

Bogenclub Suhrental

KIDS-Training

Trainingskonzept

Altersvoraussetzungen

Ausrüstung

Ausrüstungspflege und Empfehlungen

Weitere Trainingsmöglichkeiten

Vereinsanlässe

Turniere



Trainingskonzept

Wir bieten für Kinder und Jugendliche alle 2 Wochen an Samstagen (exkl. Ferienzeit) ein geführtes Training an von 10.00 bis 11.45 Uhr (exkl. Materialvorbereitungs- und Zusammenräumzeit).

Wir erwarten ein **pünktliches Erscheinen**, inklusive Einrechnung der Vorbereitungszeit und entsprechende Anwesenheit vor 10 Uhr (je nach Bogentyp ziemlich unterschiedlich, aber es ist mit 5-15 Minuten zu rechnen). Für diejenigen, welche sich noch mit den Kollegen zu den vergangenen zwei Wochen austauschen wollen und die Zeit in der 10 bis 15-minütigen Pause nicht ausreicht, ist es sicher gut, wenn man schon um 09.45 auftaucht, dann gibt es auch da noch genug Zeit alles sorgfältig und rechtzeitig fürs Training vorzubereiten und gleichzeitig alles zu beschwatzen 😊.

Das Training beginnt mit Aufwärmübungen und wird danach in der ersten Stunde auf verschiedene Distanzgruppen aufgeteilt, wobei bis kurz vor 11 Uhr mehr Aufmerksamkeit auf die Anfänger gerichtet wird. Für diejenigen, welche sowohl genug Kraft als auch Konzentration haben um circa zwei Stunden zu trainieren, gibt es dann eine Pause, bevor es mit dem Training in der zweiten Stunde weitergeht, um auch die Fortgeschrittenen von einer gezielteren Betreuung profitieren zu lassen. Wechsel von der einstündigen zur zweistündigen Gruppe ist jederzeit möglich aber gerne vorher mit dem Leiterteam abzusprechen.

Im Winter werden nach Prüfungskonzept von «World Archery» Pfeilprüfungen abgehalten, welche Wissen und Können bescheinigen und ein kleiner Ansporn für ernsthaftes Training sein sollen. Im Sommer sind wir nach Möglichkeit (Abhängig von Wetter und Leiterteamgrösse) draussen auf dem Aussenplatz in Holziken, dies wird jeweils spätestens bis Freitagmittag per WhatsApp-Gruppe und E-Mail mitgeteilt.

Altersvoraussetzungen

8 – 18 Jahre, ältere nur wenn genügend Platz im KIDS-Training ist, da diesen ab dann auch alle Möglichkeiten des regulären Erwachsenen-Trainings offenstehen. Dies ist mit dem Leiterteam abzusprechen.

Ausrüstung

Wir erwarten nicht, dass man schon von Beginn an mit einer eigenen Ausrüstung auftaucht. Das erste halbe Jahr im KIDS-Training soll auch dazu dienen herauszufinden, ob der Bogensport an und für sich gefällt, die Art des Trainings zur Persönlichkeit passt und was für einen Bogen man gerne schiessen würde. Darum gibt es die Möglichkeit für das erste halbe Jahr die Ausrüstung zu mieten. Wir gehen davon aus, dass wenn man regelmässig ins Training kommt, man ab dann weiss, ob man beim Bogenschiessen bleibt und welcher Bogentyp gut passt. Der Kauf muss auch nicht auf Stichtag geschehen, sollte aber ab dann ins Auge gefasst werden. Was dies beinhaltet, ist nachfolgend aufgeführt:

Minimal:

- Bogen mit passender Sehne
 - Pfeile, mind. 6 besser aber 12 (zumindest bis zum ersten Pfeilverlust 😊)
 - o alle mit gleicher Länge, Spine (auf den Bogen angepasst) und Befiederung (Die Farbkombination der Federn darf pro Pfeil unterschiedlich sein, ist aber aus praktischen Gründen nicht empfehlenswert)
Hier hilft ein Bogenhändler jeweils gerne bei der passenden Auswahl.
 - Hand- und Armschutz (Für Compoundschützen meist statt eines Handschutzes ein Release)
 - Bogentasche/-koffer, um alles sicher zu transportieren
 - Bogenständer*
 - Köcher*
 - Schreibzeug (mind. 1 Kugelschreiber oder gespitzter Bleistift)
 - Besonders im Sommer: Sonnenschutz (Sonnencreme, Hut), Getränke, Mücken- und Zeckenschutz
- * Siehe Empfehlungen zu Ausrüstung

Kosten:

Die Kosten können je nach Bogentyp und gewünschten Zusätzen unterschiedlich ausfallen. Ein guter Basisbogen (Langbogen/Recurve) mit minimalem Anteil an Ausrüstung ist jedoch für unter 350.- zu finden. Bis jetzt haben wir bei unerfahrenen Bogenschützen (ob Kinder oder Erwachsene) selten gute Erfahrung gemacht mit dem Kauf von billigen Sets auf Auktionsplattformen oder Ähnlichem und möchten darum den Weg zu einem Bogenhändler ans Herz legen. Oft gibt es auch dort Occasion- oder Outlet-Angebote.

