

Kursvorbereitung der Kursteilnehmer

Lehr-Equipment

zum Kurs mitzubringen sind:

- Leichter (!) (20#) Schulbogen (Recurve) für Anfänger: Holz oder Kunststoffmittelstück, Wurfarme aus Holz (+ Fiberglass) oder Kunststoff, ev. Button
- einfacher Stabilisator und Visier für den Recurvebogen (falls verfügbar)
- mindestens 6 Übungs-Pfeile (Pfeilnocke muss zur Sehne passen)
- Armschutz, Fingerschutz, Köcher, Brustschutz (falls notwendig)
- 1 Gummiband mindestens 2-2,5m (Thera-, Deuser-, Fitnessband oder ähnliches)
- 1 Hosengummiband 2,5 m x 3cm (!)
- 1 Hosengummiband 1m x 0,5-1cm
- Stecknadel oder Zahnstocher
- Kreppband
- 2-3 weiche Jonglierbälle
- 1 Schuhband (ca. 1cm x 70cm)
- Stück Schnur (ca. 50cm x 0,5cm oder zweites Schuhband ca. 1cm x 70cm)
- 1 Nullsehne (Material: 2 Gummischnüre à 40cm, 1 Schnur ca. 1,5m)
- 1 Wollfaden (ca. 2m)
- kleiner Handspiegel (mindestens 20x30cm!)
- Sehnenchecker
- Sehngarn, Schere oder Messer, Feuerzeug
- Maßband (cm/Inch)
- Fotoapparat bzw. Handy mit Videoaufnahmefunktion

Sonstiges:

- Bogensporttaugliche Kleidung für drinnen und draußen
- Schreibzeug und Notizblock
- USB-Stick

Vorbereitende Literatur (prüfungsrelevant):

http://www.archery.org/content.asp?id=1036&me_id=836&cnt_id=2625

<http://www.archery.org/UserFiles/Document/FITA%20website/04%20Development/Coaching/Coaching-levels-e.pdf>

http://www.oebstv.com/trainer/fita_beginners_manual_d.pdf

