



## Seminar

**Geprüfter Übungsleiter für traditionelles  
Bogenschießen (TBS)**

**DIE FASZINATION DES TRADITIONELLEN  
BOGENSCHIESSENS ERLEBEN UND  
WEITERGEBEN**

**Seminarleitung**  
Traditionelle Bogenschule Selk (TBS)  
Nadine Hartig



## Seminarziel

---

Zielgruppe sind Personen, die in einem Bogenschießverein, der Bogensparte eines Sportvereins oder in einer anderen Einrichtung (Schule, Rehasentrum, pp.) als Übungsleiter das Bogenschießen betreuen möchten.

Dieses Seminar soll den Übungsleitern einen Überblick über das traditionelle Bogenschießen vermitteln. Die verschiedenen Bogenarten, die Ausrüstung und die Abstimmung von Pfeil und Bogen werden hier vermittelt.

Der Schussablauf soll im Detail erlernt werden, ebenso die Techniken zum Heranführen von Anfängern an das Bogenschießen. Auch das weiterführende Training und Trainingsmethoden werden erläutert.

Die Sicherheitsregeln und das Haftungsrecht werden genauso besprochen wie die Vermeidung von Verletzungen und die Behebung von Fehlern im Schussablauf.

Die Teilnehmer werden in die Lage versetzt, Trainingseinheiten zu planen und durchzuführen. Auch die Vorbereitung auf Turniere und das Verhalten im Parcours wird gelehrt.

Das Seminar gibt verbandsunabhängig einen Überblick über die Bogensportverbände, die unterschiedlichen Ausrichtungen in den Verbänden und die unterschiedliche Regelkunde.

Das Seminar beinhaltet sowohl theoretischen Unterrichtseinheiten als auch praktische Übungen und einen Parcoursbesuch zum praktischen Erleben und selbst erfahren des theoretisch Gelernten.

Nach dem Seminar sollen die Teilnehmer in die Lage versetzt sein, als kompetente Ansprechpartner für die Teilnehmer ihres Trainings zu fungieren und damit das traditionelle Bogenschießen im Verein oder der jeweiligen Einrichtung handlungssicher zu begleiten.



## Seminarinhalte

---

### *Einführung in das traditionelle Bogenschießen*

- Historie
- Hand-Auge Koordination
- Augendominanz
- Konzentration und Gefühl

### *Bogenarten und Bogenaufbau*

### *Pfeilkunde*

### *Bogensportverbände Übersicht, Unterschiede in den Bogenklassen*

### *Materialkunde*

- Ausrüstung
- Pfeilbau und Sehnenbau
- Tuning

### *Sicherheitsregeln*

- Gefahrenbereiche
- Pfeilfang
- Aufbau eines Schießplatzes
- Parcoursgestaltung
- Sicherheitsregeln beim Schießbetrieb
- Schießplatzordnung
- Materialprüfung

### *Haftungsrecht und waffenrechtliche Einstufung*

### *Schussablauf*

- Stand – Hand – Anker – Lösen – Nachhalten
- Fokus beim Schuss
- Schießen im Gelände (incl. Parcoursbesuch)
- theoretische und praktische Übungsanteile
- Fehlerbehebung



### *Das Zielen*

- Instinktiv
- Systemschießen
- Split Vision
- Gap Shooting
- Point of Aim

### *Anfängertraining (Teillehrmethode)*

- Erläuterung des Schießens
- Trockenübungen
- Rohrbogen
- Erstes Schießen mit leichtem Bogen
- Techniktraining

### *Fehlerbehebung und Verletzungsvorbeugung*

- Fehlererkennung und Maßnahmen zur Behebung
- Welche Verletzungen können Auftreten?
- Vermeidung von Verletzungen
- Erste Hilfe

### *Trainingsablauf*

- Vorbereitung (Aufwärmen, Theorie, Einschießen)
- Hauptteil (Trainingsmethoden)
- Abschluss (Besprechung, Spiele)

### *Trainingspläne*

- Jahresplan
- Monatsplan
- Tagesplan
- Jugendtraining
- Blitztraining und Events

### *Mentales Training*

- Begriffsbestimmung und Nutzen
- Methoden für mentales Training



### *Vorbereitung auf das erste Turnier*

- Regelkunde
- Wertungen
- Turnierablauf
- Verhalten am Pflock/ an der Schießlinie
- Material und Kleidung
- Verpflegung
- Zielgrößen und Entfernungen

