



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.	1/4h	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 Schiesssports 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 Zielen – Atmen – Abziehen – Nachhalten 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 	1½h	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



ZÜRCHER SCHIESSSPORTVERBAND

Abteilung Ausbildung

Zürcher Kantonaler Armbrustschützen Verband



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	<i>Griff 14:</i> Trainingsmethodik <i>Griff 16:</i> Ernährungs-empfehlungen, Wettkampfvorber- eitungen
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	<i>Griff 14:</i> 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

Kurstab

Abteilungsleitung