Ausrüstungspflege und Empfehlungen

Da unsere Kapazitäten begrenzt sind, können wir, ohne entsprechende Hinweise von euch, nicht immer bei Allem frühzeitig zur Hilfe stehen. Darum hier ein paar Tipps:

Bogen (insbesondere, wenn mit dem Training schon vor der Pubertät begonnen wurde):

Bei Langbögen / einteiligen Bögen muss, wenn man ein gutes Stück gewachsen ist, damit gerechnet werden, dass der Bogen von der Stärke und evtl. auch der Länge her nicht mehr zum Schützen passt. Da bleibt, wenn sich das bestätigt, dann leider nichts anderes übrig als auf einen neuen Bogen zu wechseln.

Für Recurve-Bögen mit auswechselbaren Wurffarmen empfehlen wir, dass nach ein paar Jahren evaluiert wird, ob stärkere Wurffarme gebraucht werden. Dazu kann auch bei uns im Training ein stärkerer Bogen ausprobiert werden, um zu sehen, ob das von der Kraft her besser passt. Manchmal braucht es auch nur ein bisschen Bogentuning, wobei wir auch hier einen Besuch bei einem im Bogentuning versierten Bogenhändler empfehlen. Compound-Bögen haben Einstellungsmöglichkeiten, welche es möglich machen, den Bogen mit dem Schützen mitwachsen zu lassen. Daher empfehlen wir insbesondere nach Wachstumsschüben bei einem Bogenhändler vorbei zu gehen und den Bogen wieder auf dich einstellen zu lassen.

Sehnen:

Sehnen sollten immer mal wieder mit Sehnenwachs gepflegt werden und bei Compound-Bögen wegen der andauernden Spannung der Sehne nach einem Jahr ersetzt werden. Wer mit einem anderen Bogentyp nur das Kids-Training besucht und die Sehne gut pflegt, kann das Ersetzen der Sehne auch gut auf zwei bis drei Jahre ausdehnen, bei häufigerem Training ist aber auch hier ein Jahr empfohlen. Trotzdem bitte ab und zu ein Auge drauf werfen, ob sie noch gut aussieht und keine Fransen hat (oder jemanden der Leiter draufschauen lassen).

Pfeile:

Pfeile gehen gerne kaputt und im Sommertraining draussen auf dem Platz leider auch mal unwiederbringlich verloren. Fehlende Federn, Nocken oder auch Spitzen heisst aber noch lange nicht, dass der Pfeil für immer kaputt ist, da alles als Einzelteile gekauft und der Pfeil geflickt und wieder schussfähig gemacht werden kann. Wir helfen euch dabei gern (spätestens ab der roten und goldenen Pfeilprüfung wird auch erwartet und geprüft, dass man das selber kann).

Sobald man jedoch unter die kritische Grenze von 6 Pfeilen fällt, muss mit einer Anschaffung von neuen Pfeilen gerechnet werden. Dabei ist die Kostenspanne relativ weit, darum dürft ihr euch gerne beim Leiterteam für Tipps und Empfehlungen melden (gute Komplettpfeile kann man schon ab 6-8 Franken pro Stück kaufen, und wir haben sonst auch noch Empfehlungen um bei kleinem oder schon verbratenem Taschengeld mit weniger Ausgaben über die Runden zu kommen, bis man genug angespart hat 😊).

Gute Nachricht: Je besser man wird, umso weniger ist mit Verlusten zu rechnen 😊.

Bekleidung:

Enganliegende Oberkörperbekleidung ist zu empfehlen um die Sehne beim Abschuss nicht zu beeinflussen. Im Winter ist es in unserer Halle zwar wärmer als draussen, aber dennoch immer noch empfindlich kühl für eine Sportart, in welcher der Körper nicht immer in Dauerbewegung ist. Daher ist ein Training in der Halle im T-Shirt definitiv nicht empfehlenswert (auch um Krankheiten und Muskelverletzungen vorzubeugen).

Bogenständer/Köcher:

In der Halle nicht unbedingt nötig, da wir auch entsprechendes Material zur Verfügung haben. **ABER:** «Es hätt, solangs hätt», ist also schon alles besetzt wird es umständlich, und im Sommer, wo wir die Standrohre auf dem Aussenplatz nicht dabei haben, tut es auch dem Material nicht gut, wenn man es ins nasse Gras legen muss. Von unserer Seite her darum wärmstens empfohlen.

