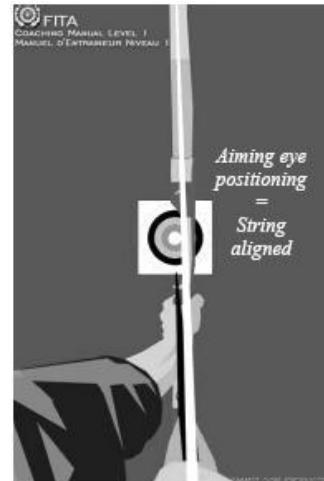
Körperhaltung



Bogen anheben



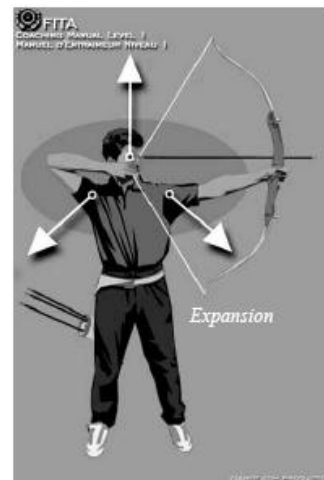
Ziehen



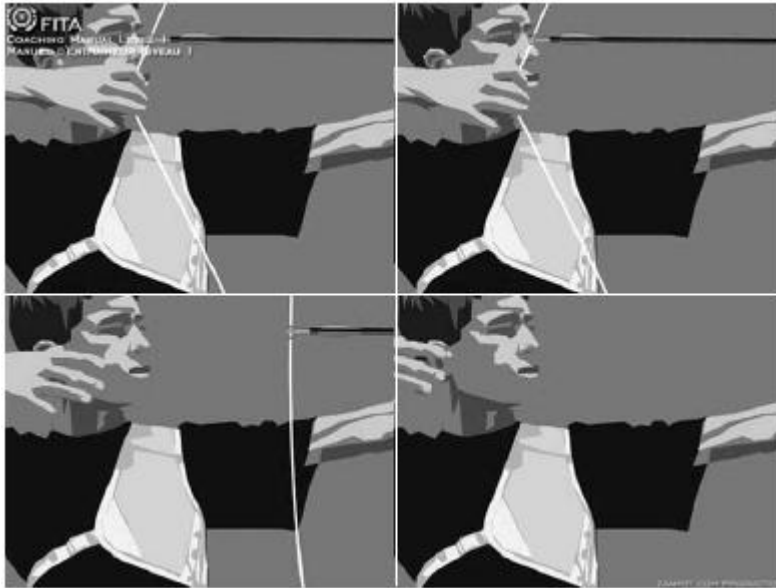
Zielen



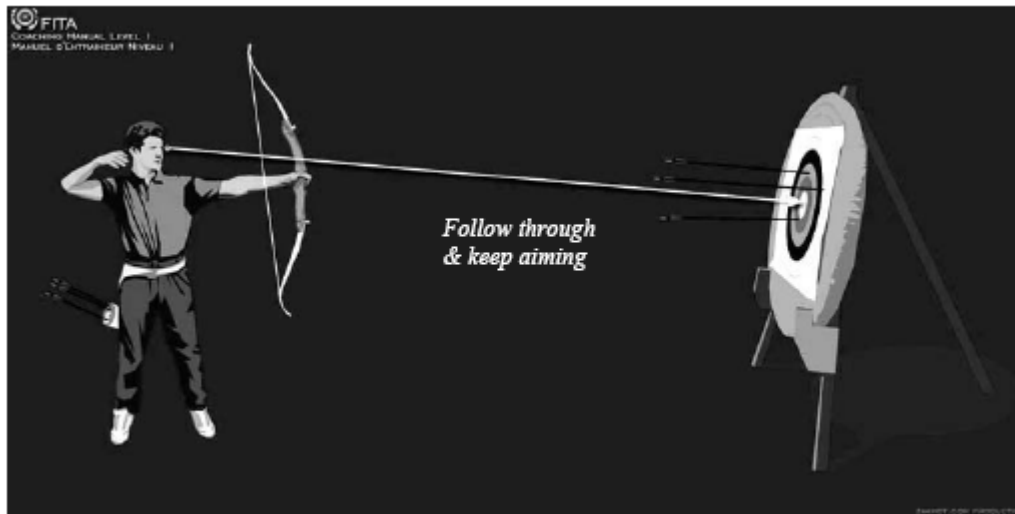
Zielen



Ausdehnung



Lösen



Nachfolgen



## 12.3 Kenntnisse und Wissen

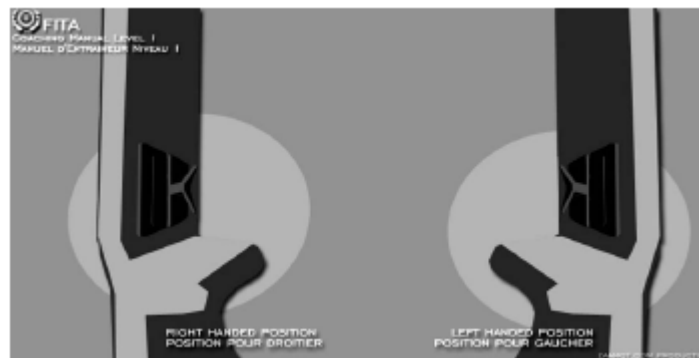
### Turnierregistration:

Du musst wissen, wie Du Dich an einem örtlichen Turnier Deines Vereins einschreiben kannst, so frage den Verantwortlichen Deines Vereins.

### Pfeil einrichten:

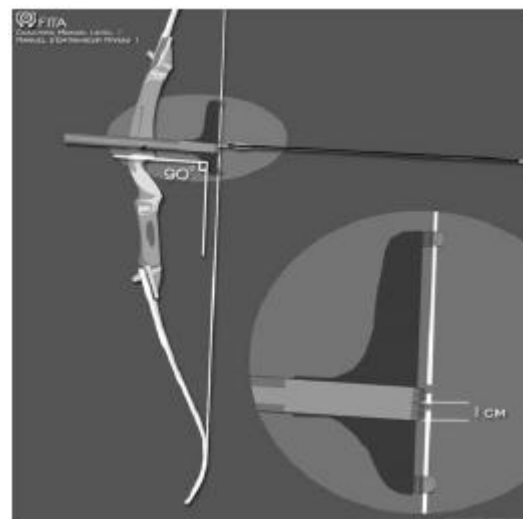
#### Befestigen einer Pfeilauflage

Die Verwendung einer Pfeilauflage ist wichtig, weil sie den Bereich, wo der Pfeil den Bogen