

Was	Inhalt	Material
Vorstellrunde	Ein kleiner Ball wird von Teilnehmer zu Teilnehmer geworfen und jeder sagt den eigenen Namen, sein Alter und welche Erfahrungen oder Erwartungen es seitens des Bogenschießens gibt. Zum Schluss stellt sich der Referent vor und erklärt, dass beim traditionellen Bogenschießen die Hand - Auge - Koordination ebenso funktioniert wie gerade mit dem Ball. Hier können Ängste genommen werden, dass das Zielen schwierig sein könnte.	Kleiner Redeball
Geschichte des Bogenschießens	Den Teilnehmern werden spielerisch Details der Geschichte des Bogenschießens erklärt. Mögliche Fragen: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wann meint ihr haben Menschen begonnen mit Bögen zu schießen? (Steinzeit, 2. Waffe nach dem Sperr)</li> <li>2. Wozu haben Menschen in der Vergangenheit Bogen geschossen? (Jagd, Krieg, Verteidigung, Meditation)</li> <li>3. Wie weit kann ein geübter Schütze mit einem traditionellen Bogen schießen? (etwa 1 km, engl. Langbogenschützen)</li> </ol>	
Materialkunde	Die Teile des Bogens (Mittelstück, Wurfarme, Pfeilaufgabe, Sehne, Nockpunkt) und der Pfeile (Federn, Nocke, Material z. B. Holz) werden erklärt. Es kann auch auf die Art des Bogens (Recurve-, Langbogen) eingegangen werden und andere Bogenarten (Reiterbogen, Compoundbogen) erklärt werden.	Bogen Pfeil
Rechts- und Linksschütze	Die Teilnehmer stellen sich in einer Reihe auf, strecken ihre Arme aus, lassen ihre beiden Handflächen überlappen und bilden mit den Daumen und dem Beginn des Handtellers ein Dreieck von etwa 3 x 3 x 3 cm. Sie strecken die Arme aus und schauen mit geöffneten Augen durch das Dreieck ein Ziel (z.B. Gold der Zielscheiben) in etwa 30 m Entfernung an. Nun ziehen sie während sie weiterhin durch das Dreieck das Ziel ansehen die Hände bis zum Gesicht heran. Das Auge, durch das primär geschaut wird, ist durch das Dreieck zu sehen. Das Auge ist das dominante Auge und bestimmt die Händigkeit des Schützens.	Zielscheibe
Sicherheitseinweisungen	Arm- und Handschutz erklären und Anlegen (Auf die Seite achten je nach Händigkeit) Ein Seil auslegen hinter dem die Schützen stehen, wenn geschossen wird und erklären, dass dieses nicht übertreten werden darf. Ein Signal ausmachen (z.B. Pfeile ziehen) wann das Seil übertreten werden darf und ein Signal ausmachen, wann wieder geschossen werden darf (z.B. Der Schuss ist freigegeben.) Auf den behutsamen Umgang des Materials hinweisen, dazu unbedingt erwähnen, dass die Bögen nicht leer geschossen werden dürfen.	Finger- und Armschutz
Materialausgabe	Bogen und drei Pfeile pro Teilnehmer ausgeben	Bögen, Pfeile
Schießreihe 1: betreuter Schuss	Mit jedem Teilnehmer wird ein Schuss, bei dem die Phasen des Schießens erklärt werden durchgeführt. Bei Unsicherheiten kann so direkt geholfen werden. Für die anderen ergibt sich eine Wartezeit. Je größer die Gruppe ist, desto mehr Geduld müssen die Teilnehmer hier mitbringen. Dies kann zu einer kleinen Trinkpause parallel genutzt	

	werden.	
Schießreihe 2: Standpunkt	Es wird auf den rechtswinkligen Stand zur Zielscheibe hingewiesen, schulterbreit. Die Konzentration gilt vor dem Schuss, dem bequemen Stand. Er soll Halt geben, sicher sein. Jeder nimmt sich den Platz, den er benötigt.	
Schießreihe 3: Ankerpunkt	Beim traditionellen Schießen ist die Reproduzierbarkeit besonders wichtig. Der Ankerpunkt, ankert die Hand immer an der selben Stelle an Ohr oder Wange. Jeder wird aufgefordert seinen idealen Ort zu suchen und Kontakt mit dem Gesicht dort aufzunehmen. Der Ankerpunkt gibt Orientierung.	
Schießreihe 4: Nachhalten	Die Schussphasen (Stand, einlegen, Vorspannung, zielen, lösen) werden wiederholt und betont, dass der Schuss dann noch nicht beendet ist. Nach dem Lösen bleibt der Schütze mindestens bis zum Pfeileinschlag in der Position. Kein Schuss wird vorzeitig beendet und damit aufgegeben. Jedem Pfeil wird die Chance gegeben sein Ziel zu erreichen.	
Schießreihe 5/6: Liebevolles oder aggressives Ziel	Die Teilnehmer werden aufgefordert ein positives Ereignis oder einen geliebten Menschen in den Blick zu nehmen und beim folgenden Schuss an die Erfahrung oder den Menschen zu denken. Selbiges kann mit einem aggressiven Ziel gemacht werden. Im Anschluss der beiden Schießreihen kann verglichen werden, wem welches Ziel mehr geholfen hat.	