

Schiesskurs Gewehr 50/300 m (Outdoor) Zürich (Hasenrain)

Nahrhaftes Kursprogramm

HB/wht - 23 Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde am Schiesskurs 50/300 m „Outdoor“ des Zürcher Schiesssportverbandes (ZHSV) in der Schiessanlage „Hasenrain“ in Zürich-Albisrieden ein inhaltsreiches Programm angeboten. Die zwei Tage dauernden Lektionen in Theorie und Praxis waren vielfältig und anspruchsvoll. Trotzdem erreichten die Kursteilnehmer, in durchmischten Altersgruppen, bei der Abschlussprüfung durchwegs Noten zwischen gut und sehr gut.

Der Kurs wurde vom Ressort Kaderausbildung mit Heinz Bolliger (Volketswil), Beat Helbling (Kindhausen) und Luc Bandelli (Buchberg) geleitet. Die Oberaufsicht hatte René Koller (Zürich) als Abteilungsleiter Ausbildung im ZHSV. Der lehrreiche Kurs verfolgte folgende Ziele:

1. Vertiefte Kenntnisse der Schiesstechnik vermitteln.
2. Persönlich „Besser Treffen“.
3. Einsatz als Hilfsleiter in der Jugendausbildung im Verein.
4. Zulassungsbedingungen für den J+S Leiter / Trainer C Kurs erfüllen.

Theorie und Praxis

Der zweitägige Lehrgang hinterliess bei den Teilnehmern am Schluss ein sehr positives Echo. Im Gesamtprogramm nahm die Theorie rund viereinhalb Stunden in Anspruch, während für die praktischen Umsetzungen im Schiessstand rund acht Stunden aufgewendet wurden.

Die Theorie umfasste folgende Inhalte: Diopter, Blenden, Filter, und Witterungseinflüsse. Dazu kamen die Ausbildungskonzeption im Schiesssport, Ausrüstung und Reglemente (SSV RSpS, ISSF), Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung und Ernährung sowie mentales Training und Psychoregulierung.

In der zur Verfügung stehenden Schiesszeit lagen die praktischen Schwerpunkte auf dem 300/50-m-Training.

Kursordner auf dem Nachttischli

Heinz Bolliger als Kurs- und Technischer Leiter gab den Teilnehmern mit auf den Heimweg, sich weiterhin gründlich mit dem vielseitigen und abwechslungsreichen Ausbildungsstoff zu beschäftigen. Er gab ihnen zudem auch den Ratschlag, den umfangreichen Kursordner auf das „Nachttischli“ zu legen, um sich jeweils vor dem Einschlafen noch mit einem der vielen und ausführlich beschriebenen Themen näher zu befassen.