



ZÜRCHER SCHIESSSPORTVERBAND
Abteilung Ausbildung



Zürcher Kantonaler Armbrustschützen Verband

Schiesskurs 10m

Luftgewehr 10m / Armbrust 10m

Winterthur, Ohrbühl - 16. / 17. November 2019

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 Ohrbühl, Seenerstr. 139, 8400 Winterthur, Tel.: 052 / 233 17 10
- Kurskosten:** Generell: Fr. 200.00 / Nachwuchsschützen bis 25. Altersjahr Fr. 150.00
ZKAV Mitglieder: Fr. 150.00 / der ZKAV übernimmt für seine Mitglieder Fr. 50.00
- Die Kurskosten 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, 16. November 2019, 08:00-18:30 Uhr
Sonntag, 17. November 2019, 08:00-17:00 Uhr
- Kurs- und Technischer Leiter:** Michael Merki, Ressortleiter Kaderausbildung
Surbgasse 6, 8165 Schöflisdorf
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:** **Mittwoch, 16. Oktober 2019**
- 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

Winterthur, Ohrbühl - 16. / 17. November 2019

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 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
Winterthur, Ohrbühl - 16. / 17. November 2019

Arbeitsprogramm / 2. Tag

Zeit	Thema	Ort	Leitung / Referent
<i>ab 07.00</i>	<i>Frühkaffee mit Gipfeli (bezahlt)</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
08.00-09.00	Schiesstechnik 3: Diopter, Blenden, Filter, (Witterungseinflüsse)	Theoriesaal	Referent: Klassenlehrer
09.00-10.00	Praktisches Schiessen 5: Kniendstellung mit Floorliner Stehendstellung mit Auflagestütze	Schiessstand	Klassenlehrer
<i>10.00-10.30</i>	<i>Pause (Getränke auf eigene Kosten)</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
10.30-12.00	Praktisches Schiessen 6: Kniendstellung (Fortsetzung und Test) Stehendstellung (Fortsetz. Auflagesch.)	Schiessstand	Klassenlehrer
<i>12.15-13.15</i>	<i>Mittagessen (Getränke auf eigene Kosten)</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
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
<i>15.30-16.00</i>	<i>Zvieri-Pause (Getränke auf eigene Kosten)</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
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



ZÜRCHER SCHIESSSPORTVERBAND
Abteilung Ausbildung



Zürcher Kantonaler Armbrustschützen Verband

Schiesskurs 10m

Luftgewehr 10m / Armbrust 10m

Winterthur, Ohrbühl - 16. / 17. November 2019

Kursort



**Schiessanlage Ohrbühl,
Seenerstr. 139
8400 Winterthur**

Tf 052 233 17 10