Brustschutz:

Je nach gewählter Schiesshaltung nicht unbedingt nötig, kann aber auch genutzt werden, um lockere Kleidung aus dem Weg zu halten und ist darum je nachdem eine sehr empfehlenswerte Investition.

Visier/Stabilisatoren:

Für Recurve- und Compound-Schützen mögliches Zubehör je nach Schiesstyp, kann auch an einem neuen Bogen weitergenutzt werden. Visiere sind nicht magisch und bringen nicht von selber alle Pfeile ins Gold, sobald eure Pfeilgruppierungen gut sind, zeigen wir aber gerne, wie man das Visier fein einstellen kann, um noch ein bisschen mehr rauszuholen.

Weitere Trainingsmöglichkeiten

Kinder und Jugendliche sind auch bei den normalen Trainings der Erwachsenen willkommen (Di und Do zwischen 18:30 und 20:30). Mindestvoraussetzung ist eine gewisse Selbstständigkeit bei der Material- / Zielscheibenvorbereitung oder Hilfe durch eine Betreuungsperson. Meist ist auch jemand des Leiterteams bei diesen Trainings da und unterstützt gerne bei den ersten Trainings in neuem Umfeld. Wir haben im Augenblick im Club niemanden der garantiert um diese Zeiten die Halle öffnet und schliesst, aber ausser um die Weihnachts- und Neujahrstage ist die Chance minim zu den genannten Zeiten vor verschlossener Halle zu stehen. Im Sommer ist zu empfehlen bei schönem Wetter am Aussentraining in Holziken teilzunehmen. An den Abenden vom Mo, Mi und Fr ist es auch oft so, dass sich Trainingsgruppen in der Halle befinden, da ist es am besten, wenn man sich für ein Training an diesen Abenden interessiert, am entsprechenden Tag in der Halle zu sein und die Anwesenden zu fragen, ob dort jemand regelmässig da ist und man davon profitieren kann. An diesen Abenden gibt es jedoch auch die Möglichkeit, dass Events stattfinden, es ist also gut, wenn man vorher in den Kalender auf der Website schaut, ob die Halle anderweitig besetzt ist, bevor man enttäuscht wird.

Je nach Alter gibt es noch Einschränkungen, welche weiter zu beachten und nachfolgend aufgeführt sind:

8 - 12-Jährige:

Unter Begleitung und **dauernder** Aufsicht eines verantwortlichen Erwachsenen, welcher selber des Bogenschiessens mächtig und Mitglied beim Bogenclub Suhrental oder einem anderen Bogenclub ist. Erwachsene Mitglieder des BC Suhrental mit Schlüssel können natürlich mit derselben Eigenverantwortung auch zu anderen Zeiten mit ihren Kindern schiessen.

12 - 16-Jährige:

Bei Kenntnis aller Sicherheitsregeln (weisse Pfeilprüfung bestanden oder, falls noch keine Gelegenheit zur Prüfungsteilnahme, mit Leiterteam abgesprochen): Möglich in Begleitung eines verantwortlichen Erwachsenen (keine Bogenschiesskenntnisse der Betreuungsperson nötig)

Je nach Reife und Können (vorher mit Leiterteam abzusprechen), sowie einer unterschriebenen Einverständniserklärung der Eltern, ist die Teilnahme auch ohne Begleitung möglich.

Ab 16 Jahren:

Training zu den üblichen Zeiten auch ohne Begleitung möglich. Voraussetzung ist natürlich auch hier Kenntnis aller Sicherheitsregeln 😊.

Vereinsanlässe

Vereinsausflug im Sommer:

Meist Tagesausflug auf einen 3D-Bogenparcours. Wenn er stattfindet, freuen wir uns über eine Teilnahme von euch. Bei unter 12-Jährigen muss eine volljährige Bezugsperson als Begleitung dabei sein. **Anmeldung bei Teilnahme** ist dabei nötig. (Abmeldungen finden wir natürlich auch immer schön und anständig, so wissen wir auch, dass die Einladung angekommen ist.)

Vereinsfest:

Findet entweder im August oder November in unserer Trainingshalle statt. Einladung erfolgt jeweils sobald das Datum feststeht. Hier freuen wir uns über eure Teilnahme inklusive Begleitpersonen (Geschwister/Eltern/etc.), welche mitkommen wollen. **Anmeldung bei Teilnahme** ist dabei nötig. (Abmeldungen finden wir natürlich auch immer schön und anständig, so wissen wir auch, dass die Einladung angekommen ist.)