### *Abschlussprüfung*

- Praktische Überprüfung des Gelernten im Parcours und/oder auf dem Schießplatz in der Gruppe
- Schriftliche theoretische Prüfung



## Seminardauer

---

- ✓ Ca. 40 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten)
- ✓ aufgeteilt auf zwei Wochenenden mit jeweils:
  - Freitags: 16:00 Uhr bis 19:30 Uhr (je 4 UE)
  - Samstags: 09:00 Uhr bis 18:30 Uhr (je 10 UE)
  - Sonntags: 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (je 6 UE)

## Referenten

---

### **Nadine Hartig**

Geprüfte Übungsleiterin beim TSV Selk, Seminarleiterin und Hauptreferentin

### **Roland Lemke**

Händler für Bogensportartikel, Parcoursbetreiber, Inklusionsbeauftragter im Vorstand des BVSH,

### **Rene Claas**

Geprüfter Übungsleiter beim TSV Jagel, erfahrener Sehnenbauer und Fachmann für Pfeilbau und Bogentuning.

## Seminarkosten

---

Pro Teilnehmer fallen Kosten in Höhe von 500 € an (für Sportvereine oder Bogenschießvereine pro Teilnehmer 450 €).

Darin enthalten sind die Unterrichtsmaterialien, Parcoursgebühr, ggf. Leihhausrüstung, Referentenhonorare, Prüfungsgebühr, Abschluss-Zertifikat sowie Kekse, Kaffee, Tee und Softgetränke während des Seminars.

Für ggf. Unterbringung und Mittagsverpflegung Samstag und Sonntag können weitere Kosten anfallen. Mittagsverpflegung kann gemeinsam organisiert werden zu günstigen Preisen.

## Seminarort

---

Sport- und Kulturzentrum Selk

Kreisstrasse 32

24884 Selk



## Weitere Hinweise

---

Sollten Sie eine Übernachtungsmöglichkeit benötigen, so bin ich Ihnen gerne bei der Suche nach einer geeigneten Unterkunft behilflich.

Wer einen eigenen Bogen und eigene Ausrüstung hat, bringt diese bitte zum Seminar mit, da die praktischen Anteile nach Möglichkeit mit dem eigenen Bogen und eigenen Pfeilen durchgeführt werden sollten.

Wenn Sie keine eigene Ausrüstung haben, melden Sie sich bitte rechtzeitig vor Beginn des Seminars bei mir, damit wir die Leihhausrüstung für Sie abstimmen können.

Fragen zum Seminar und zum Ablauf beantworte ich jederzeit gerne. Nutzen Sie hierfür die unten angegebenen Kontaktmöglichkeiten.

TBS (Traditionelle Bogenschule Selk)  
Sünnwisch 6  
24884 Selk

Tel: 04621/301260 oder 0151/57778877  
E-Mail: [info@traditionelle-bogenschule-selk.de](mailto:info@traditionelle-bogenschule-selk.de)



## Qualifikation Seminarleitung (Nadine Hartig)

---

- ✓ geprüfte Übungsleiterin (Bow and Joy) März 2013
- ✓ seit 2012 Übungsleiterin der Bogensparte des TSV Selk
- ✓ getrenntes Jugendtraining und Erwachsenentraining
- ✓ Teilnahme an mehreren Landesmeisterschaften 3D, Feld/ Wald (BVSH) 2013 bis 2018
- ✓ 2016 Landesmeisterin 3D Damen Jagdbogen (BVSH)
- ✓ mit dem TSV Selk Ausrichterin LM Feld/Wald 2016 und 2017
- ✓ Trainerin der deutschen Meisterin 3D JB U12 und Vizemeisterin 3D JB U17 (DBSV 2017 und 2018)
- ✓ Trainerin mehrerer Landesmeisterinnen und Landesmeister sowie Vizelandesmeisterinnen und -landesmeister 3D/Feld/Wald BVSH in den Jahren 2016, 2017, 2018.
- ✓ hauptberuflich Polizeibeamtin mit fundierten Kenntnissen im Waffenrecht sowie in der Vorbereitung und Durchführung von Fortbildungsseminaren incl. Kommunikationsschulung.
- ✓ Teilnahme an Ersthelferbeschulung DGUV 2018
- ✓ Mitglied des BVSH und des DFBV