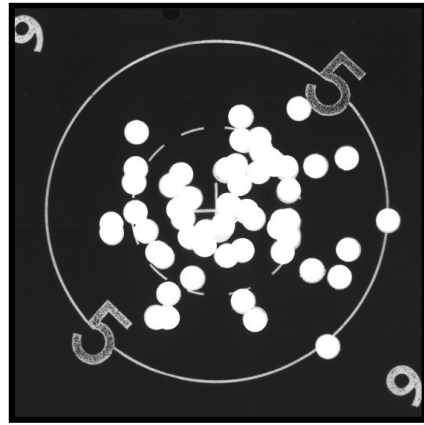
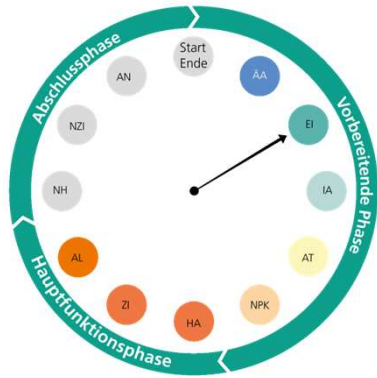


# Werbung

## Schiesskurs 1



Adi Arnold

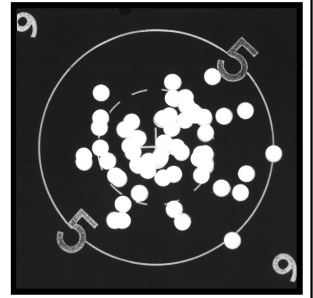
Chef Schiesskurse, KV/UV Zentralschweiz



# Schiesskurs 1

## 1. Idee

- Ausbildung für Vereinsschützinnen und Vereinsschützen.
- Ausbildung am persönlichen Gewehr oder an der persönlichen Pistole.
- Erlernen eines theoretischen Basiswissens.
- Umsetzen des Wissens in praktischen Übungen.
- Grundlage für die Teilnahme an weiterführenden Ausbildungen.
- Grundlage für die Ausbildung zum JS-, J+S-, esa-LeiterInnen.



# Schiesskurs 1

## 2. Praxis

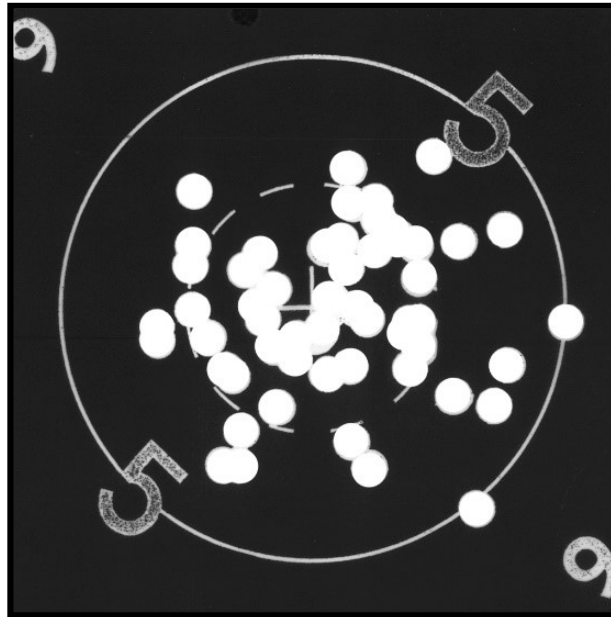


Alle Schiessenden werden ab und zu ein gutes Resultat erzielen. Oft weiss man aber nicht, welches die Erfolgsfaktoren waren. Alle Schiessenden werden sicher auch einmal ein Resultat schiessen, das nicht den Erwartungen entspricht. Oft weiss man auch hier nicht, welches die Faktoren für den Misserfolg waren. Schiessresultate sollen nicht dem Zufall oder allenfalls höheren Mächten überlassen werden. Punkte beim Schiessen lassen sich auch nicht beim Büchsenmacher für ein teures neues Hilfsmittel, beim Optiker oder bei der Hellseherin kaufen. Es ist sicher besser, in den Besuch eines Schiesskurses zu investieren. Dann wird die Investition genau am richtigen Ort eingesetzt. Nämlich bei dem Element, das hinter dem Kolben oder hinter dem Pistolengriff kommt.

Erfolgreiches Schiessen darf nicht dem Zufall überlassen werden. Im Schiesskurs 1 werden die grundlegenden Technikelemente vermittelt. Erfolgreiches Schiessen basiert auf einem soliden theoretischen Wissen und einer zielgerichteten Umsetzung im Schiessstand.

