



BSB Interval

Benutzerhandbuch

Version 1.5.2 · © 2026 Calogero Morello

Inhaltsverzeichnis

1. Über die App
2. Erste Schritte
3. Classic-Modus
4. Builder-Modus
5. Timer-Bibliothek
6. Verlauf
7. Ton, Sprachansage und Haptik
8. Einstellungen
9. Nutzung auf dem iPad
10. Datenschutz & Datensicherheit
11. Verein & Kontakt

1. Über die App

BSB Interval ist ein individuell einstellbarer Intervall-Timer für das Bogenschieß- und Schießsport-Training, entwickelt für BogenSport Bietigheim e.V. Die App bietet zwei grundverschiedene Modi, die sich beide für ganz unterschiedliche Trainingsformen eignen.

- Classic-Modus – der klassische Belastung/Pause-Timer mit Sätzen und Runden, wie man ihn von einem einfachen Intervall-Timer kennt.
- Builder-Modus – ein freier Baukasten, mit dem beliebig viele Blöcke (Phasen) in beliebiger Reihenfolge, Dauer, Farbe und mit eigenen Wiederholungen zusammengestellt werden können.

Beide Modi führen akustisch, per Sprachansage, haptisch und visuell durch das Training und protokollieren jede abgeschlossene Session automatisch im Verlauf.

Dieses Handbuch beschreibt den aktuellen Funktionsumfang der App. Es ist jederzeit über das Buch-Symbol auf der Einstellungen-Seite abrufbar.

2. Erste Schritte

Nach dem ersten Start öffnet sich die App im Builder-Modus. Ein Symbol-Button im Header des Hauptmenüs zeigt jederzeit, in welchem Modus sich die App gerade befindet, und schaltet per Fingertipp zwischen Classic und Builder um.

Direkt darunter zeigt eine kleine Überschrift „Classic Modus“ bzw. „Builder Modus“ den aktuell aktiven Modus an. Beide Modi merken sich ihre zuletzt eingestellten Werte unabhängig voneinander – beim Umschalten geht also nichts verloren.

Ein Blick in den Builder-Ordner der Timer-Bibliothek lohnt sich gleich zu Beginn: Dort liegen 20 fertig konfigurierte Beispiel-Timer für typische Bogen- und Schießsport-Trainingsformen bereit (siehe Kapitel „Timer-Bibliothek“).

3. Classic-Modus

Das Hauptmenü im Classic-Modus ist in zwei Karten gegliedert: „Zeiten“ und „Runden & Sätze“. Jeder Wert wird direkt beim Ändern gespeichert. Über den Start-Buttons zeigt die App außerdem eine live berechnete, geschätzte Gesamtdauer der Session (z. B. „ca. 34 Min.“).

Zeiten

- Vorbereitungszeit – Countdown in Sekunden, bevor die erste Belastungsphase beginnt (nur einmal zu Sessionbeginn).
- Belastung – Dauer der Belastungsphase in Sekunden (Runde 1), optional mit an-/absteigender Veränderung pro Runde (z. B. für Pyramidentraining).
- Pause – Dauer der Pausenphase in Sekunden (Runde 1), ebenfalls optional pro Runde veränderbar.
- Letzte Pause im Satz – bei „Nein“ (Standard) entfällt die Pause direkt vor dem Satzwechsel bzw. vor „Fertig“.

Runden & Sätze

- Runden je Satz und Sätze – die grundlegende Struktur der Session.
- Satzwechselfpause – fest in Sekunden oder „Manuell“: dann wartet die App am Satzwechsel auf einen Fingertipp auf „Weiter“, statt automatisch weiterzuzählen (z. B. praktisch, wenn zwischen zwei Sätzen die Scheibe gewechselt werden muss).
- Satzwechseltext – „Keine Änderung“, „Seitenwechsel“ (wechselt zusätzlich Links/Rechts) oder ein frei eingegebener Text (max. 25 Zeichen).

Start, Testen und die Bibliothek

Zwei Buttons stehen nebeneinander bereit: „Start“ beginnt die echte Trainingssession (wird im Verlauf protokolliert). „Testen“ durchläuft alle Phasen beschleunigt (Dauer aus den Testlauf-Einstellungen), zeigt ein „Testen“-Abzeichen und wird bewusst nicht protokolliert – praktisch, um eine Konfiguration schnell zu kontrollieren.

Darunter befinden sich „Timer speichern“ und „Timer laden“, die dieselbe Bibliothek nutzen wie der Builder-Modus (siehe Kapitel „Timer-Bibliothek“).

Trainingsablauf

Nach dem Start durchläuft die App die Phasen Vorbereitung, Belastung, Pause, ggf. Satzwechsel, und am Ende „Fertig“ – jede mit eigener, einstellbarer Hintergrundfarbe. Der Laufbildschirm zeigt Restzeit, Satz/Runde, einen Fortschrittsbalken für die aktuelle Phase, die „Nächste Phase“ sowie unten eine „Gesamt“-Fortschrittsanzeige.

