



Konzept für einen Landeskader Bogen für den Schützenbund Hamburg und Umgehend e.V.

Erstellt von: Hans-Dieter Linke in Absprache mit Heiko Knüppel

Trainer:

Heiko Knüppel, SV Trelde Kakenstorf, B-Trainer

Hans-Dieter Linke, A- Trainer

Zielsetzung

- Der Landeskader soll die Nachwuchsarbeit der Schüler - Jugend und Juniorenklassen in Bogensport in den Klassen Recurve-, Blank- und Compoundbogen fördern.
- Hierzu sollen feste Fördermaßnahmen in Zusammenarbeit mit den Heimtrainern durchgeführt werden.
- Es sind für das Erste Jahr 4 Maßnahmen in der Hallen- und Freiluftsaison geplant.
- Langfristiges Ziel ist es dem SBN und dem DSB zu zuarbeiten.

- Zur Bedarfsermittlung bieten wir ab April 2025 mit einem freien Angebot ein angeleitetes Training alle 4 Wochen im Raum Kakenstorf an. Die Teilnahme ist freiwillig und nicht vom Leistungsstand abhängig.
- Im August findet dann ein Sichtungsschießen statt, um den Landeskader zu besetzen.
- Maximale Teilnehmerzahl sind 14 - 16 Bogensportler.
- Wünschenswert ist es, das die Vereinstrainer an den Maßnahmen nach Möglichkeit teilnehmen oder zumindest Kontakt halten.

Zu den Themeninhalten der Kaderlehrgänge gehören dann:

- Schussaufbau; immer an den persönlichen Gegebenheiten des Schützen angepasst.
- Materialtuning z.B. nach Gabriel, Papiertest und Gruppenumfang dem Leistungsstand angepasst.
- Wettkampfschulung durch Leistungskontrollen und fördernde Schießspiele.
- Anleitung zum Heimtraining in Abstimmung mit den Heimtrainern.
- Konditions- und auf Bogensport abgestimmtes Krafttraining unter Berücksichtigung des Alters.

Dauer der Maßnahmen

- von April bis August - Freies, angeleitetes Training.
 - 27.04.2025 - 18.05.2025 - 15.06.2025 - 13.07.2025
- Es sind Tagesmaßnahmen geplant.
- Beginn 09.00 (Teilnehmer sind vollzählig und das Sportgerät ist aufgebaut). Das Lehrgangsende ist für 17.00 geplant.
- Die Trainingsinhalte der freien Maßnahmen richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer!



Was sollten die Interessenten mitbringen?

1. Spaß am Bogensport
2. Bereitschaft zum Austausch mit anderen Schützen und Trainern
3. Geeignetes Material
4. Bereitschaft was "Neues" zu lernen

Kosten für die Teilnehmer

- Es entstehen für die Teilnehmer am "freien Training" keine Kosten für die Teilnahme
- Die Teilnehmer verpflegen sich während des offenen Trainings selbst.

Vorausblick auf den Landeskader

- zusätzlich zu den Kadermaßnahmen und des Meisterschaftsprogramm sind pro Saison je 2 Pflichtturniere geplant, um das erlernte im Wettkampf noch mehr zu verfestigen!
- Die Kaderschützen sollten sicherstellen dass Sie an allen Maßnahmen teilnehmen können.
- Auch hier ist die Zusammenarbeit mit den Heimtrainern sehr wichtig und auch gewollt!
- Zudem soll ein Trainingsbuch geführt werden. Auch hier ein Zeitfenster von 09.00 bis 17.00.
- Eine Turnierbegleitung zu den Landes - und Deutschen Meisterschaften muss noch geklärt werden. Hier sind in erster Linie die Heimtrainer gefragt!

Kosten für den Verband

- Die Trainer Hans-Dieter Linke und Heiko Knüppel verzichten auf das Trainerhonorar für das freie Training und die eventuellen Kadermaßnahmen.
- Die Kosten pro Maßnahme liegen in einem Rahmen von ca. € 100 für Scheiben und Auflagen etc.