## Kurskonzept SK 1

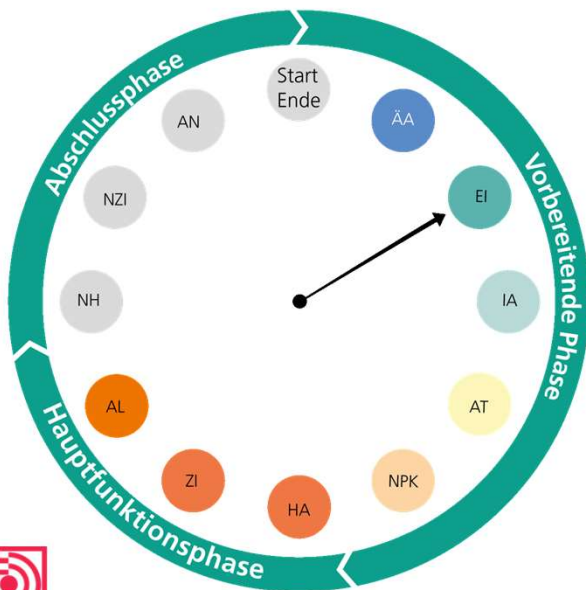
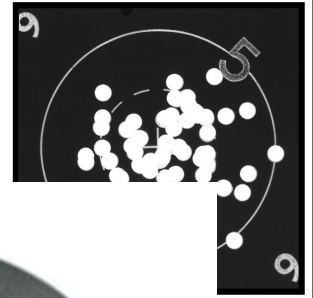
### 3. Elemente zum Erfolg 1



Dieses Schussbild stammt von einem erfolgreichen Schützen (Olivier Cottagnou), das er anlässlich einer Schweizermeisterschaft mit dem Freigewehr geschossen hat. Das Freigewehr ist ein sehr präziser Einzelschusslader. Olivier brauchte für den 60ig-schüssigen Wettkampf 36 Minuten, dies entspricht im Durchschnitt 36 Sekunden pro Schuss, handgeladen notabene. Detailauswertungen ergaben, dass Olivier tatsächlich (mit ganz kleinen Abweichungen) tatsächlich alle 36 Sekunden einen Schuss ausgelöst hat. Das Beispiel zeigt, dass ein wesentliches Element für den Erfolg ein guter Rhythmus sein könnte. Auf diesen Punkt wird im Schiesskurs hingearbeitet.

In einem gleich- und regelmässigen Rhythmus zu schießen hat viele Vorteile. Der/die Schiessende konzentriert sich ausschliesslich auf das Wesentliche, es bleibt keine Zeit, auf andere Gedanken zu kommen.

### 3. Elemente zum Erfolg 2



Erfolgreiches Schiessen ist Präzisionsarbeit. Alle Technikelemente, die hier in der Schiessuhr dargestellt werden, müssen präzise wie eine Schweizeruhr ausgeführt werden. Im Schiesskurs 1 werden die grundlegenden Technikelemente behandelt und in praktischen Schiessübungen umgesetzt. Dazu werden Ideen gegeben, wie die Technikelemente in eigenen Trainingsformen umgesetzt werden können.

## Kurskonzept SK 1

### 3. Konzept

#### Kurstag SK 1

Vormittag

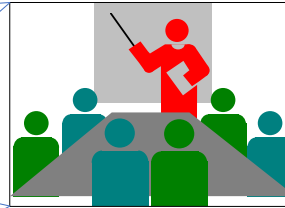
- Einführung, Ziele
- Technischelement Zielen

- Praktische Übungen

Nachmittag

- Technischelemente

- Praktische Übungen



Das Grundkonzept des Schiesskurses 1 sieht vor, dass am Vormittag und am Nachmittag je ein Theorieblock und ein Umsetzungsblock im Schiessstand durchgeführt wird.

## Kurskonzepte SK 1

### 4. Inhalte

#### Vormittag

- Einführung
- Zielen (Ringkorn, Blockkorn)
- Äusserer und innerer Anschlag, Nullpunkt, Stellungsaufbau resp. Anschlag praktisch
- Praktische Übungen Stellung resp. Anschlag

#### Nachmittag

- Atmen, Auslösen, Nachhalten, Koordination
- Praktische Übungen Stellung resp. Anschlag und Koordination
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Rückblick / Rückmeldungen / Abschluss



Kurskonzepte SK 1

## 5. Fragen, Bemerkungen, Diskussionen

