



Daniel Quambusch

## Intuitives Bogenschießen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Dauer: 9 Zeitstunden / 540 Minuten

Maximal: 15 Teilnehmende / Minimum: 6 Teilnehmende

Phase	Zeit (min.)	Thema	Ziele	Inhalte	Organisationsform (methodisch - didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Begrüßung</b>	45	Vorstellungsrunde Erwartungen an das Seminar	Gegenseitiges Kennenlernen der Teilnehmenden. Abklären der Arbeitsfelder Abklärung der Erwartungen und damit anpassen der Inhalte	Persönliche Vorstellung und Ausfüllen eines „Bogens“	Die Teilnehmenden bekommen einen auf einem Blatt ausgedruckten Bogen mit Pfeil. Der Pfeil steht für das persönliche Seminarziel, die Sehne für das was mich dem Ziel näher bringt (Motivation) Das Ziehen der Sehne für die Energie, die ich aufbringen kann um das Ziel zu erreichen...	Vordruck Bogen Stifte Flipchart Moderationskarten	Hier sollen die Teilnehmer bereits erste Metaphern zu Auswertung von Bogensportaktionen kennenlernen und Anwenden können
<b>Grundlagen</b>	180	Wie funktioniert ein Bogen  Technische Grundlagen  Sicherheitstechnische Grundlagen	Wie baue ich einen Bogen zusammen – aus welchen Elementen besteht dieser – Wie stehe ich richtig - Körperhaltung und Atmung – Wie muss Bogensport abgesichert sein, Verhaltenskodex –	Zusammenbau eines Bogens ohne Vorerfahrung – Aufspannen nach Anleitung - Trainieren des „richtigen“ Standes - Herausfinden des prägnanten Auges – Durchgehen der geltenden Sicherheitsstandards für Bogenschießplätze –	Die Teilnehmenden bekommen einen zerlegten Bogen und bauen diesen zusammen. Der Stand und die Grundlagen werden zuerst theoretisch vermittelt und dann praktisch getestet. Zuerst machen die Teilnehmenden ihre	Recurvebögen Flipchart Larpspitzen Handout Powerpoint Sicherheitsstandards	

Phase	Zeit (min.)	Thema	Ziele	Inhalte	Organisationsform (methodisch - didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
			Weitere Sicherheitsspezifische Überlegungen nach Anwendung auf die jeweilige Zielgruppe	Einsatz von Pfeilen mit Polsterspitzen in der Jugendarbeit  Gemeinsamer Aufbau eines mobilen Bogenschießplatzes nach den gelernten Standards	ersten Schüsse ohne Anleitung um typische Fehler zu machen und ein Gefühl für den richtigen Auszug und die Technik zu bekommen. Die Sicherheitsstandards werden vorgestellt und dann in einer gemeinsamen Diskussion auf die jeweiligen Arbeitsfelder der Teilnehmenden angepasst.		
<b>Praxis</b>	180	Schießen  Pädagogische Interventionen  Anwendungen auf Klientel	Die Teilnehmenden bekommen Routine, werden beobachtet und bekommen Feedback  Wie kann ich mit dem Bogen pädagogisch Arbeiten - Ziel-fokussierung - Zieldefinition – Den Bogen und vor allem den Schuss lesen können.  Die Teilnehmenden sollen diese Methode mit Ihren Klienten umsetzen können.	Eine Stunde Selbsterfahrung und Feedback beim freien Schießen  Gegenseitige Beobachtung und Auswertung – Blind schießen unter Führung – Kommunikation nach dem konstruktivistischen Kommunikationsmodell. Was sagt mir das Schussverhalten über das Verhalten im alltäglichen Leben der Klienten.  Offene Fragen mit direkter praktischer Umsetzung	Freies Schießen  Beobachtung und Feedback. Interpretation von Biofeedback. Anwendung von systemischen Sprachmustern. Veränderungsarbeit  Offene Diskussion und Fragerunde	Augenbinden Videokamera Flipchart Zielscheiben Recurvebögen Eingerichteter Schießplatz	Freies Arbeiten nach Interessen der Teilnehmenden  Pädagogische Inhalte nach Reader

Phase	Zeit (min.)	Thema	Ziele	Inhalte	Organisationsform (methodisch - didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Auswertungsformen</b>	60	Auswertung der Aktion und Transfer der gelernten Inhalte auf den Alltag der Teilnehmenden	Erkennen von Metaphern um das Gelernte in den Alltag zu spiegeln. Zum Beispiel = Wo hilft es mir den Schuss den Weg vorzubereiten, bevor ich Energie investiere = Welche Faktoren können mich von der Erreichung des Ziels ablenken bzw. mich neue Kraft kosten.	Die Bedeutung von Metaphern – Die Macht der inneren Bilder  Analyse des eigenen Erlebens	Die gemachten Videoaufzeichnungen werden noch einmal angesehen. Die Teilnehmenden achten hierbei besonders auf Biofeedback und Körpersprache.  Interpretation der Beobachtungen.	Beamer Kamera Raum Stühle Kaffee Tee Flipchart Moderationskarten	
<b>Abschluss</b>	60	Offene Diskussionsrunde - Besprechen offener Themen	Die Teilnehmenden sollen die Möglichkeit haben offene Fragen zu klären	Offene Podiumsdiskussion	Die Teilnehmenden sitzen zusammen und können nacheinander Fragen oder Anmerkungen äußern, die gemeinsam diskutiert und bearbeitet werden.	Stühle Schreibpapier Moderationskarten	
<b>Verabschiedung</b>	10	Zertifikat					