



LEHRPLAN SCHIESSKURS OUTDOOR ARMBRUST 30m

0108

THEMA	ZIELE	ZEIT	UNTERLAGEN
Vorstellen Kursleitung und Teilnehmer	<ul style="list-style-type: none"> – Sich im Kursrahmen gegenseitig vorstellen. 	¼h	Gemäss Arbeitsprogramm AA ZHSV / ZKAV
Ausbildungskonzeption, Kernelemente im Armbrustschiesssport	<ul style="list-style-type: none"> – Die Richtlinien des Ausbildungskonzepts SSV 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. – Die Kernelemente des Schiesssports auswendig aufzählen. 	½h	Kursordner SSV: Griff 1: Einführung; Griff 12: Organisation SSV
Praktisches Schiessen 1: Kniendstellung (3 Teile)	<ul style="list-style-type: none"> – Die Kniendstellung systematisch im 2er Team (Schiessen / Beobachten, Beurteilen, Beraten) mit Hilfe des Floorliners einnehmen. – Den äusseren Anschlag mit allen technischen Details aufbauen und nach der Physiologie des Schützen interpretieren. – Den inneren, entspannten Anschlag mit Nullpunktkontrolle und Nullpunktkorrektur finden und üben. – Schiessspiele einbauen 	1h+ 1¾h+ 2½h	Kursordner SSV: Griff 7: Kniendstellung; Griff 9: Praktische Übungen; Griff 13: Detailprogramm der praktischen Schiessübungen; Griff 15: Schiessspiele.
Praktisches Schiessen 2: Trainieren Kernelemente	<ul style="list-style-type: none"> – Die Kernelemente <i>Zielen – Atmen – Abziehen – Nachhalten</i> in einer praktischen Übung anwenden. 	1¼h	Kursordner SSV: Griff 1: Einführung der Kernelemente



THEMA	ZIELE	ZEIT	UNTERLAGEN
Praktisches Schiessen 3: Zielen	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	2h	Kursordner SSV: Griff 2: Das Zielen Griff 3: Witterungseinflüsse und Korrekturen
Praktisches Schiessen 4: Koordinierte Schussauslösung	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Schiessspiele einbauen 	1¼h	Kursordner SSV: Griff 4: Koordinierte Schussauslösung Griff 5: Das Einschiessen Griff 15: Schiessspiele
Praktisches Schiessen 5: Stehendstellung	<ul style="list-style-type: none"> – Die Stehendstellung systematisch im 2er Team (Schiessen / Beobachten, Beurteilen, Beraten) einnehmen. – Den äusseren Anschlag mit allen technischen Details aufbauen und nach der Physiologie des Schützen interpretieren. – Den inneren, entspannten Anschlag mit Nullpunktkontrolle und Nullpunktkorrektur finden und üben. – Schiessspiele einbauen 	1½h	Kursordner SSV: Griff 8: Stehendstellung Griff 15: Schiessspiele
Schiesstechnik 1: Ausrüstung, Reglemente der Schiesssportgeräte, Armbrustpflege	<ul style="list-style-type: none"> – Die vollständige Armbrustausrüstung präsentieren und auf ihre Besonderheiten im Zusammenhang mit dem Armbrustreglement hinweisen. Die Armbrust vorschriftsgemäss warten und die Funktionstüchtigkeit überprüfen. 	½h	Kursordner SSV: Griff 17: Armbrustregeln und Ausrüstung
Schiesstechnik 2: Witterungseinflüsse und Korrekturen	<ul style="list-style-type: none"> – Vor- und Nachteile von Diopter, Blenden, Filter unter Einbezug der Witterungseinflüsse erkennen und die nötigen Massnahmen und die richtigen Korrekturen treffen. 	¾h	Kursordner SSV: Griff 3: Witterungseinflüsse und Korrekturen



THEMA	ZIELE	ZEIT	UNTERLAGEN
Schiesstechnik 3: Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung, Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> – Ein eigenes Trainingsprogramm nach induktiver bzw deduktiver Methodik entwickeln. – Die Wettkampfvorbereitung systematisieren. – Eine gesunde Ernährung für das Betreiben des Schiesssports erläutern. 	½h	<p>Griff 14: Trainingsmethodik</p> <p>Griff 16: Ernährungs- empfehlungen, Wettkampfvorbe- reitungen</p>
Schlussprüfung	<ul style="list-style-type: none"> – Die Schlussprüfung erfolgreich bestehen. 	½h	Test SK
Schiesstechnik 4: Psychoregulierung, mentales Training	<ul style="list-style-type: none"> – Mentales Training und Psychoregulierung aus ausgewählten Beispielen von Spitzensportlern interpretieren. 	½h	Griff 14: Mentales Training
Kurskritik, Schlussbesprechung, Entlassung	<ul style="list-style-type: none"> – Eine konstruktive Kursbewertung abgeben. – Die Zielsetzungen des 2-tägigen Schiesskurses rekapitulieren. 	¼h	Zielvorgaben SK

Leiter Abteilung Trainerausbildung

H. Bolliger

Heinz Bolliger

VERTEILER

Anschlag SK
Kursstab
Abteilungsleitung