berührt, reduziert. So wird am wenigsten Reibung erzeugt, wenn der Pfeil den Bogen verlässt. Pfeilauflagen sind erhältlich aus Kunststoff und Metall (Draht). Die Pfeilauflage sollte ins Bogenfenster, direkt über dem Drehpunkt (Pivot) eingeklebt und direkt und senkrecht zur Sehne ausgerichtet sein. Zwischen Pfeilschaft und Bogenfensterauflage sollte ein Zwischenraum von mindestens 15 mm frei bleiben.



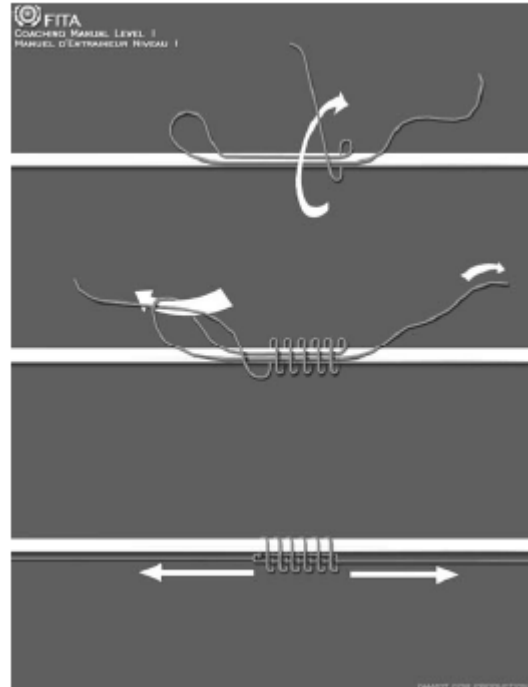
#### Setzen eines Nockpunktes:

Die korrekte Höhe des Nockpunktes ist von verschiedenen Dingen abhängig. Als Ausgangspunkt wird empfohlen, den Nockpunkt so zu setzen, dass die Unterkante der Pfeilnocke ca. 1 cm über der 90° - Linie Pfeilauflage - Sehne liegt.



