



**LEHRPLAN SCHIESSKURS OUTDOOR ARMBRUST 30m**

0108

THEMA	ZIELE	ZEIT	UNTERLAGEN
<b>Vorstellen Kursleitung und Teilnehmer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sich im Kursrahmen gegenseitig vorstellen.</li> </ul>	¼h	Gemäss Arbeitsprogramm AA ZHSV / ZKAV
<b>Ausbildungskonzeption, Kernelemente im Armbrustschiesssport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Richtlinien des Ausbildungskonzepts SSV im Zusammenhang erläutern.</li> <li>– Die Ausbildungspyramide des Schiesssportes erklären.</li> <li>– Die Aufgaben und die Zusammenarbeit zwischen Schützen, Funktionären, Trainer, Betreuer beschreiben.</li> <li>– Die Nachwuchsarbeit interpretieren.</li> <li>– Das Kursangebot für die Ausbilder beschreiben.</li> <li>– Das Anforderungsprofil im Schiesssport bezüglich Schiesstechnik, Körperkonstitution, Psyche, Umfeld, Material, Selbstkompetenz erarbeiten und diskutieren.</li> <li>– Die Kernelemente des Schiesssports auswendig aufzählen.</li> </ul>	½h	Kursordner SSV: Griff 1: Einführung; Griff 12: Organisation SSV
<b>Praktisches Schiessen 1: Kniendstellung (3 Teile)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Kniendstellung systematisch im 2er Team (Schiessen / Beobachten, Beurteilen, Beraten) mit Hilfe des Floorliners einnehmen.</li> <li>– Den äusseren Anschlag mit allen technischen Details aufbauen und nach der Physiologie des Schützen interpretieren.</li> <li>– Den inneren, entspannten Anschlag mit Nullpunktkontrolle und Nullpunktkorrektur finden und üben.</li> <li>– Schiessspiele einbauen</li> </ul>	1h+ 1¾h+ 2½h	Kursordner SSV: Griff 7: Kniendstellung; Griff 9: Praktische Übungen; Griff 13: Detailprogramm der praktischen Schiessübungen; Griff 15: Schiessspiele.
<b>Praktisches Schiessen 2: Trainieren Kernelemente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Kernelemente <i>Zielen – Atmen – Abziehen – Nachhalten</i> in einer praktischen Übung anwenden.</li> </ul>	1¼h	Kursordner SSV: Griff 1: Einführung der Kernelemente



THEMA	ZIELE	ZEIT	UNTERLAGEN
<b>Praktisches Schiessen 3: Zielen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Das Zielen unter Berücksichtigung von Auge, Ziellinie, Akkommodation, Helligkeit, Blenden, Abdecken des Auges. Optimales, persönliches Zielbild erkennen und interpretieren.</li><li>– Fehlerquellen in Bezug auf Scheibe - Korn – Ringgrösse – Diopterloch – Diopterkorrekturen – Ziel erklären und praktisch beim Schiessen anwenden.</li></ul>	2h	Kursordner SSV:  Griff 2: Das Zielen  Griff 3: Witterungseinflüsse und Korrekturen
<b>Praktisches Schiessen 4: Koordinierte Schussauslösung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Die Bedeutung der theoretischen und praktischen Abfolge der 10 Kernelemente der Schussauslösung erkennen und entsprechend umsetzen.</li><li>– Das Rhythmisieren bei der Schussabgabe systematisiert durchführen.</li><li>– Training, Wettkampf und Erfolg in Übereinstimmung bringen.</li><li>– Schiessspiele einbauen</li></ul>	1¼h	Kursordner SSV:  Griff 4: Koordinierte Schussauslösung  Griff 5: Das Einschiessen  Griff 15: Schiessspiele
<b>Praktisches Schiessen 5: Stehendstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Die Stehendstellung systematisch im 2er Team (Schiessen / Beobachten, Beurteilen, Beraten) einnehmen.</li><li>– Den äusseren Anschlag mit allen technischen Details aufbauen und nach der Physiologie des Schützen interpretieren.</li><li>– Den inneren, entspannten Anschlag mit Nullpunktkontrolle und Nullpunktkorrektur finden und üben.</li><li>– Schiessspiele einbauen</li></ul>	1½h	Kursordner SSV:  Griff 8: Stehendstellung  Griff 15: Schiessspiele
<b>Schiesstechnik 1: Ausrüstung, Reglemente der Schiesssportgeräte, Armbrustpflege</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Die vollständige Armbrustausrüstung präsentieren und auf ihre Besonderheiten im Zusammenhang mit dem Armbrustreglement hinweisen. Die Armbrust vorschriftsgemäss warten und die Funktionstüchtigkeit überprüfen.</li></ul>	½h	Kursordner SSV:  Griff 17: Armbrustregeln und Ausrüstung
<b>Schiesstechnik 2: Witterungseinflüsse und Korrekturen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Vor- und Nachteile von Diopter, Blenden, Filter unter Einbezug der Witterungseinflüsse erkennen und die nötigen Massnahmen und die richtigen Korrekturen treffen.</li></ul>	¾h	Kursordner SSV:  Griff 3: Witterungseinflüsse und Korrekturen



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

Leiter Abteilung Trainerausbildung

*H. Bolliger*

Heinz Bolliger

**VERTEILER**

Anschlag SK  
Kursstab  
Abteilungsleitung