



Schiesskurs Armbrust 30m 2023

Sportzentrum Kerenzerberg, Sa./So., 6.+7.Mai 2023



Kursprogramm 1. Tag

Zeit		Thema	Ort	Leitung/Referent
08:00-08:30		Begrüssung und Vorstellung der Teilnehmer und Administration	Theoriesaal	Heinz Müller
08.30-09.00		Kernelemente: Zielen, Atmen, Abziehen, Nachhalten	Theoriesaal	Trainer B
09.00-09.30		Kaffeepause	Kantine	Heinz Müller
09.30- 10.00		Verschieben in Schiessanlage (alles Material)	Schiessstand	Heinz Müller
10.00-10.30		Grundlagen stehend und Ausrüsten	Schiessstand	Trainer B
10.30-11.00		Stellungsaufbau stehend	Schiessstand	Trainer B
11.00-11.45		Praktisches Schiessen Stellungsaufbau stehend	Schiessstand	Trainer B
11.45-12.00 12.00-13.00		Verschieben Kantine Mittagessen	Kantine	Heinz Müller Heinz Müller
13.00-13.15		Verschieben in Schiessstand	Schiessstand	Heinz Müller
13.15-13.45		Grundlagen kniend Schiessen	Schiessstand	Trainer B
13.45-16.15		kniend Schiessen mit Floorliner	Schiessstand	Trainer B / C
16.15-16.30 16.30-16.45		Verschieben in Kantine Pause	Kantine	Heinz Müller Heinz Müller
16.45-17.45		Schiesstechnik Diopter, Blende, Filter, Witterungseinflüsse	Theoriesaal	Trainer B
17.45-18.15		Schiesstechnik Ausrüstung, Armbrustpflege, Reglemente EASV	Theoriesaal	Trainer B
18.15-19.15		Abendessen	Kantine	Heinz Müller
19.15-20.00		Ethik, EASV, SO, Doping	Theoriesaal	Trainer B
20.00-21.00		Trainerlehrgang C, B, A, Experte Neue Ausbildungsproschüre (Kurzfassung) J+S Leiter Kurse, Erneuerungskurse	Theoriesaal	Trainer B



Zürcher Kantonaler Armbrustschützen Verband

Heinz Müller
 Leiter Ausbildung ZKAV
 Tödihof 6
 8712 Stäfa

Web: <http://www.ZKAV.ch>
 Tel./P: 055 244 34 26
 Handy: 079 544 64 41
 E-Mail: heinz.mueller59@gmx.ch





Schiesskurs Armbrust 30m 2023

Sportzentrum Kerenzerberg, Sa./So., 6.+7.Mai 2023



Kursprogramm 2. Tag

Zeit		Thema	Ort	Leitung/Referent
07:00-08:00		Frühstück, Zimmerabgabe	Kantine	Heinz Müller
08:00-8:15		Verschiebung Schiessanlage		Heinz Müller
08:15-10:00		Stellungsaufbau trocken Frei und Aufgelegt Floorliner inkl. Schussauslösung Pause Individuell je nach Bedarf	Schiessstand	Trainer B / C
10.00-10.45		Schiessübungen für alle	Schiessstand	Trainer B / C
10.45-11.45		Schiessprüfung 20 Schuss für Trainer C	Schiessstand	Trainer B
11.45-12.15		Verschieben inkl. allem Material		Heinz Müller
12.15-13.15		Mittagessen	Kantine	Heinz Müller
13.15-14.15		Wettkampfvorbereitung, Wettkampfanalyse	Theoriesaal	Trainer B
14:15-14:45		Ernährung	Theoriesaal	Trainer B
14:45-15:15		Trainingsmethodik	Theoriesaal	Trainer B
15:15-15:30		Pause	Kantine	Heinz Müller
15:30-15:45		Verbandsstruktur EASV/ Diplom Kurs	Theoriesaal	Trainer B/ C Heinz Müller
15.45-16.00		Rückblick Schiesskurs	Theoriesaal	Heinz Müller
16:00-16:15		Fragebogen ausfüllen	Theoriesaal	Alle
16:15-16:30		Schlussbesprechung, Entlassung	Theoriesaal	Alle

23.01.2023 Heinz Müller



Zürcher Kantonaler Armbrustschützen Verband

Heinz Müller
Leiter Ausbildung ZKAV
Tödihof 6
8712 Stäfa

Web: <http://www.ZKAV.ch>
Tel./P: 055 244 34 26
Handy: 079 544 64 41
E-Mail: heinz.mueller59@gmx.ch



Mitglied des Eidg.
Armbrustschützen-
Verbandes