Generalversammlung:

Findet jeweils an einem Freitagabend Ende Februar / Anfangs März statt. Da Abstimmen erst ab Volljährigkeit möglich ist, stellen wir es den Jugendlichen frei, ob sie teilnehmen wollen. Mindestens eine **Abmeldung nach Einladungsversand** per simplem Klick auf Nein wird bei der GV aber erwartet. Wir empfehlen bei vorhandenem Interesse die Teilnahme erst ab 14 Jahren, da manchmal bei ausschweifenden Diskussionen auch mit einer längeren Dauer in die eher späten Abendstunden zu rechnen ist.

Turniere

Auch wenn das grösste Credo der Bogenschützen ist «gegen» sich selber zu schiessen, tut ein bisschen Ansporn in Form von Wettkämpfen gut. Wir würden uns freuen, wenn die Teilnehmer des KIDS-Trainings ab und an mal Turnierluft schnuppern oder sogar regelmässig an Turniere mitkommen. Als Club sind wir in beiden Bogenschützenverbänden (FAAS und SA) Mitglied (SA nur noch 2020) und bieten entsprechend Lizenzmöglichkeiten für alle Turnierformen an. Manche Turniere sind jedoch auch lizenzfrei oder bieten Gästekategorien / Tageslizenzen an.

An allen nachfolgend aufgeführten Turnieren nehmen auch Mitglieder unseres Clubs teil, welche gerne eine Göttifunktion für erste Turnierteilnahmen übernehmen. Die Auswahl beschränkt sich auf regional nahe Turniere, es gibt aber natürlich noch viel mehr Turniere. Wer mehr Turniere besuchen möchte kann sich auch auf unserer Homepage unter den Erfolgen der letzten Jahre umschauen, wo noch viele unserer Mitglieder teilnehmen.

Empfehlungen:

Januar:

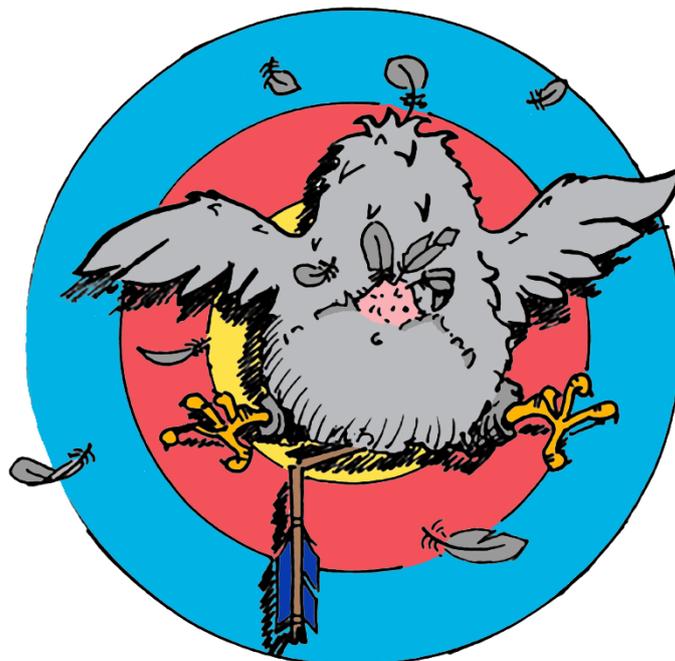
- Hallenturnier in Frick, Indoor, nach FAAS (10 - 20yd), lizenzfrei
- Indoorturnier in Seuzach, Indoor, nach SA (15 – 18m), mit Gästekategorie für Unlizenzierte

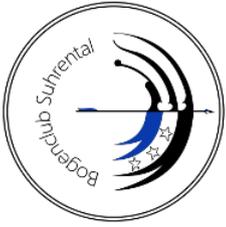
Juni:

- Field & Jagd in Däniken, Scheiben auf einem Parcour mit bekannten Distanzen, lizenzfrei
Hier helfen auch Mitglieder unseres Clubs aus

November:

- Adventsturnier in Zuchwil, Indoor, ein Tag FAAS (10 - 20yd), ein Tag SA (15 – 18m), mit Gästekategorie für Unlizenzierte





Einverständniserklärung zu selbständiger Teilnahme am regulären Training

Erziehungsberechtigte(r)

Hiermit gebe ich mein Einverständnis, dass _____ alleine am regulären Training teilnehmen darf. Es ist mir bewusst, dass es im Gegensatz zum KIDS-Training keine dedizierte Betreuung gibt.

Name, Unterschrift _____ Datum, Ort _____

Zustimmung KIDS-Training-Leiter

Ich bestätige, dass _____ die geltenden Sicherheitsregeln kennt, anwendet und selbständig trainieren kann.

Name, Unterschrift _____ Datum, Ort _____