Wird pausiert, erscheint „Pausiert“ in roter Schrift (bei rötlichem Phasenhintergrund automatisch in Schwarz, damit es lesbar bleibt) – der dafür reservierte Platz bleibt immer gleich, damit sich nichts verschiebt. „Pause“/„Weiter“ hält an und setzt fort, „Stop“ bricht sofort ab. Ein Doppeltipp auf den Bildschirm pausiert bzw. setzt ebenfalls fort. Der Bildschirm bleibt während der gesamten Session aktiv.

4. Builder-Modus

Der Builder-Modus ersetzt das feste Satz-/Runden-Schema durch eine freie, lineare Abfolge von Blöcken. Jeder Block hat einen eigenen Namen, eine eigene Dauer, Farbe und ein eigenes Symbol.

Blöcke erstellen und bearbeiten

Über „Neuer Block“ legt man einen Block an. Ein Tipp auf einen bestehenden Block öffnet den Editor mit Name, Dauer, Farbe (8 vordefinierte Farben), Wiederholungen (der Block läuft direkt hintereinander mehrfach mit voller Dauer) sowie „Sekundentakt“ (spielt jede Sekunde einen kurzen Taktton statt nur in den letzten 3 Sekunden – praktisch für Halteübungen).

Über die Blocktyp-Auswahl lassen sich vorgefertigte Typen (Aufwärmen, Vorbereitung, Belastung, Pause, Erholung, Satzwechsel, Cooldown) mit passendem Symbol wählen, oder ein eigener, frei benannter Typ mit selbst gewähltem Symbol aus einer umfangreichen Symbolbibliothek angelegt werden.

Blockgruppen

Mehrere aufeinanderfolgende Blöcke können zu einer Gruppe zusammengefasst werden, die als Ganzes mehrfach wiederholt wird (z. B. „Belastung + Erholung“ zehnmal hintereinander) – die Grundlage für die meisten Intervall-Abläufe im Builder. Blöcke lassen sich per Zieh-und-Ablegen zwischen Gruppen und der obersten Ebene verschieben und umsordieren.

Start, Testen und Vorschau

Wie im Classic-Modus stehen „Start“ (echter Lauf, wird protokolliert) und „Testen“ (beschleunigter Durchlauf zur Kontrolle, nicht protokolliert) zur Verfügung. Die Schrittdauer beim Testen sowie ob dabei Ton abgespielt wird, lassen sich in den Einstellungen anpassen.

Zwei Laufbildschirm-Ansichten

In den Einstellungen unter „Builder-Ansicht“ lässt sich zwischen zwei grundverschiedenen Stilen wählen. „Timeline“ zeigt den Ablauf als horizontalen Filmstreifen: eine große, farbige Fokus-Karte für den aktuellen Block, darunter eine Leiste mit allen Blöcken der Sequenz. „Classic“ orientiert sich optisch am Classic-Modus: ein großer, dominanter Countdown im Mittelpunkt, darunter ein kompakter Streifen mit vorherigem, aktuellem und nächstem Block.

In beiden Ansichten kann während des laufenden Timers direkt auf einen beliebigen sichtbaren Block getippt werden – auch auf bereits absolvierte. Der Timer springt sofort dorthin, ohne zu pausieren. Wird die Leiste manuell weggewischt, erscheint ein „Zum aktuellen Block“-Button zum Zurückspringen.

5. Timer-Bibliothek

„Timer laden“ (Classic und Builder) öffnet die gemeinsame Timer-Bibliothek.

Ordner

Timer lassen sich in beliebig vielen, auch verschachtelten Ordnern organisieren. Zwei Ordner sind ab Werk vorhanden: „Classic“ und „Builder“ – Letzterer enthält 20 fertige Beispiel-Timer für Bogen- und Schießsport.

Speichern, Laden, Verwalten

- Speichern – legt die aktuelle Konfiguration unter einem frei wählbaren Namen in einem beliebigen Ordner ab.
- Laden – ein Tipp auf einen Timer lädt ihn sofort in den passenden Modus.
- Verwalten – per Kontextmenü (langer Druck) umbenennen, verschieben, duplizieren, löschen; im „Sortieren“-Modus per Zieh-Griff neu anordnen.

Jeder Timer-Eintrag lässt sich über ein Blatt-Symbol aufklappen und mit einer frei editierbaren Notiz versehen – wird direkt beim Tippen gespeichert.

Beispiel-Timer für Bogen- und Schießsport

Der Ordner „Builder“ enthält 20 fertig konfigurierte Beispiel-Timer, u. a. Schussablauf-Technik, Ankertraining, Halte- und Kraftausdauer, 30/30- und 60/30-Schießintervalle, Schussserien mit 3 bzw. 6 Pfeilen, Wettkampfrhythmus, Wettkampfvorbereitung, Intervallleitern und ein umfangreiches „Komplettes Schießtraining“ mit mehreren aufeinanderfolgenden Trainingsabschnitten.

Wurde einer dieser Beispiel-Timer versehentlich gelöscht, stellt „Standardstruktur wiederherstellen“ (Einstellungen → Bibliothek) genau diesen einzeln wieder her, ohne andere – auch eigene – Timer anzurühren.

