



Bogenclub Suhrental - KIDS-Training

Trainingskonzept

Altersvoraussetzungen

Ausrüstung

Ausrüstungspflege und Empfehlungen (auf Anfrage)

Weitere Trainingsmöglichkeiten

Turniere

Clubinfos

Trainingskonzept

Wir bieten für Kinder und Jugendliche alle 2 Wochen am Samstag (exkl. Ferienzeit) ein geführtes Training von 10.00 bis 11.45 Uhr an. Für das pünktliche Erscheinen (15 Min. vor Trainingsbeginn) sind wir dankbar, damit wir die Vorbereitungen auf das Schiessen mit allen Kindern gemeinsam vornehmen können.

Persönliche Gespräche mit den Eltern oder den Teilnehmer*innen führen wir gerne während den Pausen oder am Ende des Trainings. Entschuldigungen bei nicht Erscheinen bitte über WhatsApp erledigen. Nach dreimalig unentschuldigtem Fernbleiben nehmen wir mit den Eltern Rücksprache.

Das Training beginnt mit Aufwärmübungen und konzentriert sich in der ersten Stunde auf ein Aufbau-Training. Nach der Pause wird die Schiesstechnik vertieft. Für die Pausenverpflegung ist jedes Kind selbst verantwortlich. Es können auch nach Absprache mit den Leitern je nach Situation individuelle Pausen eingebaut werden.

Während des Schiesstrainings

Das Leiterteam ist bemüht, während des Trainings für Ruhe und Ordnung zu sorgen. Um die Aufmerksamkeit der Kinder zu fördern, werden mehrmals kleine Pausen oder Spiele ins Training eingebaut. Die Halle wird nur verlassen, wenn sich das Kind beim Leiter oder der Leiterin abmeldet und den Grund für das Verlassen angibt. Die Werkstatt des Bogenclub Suhrental ist für die Kinder tabu, sowie auch die Schränke in der Halle.

Je nach Trainingsstand des Kindes werden Pfeilprüfungen durchgeführt, welche Wissen und Können bescheinigen und ein Ansporn für ernsthaftes Training sein soll. Im Sommer sind wir nach Möglichkeit (Abhängig von Wetter und Leiterteamgröße) draussen auf dem Aussenplatz. Dies wird jeweils spätestens bis Freitagmittag per WhatsApp-Gruppe mitgeteilt.

Um Haltungsverfänger zu korrigieren, werden unter Umständen die Kinder und Jugendlichen durch die Leiter und Leiterinnen mit den Händen angefasst. Dies geschieht nur durch vorgängige persönliche Abklärung und klarer Zusage des Kindes oder Jugendlichen.

Altersvoraussetzungen

Für die Teilnahme am KIDS-Training muss das Kind zwischen 8 – 17 Jahre alt sein. Ab 18 Jahren erfolgt der Übertritt zu den Erwachsenen mit allen Verpflichtungen. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren werden durch die Erziehungsberechtigten zum Training gebracht und auch wieder abgeholt.

Ausrüstung

Am Anfang werden Bogen und die dazugehörige Ausrüstung zur Verfügung gestellt. Falls das Kind beim Bogenschiessen bleiben will, empfehlen wir **nach einem halben Jahr** eine eigene Ausrüstung zu kaufen. Das ist Sache der Eltern. Das Leiterteam steht für Fragen und Tipps gerne zur Verfügung.

Minimale Ausrüstung:

- Bogen mit passender Sehne
- 6-12 (an den Bogen und das Kind angepasste) Pfeile.
- Hand- und Armschutz
- Bogentasche/-koffer, um alles sicher zu transportieren
- Bogenständer
- Köcher
- Schreibzeug
- Für Pausen gesunde Verpflegung
- Besonders im Sommer: Sonnenschutz (Sonnenscreme, Hut), genügend zu trinken.

Weitere Trainingsmöglichkeiten (Absprache mit Trainingsleiter*in)

Jugendliche (welche für Turniere trainieren) sind auch bei den normalen Trainings der Erwachsenen willkommen (Di und Do zwischen 18:30 und 20:30). Voraussetzung ist die Anwesenheit eines Trainers/Clubmitglieds) oder ein Elternteil. Hallenschlüssel werden nur mittels Antrags und Prüfung durch den Vorstand abgegeben.

Immer zuerst den Kalender auf der Webseite besuchen! Events und Einführungskurse haben immer Vorrang und somit ist die Trainingsmöglichkeit bei schönem Wetter nur auf dem Aussenplatz möglich.

Turniere

Die Kinder und Jugendlichen sollen motiviert werden, an Wettkämpfen teilzunehmen. Wir würden uns freuen, wenn die Teilnehmenden des KIDS-Trainings ab und an Turnierluft schnuppern, oder sogar regelmässig an Turnieren teilnehmen. Das Leiterteam ist bestrebt, die KIDS an den Turnieren zu begleiten und zu unterstützen.

Um sich an das Turnierschiessen zu gewöhnen, gibt es in der CH spezielle Einführungsturniere für Kinder und Jugendliche (Halle, Field und 3D). Der Trainingsplan ist für eine Teilnahme (freiwillig) ausgerichtet. Falls Interesse da ist, soll das Kind mit dem Trainer /der Trainerin in Kontakt treten.

Liste mit Notfallnummer

Zum Training gehört eine Notfallnummer-Liste. Wir bitten sie bei der Einverständniserklärung noch ihre Notfallnummer anzugeben.

Clubinfos

Infos vom Club erhältst du über den Newsletter per E-Mail.



Detaillierte Ausrüstungs-Infos

Ausrüstungspflege und Empfehlungen

Kinder und Jugendliche wachsen im Lauf der Zeit. Unter Umständen ist es nötig, einen grösseren und/oder stärkeren Bogen anzuschaffen. Bei stärkeren Bögen betrifft das auch die Pfeile. Dazu kann bei uns im Training ein stärkerer Bogen ausprobiert werden. Manchmal braucht es auch nur ein bisschen Bogentuning, wobei wir 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 vorbeizugehen, und den Bogen wieder auf dich einstellen zu lassen. Auch hier steht das Leiterteam gerne für Ratschläge zur Verfügung.



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. Auch hier steht euch das Leiterteam gerne zur Verfügung.

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

Bekleidung:

Anliegende 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 empfindlich kühl. Daher ist ein Training in der Halle im T-Shirt definitiv nicht empfehlenswert (auch um Krankheiten und Muskelverletzungen vorzubeugen).

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 selbst alle Pfeile ins Gold. Sobald eure Pfeilgruppierungen gut sind, zeigen wir aber gerne, wie man das Visier fein einstellen kann, um noch bessere Resultate zu erzielen.

Einverständniserklärung zur selbständigen Teilnahme am regulären Training

Bitte diese Seite an folgende Adresse senden: jacqueline.baettig@bc-suhrental.ch

Erziehungsberechtigte(r)

Hiermit gebe ich mein Einverständnis, dass _____ allein am regulären Training teilnehmen darf. Auch bestätige ich, die hier erklärten Grundlagen mit meinem Kind besprochen zu haben.

NOTFALLNUMMER: _____

Datum, Ort _____ Name, Unterschrift _____