



ZÜRCHER SCHIESSSPORTVERBAND
Abteilung Ausbildung



Zürcher Kantonaler **A**rmbrustschützen **V**erband

Schiesskurs 10m

Luftgewehr 10m / Armbrust 10m

Zürich, Probstei - 11. / 12. November 2017

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 wieder angeboten!

Kurs-Programm:

Kursort: Schiessanlage Probstei, Stettbachstrasse 200, 8051 Zürich, Tel.: 044 / 322 16 00

Kurskosten: Generell: Fr. 200.00 / Nachwuchsschützen bis 25. Altersjahr Fr. 150.00
ZKAV Mitglieder: Fr. 150.00 / der ZKAV übernimmt für alle seine Mitglieder Fr. 50.00

Die Kurskosten werden während dem Kurs 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, 11. November 2017, 08:00-18:30 Uhr
Sonntag, 12. November 2017, 08:00-17:00 Uhr

**Kursleitung,
Organisation und
Anmeldung:** Heinz Bolliger
Claridenweg 3, 8604 Volketswil
Tf P 044 945 15 05 / E-Mail: bolligerheinz@hispeed.ch

Anmeldefrist: Freitag, 28. Oktober 2017

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

Nutzen Sie die Gelegenheit, melden Sie sich an und nehmen Sie an diesem Kurs teil!



Schiesskurs 10m

Luftgewehr 10m / Armbrust 10m

Zürich, Probstei - 11. / 12. November 2017

Arbeitsprogramm / 1. Tag

| Zeit | Thema | Ort | Verantwortlich: |
|-------------|---|----------------------|--|
| 08.00-08.15 | Begrüssung, Kursziele, Administratives, Vorstellungsrunde (Teilnehmer / Kader), Zusätzliche Ordnerunterlagen verteilen / einordnen, Klasseneinteilung | Theoriesaal | Administrativer – und Technischer Leiter: Heinz Bolliger |
| 08.15-09.00 | Ausbildungskonzeption des Schiesssports | Theoriesaal | Referent: René Koller |
| 09.15-10.00 | Praktisches Schiessen 1: Aufwärmen, Grundlagen J+S Schiessstellungen (sitzend, feste und bewegliche sowie Auflageschiessen) | Schiessstand | Klassenlehrer |
| 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 2: Zielfehler / Diopterkorrekturen | Schiessstand | Klassenlehrer |
| 12.15-13.15 | <i>Mittagessen (Getränke auf eigene Kosten)</i> | <i>Schützenstube</i> | <i>Adm. Leiter</i> |
| 13.30-14.30 | Schiesstechnik 1: Ausrüstung, Reglemente, Schiesssportgerät (Luftgewehr/Armbrust) | Theoriesaal | Referenten: Beat Helbling (G), Markus Wüest (A) |
| 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 mit Floorliner Aufbau der Auflagestellung mit Stütze | Schiessstand | Klassenlehrer |
| 18.00-18.30 | Schiesstechnik 2: Gewehr- und Armbrustpflege inkl. Zubehör | Schiessstand | Klassenlehrer |



Schiesskurs 10m

Luftgewehr 10m / Armbrust 10m

Zürich, Probstei - 11. / 12. November 2017

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: Heinz Bolliger |
| 09.00-10.00 | Praktisches Schiessen 5: Kniendstellung mit Floorliner Stehendstellung mit Auflagestütze | Schiesstand | Klassenlehrer |
| 10.00-10.30 | Pause (Getränke auf eigene Kosten) | Schützenstube | Adm. Leiter |
| 10.30-12.00 | Praktisches Schiessen 6: Kniendstellung (Fortsetzung und Test) Stehendstellung (Fortsetz. Auflagesch.) | Schiesstand | Klassenlehrer |
| 12.15-13.15 | Mittagessen (Getränke auf eigene Kosten) | Schützenstube | Adm. Leiter |
| 13.30-14.00 | Schiesstechnik 4: Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung, Ernährung | Theoriesaal | Referent: Heinz Bolliger |
| 14.00-15.30 | Praktisches Schiessen 7: Test Stehendstellung Test Auflageschiessen | Schiesstand | 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: Heinz Bolliger Adm.-, Techn. Leiter |

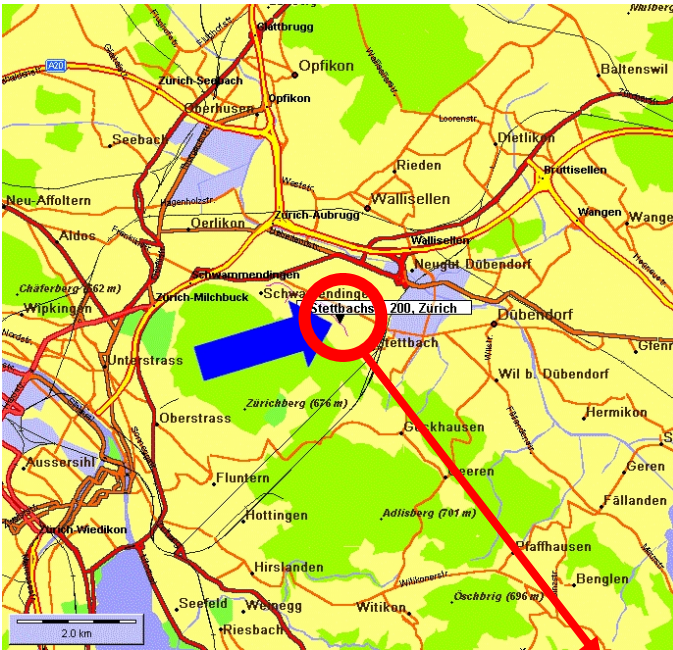


Schiesskurs 10m

Luftgewehr 10m / Armbrust 10m

Zürich, Probstei - 11. / 12. November 2017

Kursort



Schiessanlage Zürich, Probstei,
Stettbachstrasse 200
8051 Zürich

Tf 044 322 16 00