Einzelne Timer teilen

Über das Kontextmenü lässt sich ein einzelner Timer (oder ein ganzer Ordner) als Datei exportieren und z. B. per Mail oder AirDrop weitergeben. „Importieren“ liest eine solche Datei ein und führt sie mit der bestehenden Bibliothek zusammen (bestehende Timer bleiben erhalten).

Bibliothek-Backup

In den Einstellungen lässt sich zusätzlich die komplette Bibliothek auf einmal sichern (eine Datei mit allen Ordnern und Timern) und bei Bedarf wiederherstellen – dabei wird die aktuelle Bibliothek komplett durch den Inhalt der Sicherung ersetzt (mit Sicherheitsabfrage, da nicht rückgängig zu machen).

6. Verlauf

Jede vollständig durchlaufene Start-Session (Classic oder Builder, nicht „Testen“) wird automatisch protokolliert: Datum, Zusammenfassung und Dauer. War ein Bibliotheks-Timer geladen, zeigt der Eintrag zusätzlich dessen Namen und lässt sich antippen, um genau diesen Timer erneut zu laden (sofern er noch existiert).

Einträge lassen sich einzeln löschen oder komplett leeren; ältere Einträge (über 13 Monate) werden automatisch entfernt.

7. Ton, Sprachansage und Haptik

- Ein kurzer Pip direkt beim Start, sowie in den letzten 3 Sekunden jeder Phase (kurz bei 3 und 2 Sekunden, länger bei der letzten Sekunde).
- Ein langer Hupen beim Start jeder neuen Phase; bei „Fertig“ dreimal hintereinander.
- Sprachansage (Standard: aktiviert) – sagt bei jedem Phasenwechsel den Phasen- bzw. Blocknamen an.
- Motivationsspruch (Standard: aktiviert) – bei „Fertig“ wird statt der einfachen Ansage ein zufälliger, motivierender Satz aus einer frei editierbaren Liste vorgesprochen.
- Haptik (Standard: aktiviert) – Vibration synchron zu den Signaltönen, praktisch bei stummgeschaltetem Telefon.

8. Einstellungen

Sprache

Deutsch oder Englisch, unabhängig von der iOS-Systemsprache wählbar.

Farben

Die Hintergrundfarbe jeder Classic-Phase sowie die Text-/Symbolfarbe lassen sich frei wählen. Für „Fertig“ stehen ein animierter Regenbogen-Hintergrund, eine einfarbige Fläche oder ein eigenes Hintergrundbild zur Verfügung.

Ton

Lautstärke und Soundpaket (unterschiedliche Klangcharaktere) sind frei wählbar.

Testlauf

Schrittdauer (1–30 Sekunden je Phase/Block beim „Testen“) und ob dabei Ton abgespielt wird.

Bibliothek

- Standardstruktur wiederherstellen – legt fehlende Standard-Ordner sowie fehlende Beispiel-Timer einzeln neu an, lässt eigene Timer unangetastet.
- Bibliothek sichern – exportiert die komplette Bibliothek als Datei.
- Bibliothek wiederherstellen – ersetzt die komplette Bibliothek durch den Inhalt einer zuvor gesicherten Datei.

Builder-Ansicht

Wahl zwischen den Laufbildschirm-Stilen „Classic“ und „Timeline“ für den Builder-Modus.

9. Nutzung auf dem iPad

Die App passt Schriftgrößen und Layout automatisch an größere iPad-Bildschirme an (Classic- und Builder-Ansichten, Hoch- und Querformat), sodass der verfügbare Platz sinnvoll genutzt wird, statt nur eine vergrößerte iPhone-Ansicht zu zeigen.

10. Datenschutz & Datensicherheit

BSB Interval speichert sämtliche Daten – Einstellungen, die Timer-Bibliothek, den Trainingsverlauf und eigene Hintergrundbilder – ausschließlich lokal auf dem Gerät. Es findet keine Übertragung an Server, den Entwickler oder Dritte statt, und es wird kein Konto oder Login benötigt.

Die App fordert keine sensiblen Berechtigungen an: kein Zugriff auf Standort, Kamera, Mikrofon, Kontakte oder Kalender. Für die Sprachansage der Phasennamen wird die geräteeigene, ebenfalls rein lokale Sprachausgabe von iOS verwendet.

Export, Import und die Bibliotheks-Sicherung erzeugen bzw. lesen eine einzelne Datei über die iOS-eigenen Systemfunktionen zum Teilen bzw. Öffnen von Dateien (Share Sheet, Dateiauswahl) – auch hierbei findet keine automatische Netzwerkübertragung durch die App selbst statt; das Ziel (z. B. Mail, AirDrop, iCloud Drive) bestimmt allein der Nutzer im jeweiligen Systemdialog.

Wird die App gelöscht, werden auch alle lokal gespeicherten Daten (Bibliothek, Verlauf, Einstellungen) entfernt – ein vorheriges Backup über „Bibliothek sichern“ wird empfohlen, falls die Daten erhalten bleiben sollen.

11. Verein & Kontakt

Über das Info-Symbol im Hauptmenü gelangt man zu Angaben über BogenSport Bietigheim e.V. (Vorsitz, Kontakt, Impressum).