



## Schiesskurs 10m

### Luftgewehr / Armbrust

Winterthur, Ohrbühl - 05. / 06. Dezember 2020

*Der Kurs erfüllt die geforderte Grundlage für den Besuch des J+S Leiterkurses und ist für Jugendleiter Voraussetzung. Wir schaffen die Voraussetzungen dazu!*

***Das AufLAGeschiessen wird ebenfalls angeboten!***

## Kurs-Programm:

**Kursort:** Schiessanlage Ohrbühl, Seenerstr. 139, 8404 Winterthur, Tel.: 052 / 267 49 11

**Kurskosten:** Fr. 200.00, Nachwuchsschützen U26, Fr. 150.00.  
ZKAV Mitglieder können bei ihrem Verband einen Beitrag von Fr. 50.00 geltend machen, müssen hierfür aber selber aktiv werden.

**Die Kurskosten werden zu Beginn des Kurses bar eingezogen.**

**Im Kursgeld enthalten:**

- Kursunterlagen
- Miete Schiessanlage
- Kursleiter-Entschädigung
- 2x Mittagessen
- 1x Morgen- und 1x Znünikaffee mit Gipfeli

**Übernachtung:** Muss vom Kursteilnehmer selbst organisiert werden.

**Datum und Zeit:** Samstag, 05. Dezember 2020, 08:00-18:30 Uhr  
Sonntag, 06. Dezember 2020, 08:00-17:00 Uhr

**Kurs- und Technischer Leiter:** Michael Merki, Ressortleiter Kaderausbildung  
Surbgasse 6, 8165 Schöfflisdorf  
Mobile, 076 356 73 42, [michael.merki@zhsv.ch](mailto:michael.merki@zhsv.ch)

**Kursadministrator / Anmeldung:** Geschäftsstelle ZHSV  
Reto Schweizer, Im Morgen 4, 8547 Gachnang  
Mobile, 079 376 36 77, [geschaeftsstelle@zhsv.ch](mailto:geschaeftsstelle@zhsv.ch)

**Anmeldefrist:** **30. Oktober 2020**

**Ausrüstung:** Mitzubringen sind:  
**Komplette Schiessausrüstung: Druckluftgewehr / Armbrust 10m, Schiessjacke, evtl. Schiesshosen, Kniendrolle bzw. Kissen, Schiessriemen und Riemengleitstück zum Kniendschiessen, Schreibzeug.**



## Schiesskurs 10m

### Luftgewehr / Armbrust

Winterthur, Ohrbühl - 05. / 06. Dezember 2020

## Arbeitsprogramm / 1. Tag

Zeit	Thema	Ort	Verantwortlich:
08.00-08.15	Begrüssung, Kursziele, Administratives, Vorstellungsrunde (Teilnehmer / Kader), Zusätzliche Ordnerunterlagen verteilen / einordnen, Klasseneinteilung	Theoriesaal	Technischer Leiter: Michael Merki
08.15-09.00	Ausbildungskonzeption des Schiesssports	Theoriesaal	<b>Referent:</b> Klassenlehrer
09.00-10.00	<b>Schiesstechnik 1:</b> Ausrüstung, Reglemente, Schiesssportgerät (Luftgewehr/Armbrust) Inkl. Auflageschiessen	Theoriesaal	<b>Referenten:</b> Klassenlehrer (G), Klassenlehrer (A)
10.00-10.30	<i>Znüni-Pause mit Kaffee / Gipfeli (bezahlt)</i>	Schützenstube	<i>Adm. Leiter</i>
10.30-12.00	<b>Praktisches Schiessen 1:</b> Aufwärmen, Grundlagen J+S, Schiessstellungen (sitzend, feste, bewegliche Auflage, Auflageschiessen)	Schiessstand	Klassenlehrer
12.15-13.15	<i>Mittagessen (Getränke auf eigene Kosten)</i>	Schützenstube	<i>Adm. Leiter</i>
13.30-14.30	<b>Praktisches Schiessen 2:</b> Zielfehler / Diopterkorrekturen	Schiessstand	Klassenlehrer
14.30-15.30	<b>Praktisches Schiessen 3:</b> Koordinierte Schussauslösung	Schiessstand	Klassenlehrer
15.30-16.00	<i>Zvieri-Pause (Getränke auf eigene Kosten)</i>	Schützenstube	<i>Adm. Leiter</i>
16.00-18.00	<b>Praktisches Schiessen 4:</b> Aufbau der Kniendstellung Aufbau der Auflagestellung	Schiessstand	Klassenlehrer
18.00-18.30	<b>Schiesstechnik 2:</b> Gewehr- und Armbrustpflege inkl. Zubehör	Schiessstand	Klassenlehrer



## Schiesskurs 10m

### Luftgewehr / Armbrust

Winterthur, Ohrbühl - 05. / 06. Dezember 2020

## Arbeitsprogramm / 2. Tag

Zeit	Thema	Ort	Leitung / Referent
ab 07.00	Frühkaffee mit Gipfeli ( <b>bezahlt</b> )	Schützenstube	Adm. Leiter
08.00-09.00	<b>Schiesstechnik 3:</b> Diopter, Blenden, Filter, (Witterungseinflüsse)	Theoriesaal	<b>Referent:</b> Klassenlehrer
09.00-10.00	<b>Praktisches Schiessen 5:</b> Kniendstellung Auflageschiessen	Schiessstand	Klassenlehrer
10.00-10.30	<b>Pause (Getränke auf eigene Kosten)</b>	Schützenstube	Adm. Leiter
10.30-12.00	<b>Praktisches Schiessen 6:</b> Kniendstellung Auflageschiessen	Schiessstand	Klassenlehrer
12.15-13.15	<b>Mittagessen (Getränke auf eigene Kosten)</b>	Schützenstube	Adm. Leiter
13.30-14.00	<b>Schiesstechnik 4:</b> Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung, Ernährung	Theoriesaal	<b>Referent:</b> Klassenlehrer
14.00-15.30	<b>Praktisches Schiessen 7:</b> Test Stehendstellung Test Auflageschiessen	Schiessstand	Klassenlehrer
15.30-16.00	<b>Zvieri-Pause (Getränke auf eigene Kosten)</b>	Schützenstube	Adm. Leiter
16.00-16.30	Schlussprüfung	Theoriesaal	Adm. Leiter
16.30-17.00	<b>Schiesstechnik 5:</b> Mentales Training, Psychoregulierung Kursbeurteilung, Schlussbesprechung, Entlassung	Theoriesaal	<b>Referent:</b> Klassenlehrer Michael Merki



**Schiesskurs 10m**  
**Luftgewehr / Armbrust**  
Winterthur, Ohrbühl - 05. / 06. Dezember 2020

**Kursort**



**Schiessanlage Ohrbühl,**  
**Seenerstr. 139**  
**8404 Winterthur**

**Tf 052 267 49 11**