Nockpunkte können auf zwei Arten gesetzt werden:

- Es sind vorgefertigte Nockpunkte erhältlich. Diese bestehen meistens aus Metall und werden mit einer speziellen Zange auf die Sehne geklemmt.
- Eine andere Methode besteht darin, aus einer gewöhnlichen Schnur und etwas Leim einen kleinen Ring auf der Sehnenwicklung anzubringen. Dieser Knoten muss fest und gleichmässig sein. Bringe etwas Leim auf den Nockpunkt und lasse es trocknen. Der Nockpunkt kann oben und unter der Nocke sein. Nach ungefähr 30 Pfeilen sollte die Position des Nockpunktes nachgemessen werden. Wahrscheinlich hat sie sich verändert. Stelle den Nockpunkt nach, wenn es nötig ist.



## Standhöhe

Die Standhöhe des Bogens sollte innerhalb der Hersteller – Toleranz sein.

Wenn notwendig, kann die Sehne zusätzlich gedreht werden, um die Standhöhe zu vergrössern, oder etwas aufgedreht werden, um die Standhöhe zu verkleinern.





Bewertungsbogen für die Auszeichnung „Goldpfeil“				Blatt 1v1
Name, Vorname:				
Datum: ____.			Erfüllt: ____.	
Leistung	Mindesttreffer	Erreicht:	Noch nicht erreicht:	Bemerkung:
Distanz 26 m	115 Punkte (Visier) 105 Punkte (Intuitiv inkl Reiterbogen))			
Fähigkeiten	Schlüsselemente			
Sehnenfreiheit	Erfolgreicher Test für die Sehnenfreiheit			
Nachfolgen	Regloses Gesicht bis nach dem Lösen			
	Regloses Zielen bis nach dem Lösen			
Schiessequenz	Wiederhole die Schiessschritte mit Beständigkeit			
	Gleichmässige Schiesszeiten (+/- 10 Sekunden)			
Kenntnisse / Wissen	Erforderliche Kenntnisse und notwendiges Wissen			
Turnierregistration	Weiss, wie man sich an einem Turnier einschreibt			
Pfeil einrichten	Weiss, wie eine Pfeilaufgabe montiert und wie ein Nockpunkt befestigt wird			
<b>TOTAL</b>	<b>Mindestanforderung 8 Punkte</b>			

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



## FITA BEGINNERS MANUAL

### EVALUATION FORM FOR GOLD ARROW CANDIDATES.

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

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

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

Shooting distance for score evaluation	Required minimum score	Achieved *	*Not yet achieved	Final number of hits.
<b>26 meters</b>	115 points			
SKILLS	Key elements (What should be done)	Achieved *	*Not yet achieved	References to the FITA Level 1 Coaching manual
String clearance	Successful string clearance test (bridge of tape for instance)			#10 "String clearance"
Follow-through	Impassive face upon release			#7.1.2.10
	Impassive aiming upon release			#7.1.2.10
Sequence	Repeat the shooting steps with consistency			Chapter 2 & various exercises of chapter 10.
	Consistent shooting time (+/- 10 seconds)			
Subjects 2 evaluations	Required knowledge or know-how's	Achieved *	*Not yet achieved	Comments &/or references
Tournament registration process	Know the registration process (of the club) at a local tournament.			
Arrow setting	Know how to affix an arrow-rest and make a nocking point.			#11.3.4& 11.4.6
<b>TOTAL</b>	<b>8 positive evaluations are required</b>			** 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 assessor/evaluator: \_\_\_\_\_



Gold Arrow award