

## Schiesskurs Indoor - Einsteiger Arbeitsprogramm

Zeit	Thema	Ort	Leitung / Referent
07.30-08.00	Begrüssung, Kursziele, Administratives, Vorstellungsrunde (Kader, Teilnehmer), Unterlagen, Klasseneinteilung	Theoriesaal	Adm. Leiter Kursleitung
08.00-08.15	<b>Sicherheit</b>	Theoriesaal	Kursleitung
08.15-08.30	<b>Koordinierte Schussauslösung – Vorbereitende Phase 1:</b> Äusserer Anschlag / Einsetzen / Innerer Anschlag	Theoriesaal	Kursleitung
08.30-09.30	<b>Praktischer Teil 1:</b> Stellungsaufbau / Einschiessen	Schiessstand	Instruktoren
09.30-10.00	<i>Znüni-Pause mit Kaffee, Gipfeli (bezahlt)</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
10.00-10.15	<b>Koordinierte Schussauslösung – Vorbereitende Phase 2:</b> Atmung / Nullpunktkontrolle	Theoriesaal	Kursleitung
10.15-11.30	<b>Praktischer Teil 2:</b> Umsetzung der Theorie	Schiessstand	Instruktoren
11.30-12.15	<b>Koordinierte Schussauslösung – Hauptfunktionsphase:</b> Halten / Zielen / Auslösung <b>Koordinierte Schussauslösung – Abschlussphase:</b> Nachhalten / Nachzielen / Analyse	Theoriesaal	Kursleitung
12.15-13.30	<i>Mittagessen (Getränke auf eigene Rechnung)</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
13.30-15.30	<b>Praktischer Teil 3:</b> Umsetzung der Theorie	Schiessstand	Instruktoren
15.30-16.00	<i>Zvieri-Pause (auf eigene Rechnung)</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
16.00-17.00	<b>Abschluss:</b> Kursbewertung / Umfrage	Theoriesaal	Kursleitung

### Mitzubringen ist:

- **Notizmaterial**
- **Komplette Schiessausrüstung für die jeweilige Disziplin mit genügend Munition**
- **Für das Auflageschiessen; Ständer**