



Stundenplan 1. Lehrgang Trainerstufe 1 über 4 Tage mit Prüfung in 04.2021
 Der Lehrgang wird in zwei Gruppen unterteilt; I und II. Der Lehrraum 1 ist im Hotel und
 Lehrraum 2 in der Schießhalle

Zeit	Thema	Ref.	Gruppe	Lehrraum
Donnerstag				
09.00 – 09.45	Einführung in den Lehrgang	H.-D. Linke	I u. II	1
09.45 – 10.00	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
10.00 - 10.45	Basiswissen instinktives Bogenschießen	H. Bodnik	I u. II	
10.45 – 11.00	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
11.00 – 11.45	Aufbauwissen instinktives Bogenschießen - Funktion und Training	H. Bodnik	I u. II	
12.00 – 13.00	<i>Mittagspause</i>		<i>alle</i>	<i>Hotel</i>
13.15 – 18.00	Vorstellen des Grundstiles Phasenpositionsmodell Phasen 1 - 4	H.-D. Linke	I	2
13.15 – 14.00	Materialkunde Auswahl der Bogenlänge / Systematische Steigerung des Zuggewichts / Ermitteln der korrekten Pfeillänge	H. Bodnik	II	1
14.00 – 14.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
14.15 – 15.00	Materialkunde Sehnenkunde - Material und Herstellung	H. Bodnik	II	1
15.00 – 15.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
15.15 – 16.00	Lehrgangsplanung Thema / Ort / Material	H. Bodnik	II	1
16.00 – 16.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
16.15 – 17.00	Gruppenarbeit Lehrgangsorganisation 1. Gruppe Zeitplan 2. Gruppe Anforderungen an den Lehrgangsort	H. Bodnik	II	1
17.00 – 17.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
17.15 – 18.00	Vorstellen der Ergebnisse Je Gruppe 20 Min.	H. Bodnik	II	1
18.15 – 19.15	<i>Abendessen</i>		<i>alle</i>	<i>Hotel</i>
19.15 - 20.00	Unterrichtsvorbereitung Zeitplan u. Quellensuche / Gliederung einer Übungsstunde/ Erwartungen an den Trainer / Ausbilder	H.-D. Linke	I u. II	1

Änderungen durch die Lehrgangsleitung vorbehalten!

Stundenplan 1. Lehrgang Trainerstufe 1 über 4 Tage mit Prüfung in 04.2021
 Der Lehrgang wird in zwei Gruppen unterteilt; I und II. Der Lehrraum 1 ist im Hotel und
 Lehrraum 2 in der Schießhalle

Zeit	Thema	Ref.	Gruppe	Lehrraum
Freitag				
09.00 – 09.45	Grundlagen des Lernens	H.-D. Linke	I u. II	1
09.45 – 10.00	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
10.00 – 10.45	Führungsstile / Kommunikation	H.-D. Linke	I u. II	1
10.45 – 11.00	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
11.00 – 11.45	Trainingslehre	H.-D. Linke	I u. II	1
12.00 – 13.00	<i>Mittagspause</i>		<i>alle</i>	<i>Hotel</i>
13.15 – 18.00	Vorstellen des Grundstiles Phasenpositionsmodell Phasen 1 - 4	H.-D. Linke	I	2
13.15 – 14.00	Materialkunde Auswahl der Bogenlänge / Systematische Steigerung des Zuggewichts / Ermitteln der korrekten Pfeillänge	H. Bodnik	II	1
14.00 – 14.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
14.15 – 15.00	Materialkunde Sehnenkunde - Material und Herstellung	H. Bodnik	II	1
15.00 – 15.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
15.15 – 16.00	Lehrgangsplanung Thema / Ort / Material	H. Bodnik	II	1
16.00 – 16.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
16.15 – 17.00	Gruppenarbeit Lehrgangsorganisation 1. Gruppe Zeitplan 2. Gruppe Anforderungen an den Lehrgangsort	H. Bodnik	II	1
17.00 – 17.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
17.15 – 18.00	Vorstellen der Ergebnisse Je Gruppe 20 Min.	H. Bodnik	II	1
18.15 – 19.15	<i>Abendessen</i>		<i>alle</i>	<i>Hotel</i>
19.30 – 20.15	Gruppenarbeit 1. Gruppe Inhalte der langfristigen Trainingsplanung 2. Gruppe Lehrgang zum Materialtuning planen 3. Gruppe Planung einen Wettkampffjahres 4. Gruppe Tagesevent für eine Schule planen	H.-D. Linke	I u. II	

Änderungen durch die Lehrgangsleitung vorbehalten!

Stundenplan 1. Lehrgang Trainerstufe 1 über 4 Tage mit Prüfung in 04.2021

Der Lehrgang wird in zwei Gruppen unterteilt; I und II. Der Lehrraum 1 ist im Hotel und Lehrraum 2 in der Schießhalle

Zeit	Thema	Ref.	Gruppe	Lehrraum
Samstag				
09.00 - 10.45	Vorstellen der Gruppenarbeit	H,-D. Linke	I u. II	1
10.45 - 11.00	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
11.00 - 11.45	Fehleranalyse	H. Bodnik	I u. II	1
12.00 - 13.00	<i>Mittagsessen</i>		<i>alle</i>	<i>Hotel</i>
13.15 - 14.00	Formaster	H.-D. Linke	I	2
13.15 - 14.00	Mentale Elemente des Schusses	H. Bodnik	II	1
14.00 - 14.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
14.15 - 15.00	Formaster	H.-D. Linke	II	2
14.15 - 15.00	Mentale Elemente des Schusses	H. Bodnik	I	1
15.00 - 15.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
15.15 - 16.00	Trainingskorridor	H. Bodnik	I u. II	2
16.00 - 16.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
16.15 - 17.00	Trainingskorridor, Anwendung	H. Bodnik	I u. II	2
17.00 - 17.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
17.15 - 18.00	Superpunkttraining		I u. II	2
18.15 - 19.00	<i>Abendessen</i>		<i>alle</i>	<i>Hotel</i>
19.15 - 20.00	Pfeilphysik Teil I	H. Bodnik	I u. II	1
20.00 - 20.15	<i>Pause</i>		<i>alle</i>	
20.15. - 21.00	Pfeilphysik Teil II	H. Bodnik	I u. II	1



Änderungen durch die Lehrgangsbildung vorbehalten!

Stundenplan 1. Lehrgang Trainerstufe 1 über 4 Tage mit Prüfung in 04.2021
Der Lehrgang wird in zwei Gruppen unterteilt; I und II. Der Lehrraum 1 ist im Hotel und
Lehrraum 2 in der Schießhalle

Zeit	Thema	Ref.	Gruppe	Lehrraum
Sonntag				
Bis 09.00 Zimmer räumen und ggf. offene "Zettel" berücksichtigen !!!!!!!				
09.00 – 10.30	Schriftliche Prüfung	H.-D. Linke	I u. II	1
10.30 – 11.00	Pause	alle		
11.00 - 11.45	Synergie Effekte	H. Bodnik	I u. II	1
12.00 – 13.00	Mittagspause	alle		
13.15 – 14.00	Abschlussbesprechung	Bodnik/Linke	I u. II	1
<u>14.15</u>	<u>Lehrgangsende</u>			



Änderungen durch die Lehrgangslleitung vorbehalten!