

Intensiver Outdoor Schiesskurs 300m

22 motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer absolvierten in der Schiessanlage Probstei in Zürich – Schwamendingen, einen intensiven und inhaltsreichen Schiesskurs 300m. Alle Kursteilnehmer bestanden die Abschlussprüfung. 14 mit der Note sehr gut, 5 mit der Note gut und „nur“ 3 mit der Note genügend. Der Kurs war auch für die Gewehrschützen 50m ausgeschrieben. Leider meldete sich kein einziger Teilnehmer der Sportschützenvereine an!

Geleitet wurde der Kurs von Heinz Bolliger (Volketswil), Ressortleiter Kaderausbildung, Abteilung Ausbildung ZHSV. Ihm standen René Koller (Zürich) als Referent/Abteilungsleiter Ausbildung ZHSV, Beat Helbling (Volketswil) als Instruktor/Referent/Klassenlehrer und Luc Bandelli (Buchberg) als Instruktor/Klassenlehrer zur Seite.

Der Schiesskurs verfolgte vier Ziele:

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

Theorie mit viel Praxis

Ein nahrhaftes Programm stand den Teilnehmern bevor, als sie am Samstagmorgen, um 0730 Uhr, im Saal der Schiessanlage Zürich-Probstei, Schwamendingen, zum Kurs antraten. Die Theorie nahm „nur“ 4½ Stunden in Anspruch. Für die praktische Umsetzung wurden 8 Stunden aufgewendet.

Die Theorie bestand aus den Themen: Diopter, Blenden, Filter, Witterungseinflüsse, Ausbildungskonzeption des Schiesssports, Ausrüstung und Reglemente (SSV RSpS, ISSF) der Sportgeräte Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung, Ernährung, mentales Training und Psychoregulierung.

Der Schwerpunkt lag auf dem Training Gewehr 300m. Jeder Teilnehmer hatte die Gelegenheit, in der zur Verfügung stehenden Schiesszeit das Gehörte möglichst erfolgreich umzusetzen.

Meinungen zum Kurs

Die Feedbacks von den Kursteilnehmern am Schluss des Kurses zeigt die folgende Auswertung:

		Sehr gut	gut	genügend
1.	Verständlichkeit der Unterlagen	16x	6x	
2.	Verständlichkeit der Lektionsinhalte	15x	7x	
3.	Aufbau der Lektionen	8x	14x	
4.	Wie kannst Du das Gelernte umsetzen?	4x	18x	
5.	Verhältnis Theorie / Praxis?	4x	18x	2x
6.	Wie gut wurden Deine Erwartungen zum Kurs erfüllt?	8x	13x	1x
7.	Gesamteindruck des Kurses	13x	9x	

Heinz Bolliger, Ressortleiter Kaderausbildung ZHSV