

**LEHRPLAN SCHIESSKURS INDOOR GEWEHR-ARMBRUST 10m**

0108

THEMA	ZIELE	ZEIT	UNTERLAGEN
Vorstellen Kursleitung und Teilnehmer	– Sich im Kursrahmen gegenseitig vorstellen.	¼h	vorgegebener Raster
Ausbildungskonzeption des Schiessports	– Das Ausbildungskonzept des Schiesssports im Zusammenhang erläutern. – Die Ausbildungspyramide des Schiesssportes erklären. – Die Aufgaben und die Zusammenarbeit zwischen Schützen, Funktionären, Trainer, Betreuer beschreiben. – Die Nachwuchsarbeit interpretieren. – Das Kursangebot für die Ausbilder beschreiben. – Das Anforderungsprofil im Schiesssport bezüglich Schiesstechnik, Körperkonstitution, Psyche, Umfeld, Material, Selbstkompetenz erarbeiten und diskutieren.	½h	Griff 12: Org SSV
Praktisches Schiessen 1: Aufbau der Stehendstellung mit Schiesshilfen	– Im Rollenspiel (2er Team) entweder <i>Schiessen</i> oder <i>Beobachten / Beurteilen / Beraten</i>. – Den Aufbau des äusseren Anschlags mit allen technischen Details nach Physiologie des Schützen interpretieren und üben. – Der innere, entspannte Anschlag mit Nullpunktkontrolle und Nullpunktkorrektur finden. – Die Kernelemente <i>Zielen – Atmen – Abziehen – Nachhalten</i> anwenden.	1h	Griff 8: Stehendstellung
Praktisches Schiessen 2: Zielen, Zielfehler, Korrekturen	– Das Zielen unter Berücksichtigung von Auge, Ziellinie, Akkommodation, Helligkeit, Blenden, Abdecken des Auges. Optimales, persönliches Zielbild erkennen und interpretieren. – Fehlerquellen in Bezug auf Scheibe - Korn – Ringgrösse – Diopterloch – Diopterkorrekturen – Ziel erklären und praktisch beim Schiessen anwenden.	1½h	Griff 2: Das Zielen

THEMA	ZIELE	ZEIT	UNTERLAGEN
Praktisches Schiessen 3: Koordinierte Schussauslösung	– Die Bedeutung der theoretischen und praktischen Abfolge der 10 Kernelemente der Schussauslösung erkennen und entsprechend umsetzen. – Das Rhythmisieren bei der Schussabgabe systematisiert durchführen. – Training, Wettkampf und Erfolg in Übereinstimmung bringen.	2h	<i>Griff 4:</i> Koordinierte Schussauslösung
Praktisches Schiessen 4: Aufbau der Kniendstellung mit Floorliner, Grundlagen	– Im Rollenspiel (2er-Team) entweder <i>Schiessen</i> oder <i>Beobachten / Beurteilen / Beraten</i>. – Den äusseren Anschlag mit allen technischen Details aufbauen und nach der Physiologie des Schützen interpretieren und üben. – Den inneren, entspannten Anschlag mit Nullpunktkontrolle und Nullpunktkorrektur finden. – Auf dem Floorliner seine eigene Idealstellung festhalten und als Vorlage für alle weiteren Trainingsschiessen verwenden.	1h	<i>Griff 7:</i> Grundlagen der Kniendstellung
Schiesstechnik 1: Gewehr- bzw Armbrustpflege und Zubehör	– Sein Sportgerät vorschriftsgemäss warten und auf die Funktionstüchtigkeit überprüfen.	½h	<i>Griff 10:</i> Pflege der Sportgeräte und Zubehör
Schiesstechnik 2: Ausrüstung, Reglemente der Sportgeräte	– Die gebräuchlichen Sportgeräte präsentieren und auf ihre Besonderheiten im Zusammenhang der Reglemente ISSF, IAU, SSV und EASV hinweisen.	1h	<i>Griff 18:</i> Schiessvorschriften Armbrust
Schiesstechnik 3: Diopter, Blenden, Filter, Witterungseinflüsse	– Vor- und Nachteile von Diopter, Blenden, Filter unter Einbezug der Witterungseinflüsse erkennen und die nötigen Massnahmen und die richtigen Korrekturen treffen.	1h	<i>Griff 3:</i> Witterungseinflüsse und Korrekturen

THEMA	ZIELE	ZEIT	UNTERLAGEN
Praktisches Schiessen 5+6: Kniendstellung	– Im Rollenspiel (2er Team) entweder <i>Schiessen</i> oder <i>Beobachten</i> / <i>Beurteilen</i> / <i>Beraten</i>. – Die Kernelemente trainieren und festigen. – Schiessspiele anwenden	2½h	Griff 7: Kniendstellung
Schiesstechnik 4: Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung, Ernährung	– Ein eigenes Trainingsprogramm nach induktiver bzw deduktiver Methodik entwickeln. – Die Wettkampfvorbereitung systematisieren. – Eine gesunde Ernährung für das Betreiben des Schiesssports erläutern.	½h	Griff 11: Wettkampfvorbereitung Griff 16: Ernährung Schiesssport
Praktisches Schiessen 7: Schiesswettkampf stehend / kniend	– Den Schiesswettkampf stehend und kniend erfolgreich bestehen und dabei eine "Hier und jetzt Mentalität" entwickeln: "Nur der nächste Schuss ist wichtig; was Du bereits geschossen hast, kannst Du nicht mehr beeinflussen!" – Sein Schiesssportgerät mustergültig warten.	1½h	K Ltg. Wettkampfvorgaben
Schlussprüfung	– Die Schlussprüfung erfolgreich bestehen.	½h	Test SK
Schiesstechnik 5: Mentales Training, Psychoregulierung	– Mentales Training und Psychoregulierung aus ausgewählten Beispielen von Spitzensportlern interpretieren.	½h	CD
Kursbeurteilung, Schlussbesprechung, Entlassung	– Eine konstruktive Kursbewertung abgeben. – Die Zielsetzungen des 2-tägigen Schiesskurses rekapitulieren.	¼h	Zielvorgaben SK

Leiter Abteilung Trainerausbildung

H. Bolliger

Heinz Bolliger

VERTEILER

Kursstab

Anschlagbrett während Kurs