

LEHRPLAN SCHIESSKURS OUTDOOR GEWEHR 300/50m

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 Schiessport	<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: Liegendstellung	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Den inneren, entspannten Anschlag mit Nullpunktkontrolle und Nullpunktkorrektur finden und üben. – Die Kernelemente <i>Zielen – Atmen – Abziehen – Nachhalten</i>. 	1h	Kursordner SSV: Griff 1: Einführung der Kernelemente Griff 6: Liegendstellung; Griff 9: Praktische Übungen; Griff 13: Detailprogramm der praktischen Schiessübungen.

THEMA	ZIELE	ZEIT	UNTERLAGEN
Praktisches Schiessen 2: Zielfehler	<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. 	1½h	Kursordner SSV: Griff 2: Das Zielen Griff 3: Witterungseinflüsse und Korrekturen
Praktisches Schiessen 3: 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 +1h	Kursordner SSV: Griff 4: Koordinierte Schussauslösung Griff 5: Das Einschiessen Griff 15: Schiessspiele
Praktisches Schiessen 4: Kniendstellung	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Den inneren, entspannten Anschlag mit Nullpunktkontrolle und Nullpunktkorrektur finden und üben. – Auf einem Floorliner seine eigene Idealstellung festhalten und als Vorlage für alle weiteren Trainingsschiessen verwenden. 	1½h +1½h	Kursordner SSV: Griff 7: Kniendstellung; Griff 9: Praktische Übungen; Griff 13: Detailprogramm der praktischen Schiessübungen.
Schiesstechnik 1: Pflege der Schiesssportgeräte und Zubehör	<ul style="list-style-type: none"> – Sein Schiesssportgerät vorschriftsgemäss warten und auf die Funktionstüchtigkeit überprüfen. 	½h	
Schiesstechnik 2: Ausrüstung, Reglemente der Schiesssportgeräte	<ul style="list-style-type: none"> – Die gebräuchlichen Schiesssportgeräte präsentieren und auf ihre Besonderheiten im Zusammenhang der Reglemente ISSF, SSV hinweisen. 	1h	Griff 17: Ausrüstung

<i>THEMA</i>	<i>ZIELE</i>	<i>ZEIT</i>	<i>UNTERLAGEN</i>
Schiesstechnik 3: Diopter, Blenden, Filter, Witterungseinflüsse	<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. 	1h	Kursordner SSV: Griff 3: Witterungseinflüsse und Korrekturen
Schiesstechnik 4: 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 17:</i> Trainingsmethodik <i>Griff 19:</i> Ernährungsempfehlungen Wettkampfvorbereitungen
Schiesstechnik 5: Psychoregulierung, mentales Training	<ul style="list-style-type: none"> – Mentales Training und Psychoregulierung aus ausgewählten Beispielen von Spitzensportlern interpretieren. 	½h	Griff 14: Mentales Training
Praktisches Schiessen 5: Schiesswettkampf liegend	<ul style="list-style-type: none"> – Den Schiesswettkampf liegend 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. 	2h	Kursordner SSV: Griff 11: Wettkampfvorbereitung Griff 16: Ernährungsempfehlungen
Schlussprüfung	<ul style="list-style-type: none"> – Die Schlussprüfung erfolgreich bestehen. 	½h	Test SK
Kurskritik, Schlussbesprechung, Entlassung	<ul style="list-style-type: none"> – Eine konstruktive Kursbewertung abgeben. – Die Zielsetzungen des 2-tägigen Schiesskurses rekapitulieren. 	½h	Zielvorgaben SK

Leiter Abteilung Trainerausbildung

H. Bolliger

Heinz Bolliger

VERTEILER
Kursstab
Abteilungsleitung
Anschlag SK