



Sportschiessen



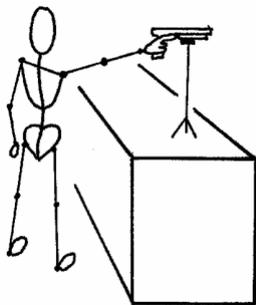
Lektionenempfehlung für Nachwuchskurse Pistole

Für jugendliche Einsteiger von etwa 8 – 12 Jahren
Lektionen 1 - 9 werden mit der Pistole 10m sitzend aufgelegt geschossen



Kinder können durchaus den ganzen Kurs aufgelegt schiessen.

Die Lektionen 10 – 17 können mit der Pistole 10m stehend ab fester Auflage geschossen werden.



Es ist wichtig, die nachfolgenden Lektionen kindgerecht mit polysportiven Aktivitäten, Schiessspielen und lustbetonter Pausengestaltung interessant zu gestalten.

Ausbildungsstufe 1

1. Lektion

Theorie: Sicherheit im Umgang mit der Pistole, Sicherheitsregeln im Schiessstand, Materialkunde
Training: weisse Scheibe



2. Lektion

Repetition: Sicherheit
Theorie: Zielen
Training: weisse Scheibe

3. Lektion

Repetition: Zielen
Theorie: Abziehen und Nachhalten
Training: Halteraumscheibe und/oder Balkenscheibe

4. Lektion

Repetition: Abziehen und Nachhalten
Training: Einschiessen auf Halteraumscheibe, danach Wertungsscheibe

5. Lektion

Theorie: Stretching, warum? Exakte Durchführung
Training: Schussbild auf weisse Scheibe, danach Wertungsscheibe

6. Lektion

Repetition: Stretching
Theorie: Einfachatmung
Training: mit Einfachatmung auf weisse Scheibe – Schussbild
Danach Wertungsscheibe

7. Lektion

Theorie: Koordination Einfachatmung, Zielen, Abziehen, Nachhalten
Training: Schussbild auf weisse Scheibe, danach Wertungsscheibe

8. Lektion

Repetition: Koordination der Kernelemente
Training: Sprachlich geführtes Training (kommandierter Bewegungsablauf)
durch den J+S Leiter

9. Lektion

Training: Sprachlich geführtes Training, danach selbstständiger
Bewegungsablauf auf Wertungsscheiben

Erst wenn die Schussgarben klein sind, der Jugendliche die Koordination von atmen-zielen-abziehen-nachhalten (Kernelemente) perfekt beherrscht, soll in die 2. Ausbildungsstufe gewechselt werden. Ansonsten trainieren der Kernelemente in der 1. Ausbildungsstufe.

2. Ausbildungsstufe

10. Lektion

Theorie: Äusserer Anschlag, Stellungsaufbau
Training: weisse Scheibe, danach Balkenscheibe

11. Lektion

Repetition: Äusserer Anschlag, Stellungsaufbau
Theorie: selbständiges Einrichten
Training: weisse Scheibe (je 3 Schuss, diese mit Linien verbinden)
Ziel: möglichst kleine Dreiecke schiessen

12. Lektion

Theorie: Einsetzen
Training: Schussbilder auf Balkenscheibe

13. Lektion

Repetition: Einsetzen
Training: Wertungsscheiben

14. Lektion

Repetition: Koordination Atmen-Zielen-Abziehen-Nachhalten
Training: Sprachlich geführtes Training auf weisse Scheiben, danach auf Wertungsscheiben

15. – 17. Lektion

Theorie: individuelle Schwerpunkte im Training setzen, Repetition von Themen, die noch nicht perfekt ausgeführt werden können.
Training: Weisse Scheiben, Halteraum- und Balkenscheiben, sowie Wertungsscheibe verwenden
Wettkämpfe: Schülerschiessen, Testschiessen, Schiessspiele

Im 2. Kurs werden Theorien wie Nullpunktkontrolle und Nullpunktkorrekturen seitlich und in der Höhe, Grob- und Feinkorrekturen, je nach Alter und Lernniveau ab beweglicher Schiesshilfe vermittelt.
Ebenfalls werden die Kernelemente und die bereits erlernten Kernbewegungen repetiert.

