



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

Kursadministrator / Anmeldung: Geschäftsstelle ZHSV
Reto Schweizer, Im Morgen 4, 8547 Gachnang
Mobile, 079 376 36 77, 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	Referent: Klassenlehrer
09.00-10.00	Schiesstechnik 1: Ausrüstung, Reglemente, Schiesssportgerät (Luftgewehr/Armbrust) Inkl. Auflageschiessen	Theoriesaal	Referenten: Klassenlehrer (G), Klassenlehrer (A)
10.00-10.30	<i>Znüni-Pause mit Kaffee / Gipfeli (bezahlt)</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
10.30-12.00	Praktisches Schiessen 1: Aufwärmen, Grundlagen J+S, Schiessstellungen (sitzend, feste, bewegliche Auflage, Auflageschiessen)	Schiessstand	Klassenlehrer
12.15-13.15	<i>Mittagessen (Getränke auf eigene Kosten)</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
13.30-14.30	Praktisches Schiessen 2: Zielfehler / Diopterkorrekturen	Schiessstand	Klassenlehrer
14.30-15.30	Praktisches Schiessen 3: Koordinierte Schussauslösung	Schiessstand	Klassenlehrer
15.30-16.00	<i>Zvieri-Pause (Getränke auf eigene Kosten)</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
16.00-18.00	Praktisches Schiessen 4: Aufbau der Kniendstellung Aufbau der Auflagestellung	Schiessstand	Klassenlehrer
18.00-18.30	Schiesstechnik 2: 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 (bezahlt)	Schützenstube	Adm. Leiter
08.00-09.00	Schiesstechnik 3: Diopter, Blenden, Filter, (Witterungseinflüsse)	Theoriesaal	Referent: Klassenlehrer
09.00-10.00	Praktisches Schiessen 5: Kniendstellung Auflageschiessen	Schiessstand	Klassenlehrer
10.00-10.30	Pause (Getränke auf eigene Kosten)	Schützenstube	Adm. Leiter
10.30-12.00	Praktisches Schiessen 6: Kniendstellung Auflageschiessen	Schiessstand	Klassenlehrer
12.15-13.15	Mittagessen (Getränke auf eigene Kosten)	Schützenstube	Adm. Leiter
13.30-14.00	Schiesstechnik 4: Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung, Ernährung	Theoriesaal	Referent: Klassenlehrer
14.00-15.30	Praktisches Schiessen 7: Test Stehendstellung Test Auflageschiessen	Schiessstand	Klassenlehrer
15.30-16.00	Zvieri-Pause (Getränke auf eigene Kosten)	Schützenstube	Adm. Leiter
16.00-16.30	Schlussprüfung	Theoriesaal	Adm. Leiter
16.30-17.00	Schiesstechnik 5: Mentales Training, Psychoregulierung Kursbeurteilung, Schlussbesprechung, Entlassung	Theoriesaal	Referent: 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

