



ZÜRCHER SCHIESSSPORTVERBAND  
Abteilung Ausbildung



Zürcher Kantonaler Armbrustschützen Verband

## Schiesskurs 10m Luftgewehr 10m / Armbrust 10m Zürich, Probstei - 10. / 11. November 2018

*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, 10. November 2018, 08:00-18:30 Uhr  
Sonntag, 11. November 2018, 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, 27. Oktober 2018

**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 - 10. / 11. November 2018

**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	<b>Referent:</b> René Koller
09.00-10.00	<b>Schiesstechnik 1:</b> Ausrüstung, Reglemente, Schiesssportgerät (Luftgewehr/Armbrust) Inkl. Auflageschiessen	Theoriesaal	<b>Referenten:</b> Beat Helbling (G), Markus Wüest (A)
10.00-10.30	<i>Znüni-Pause mit Kaffee / Gipfeli (bezahlt)</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
10.30-12.00	<b>Praktisches Schiessen 1:</b> 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	<b>Praktisches Schiessen 2:</b> Zielfehler / Diopterkorrekturen	Schiessstand	Klassenlehrer
14.30-15.30	<b>Praktisches Schiessen 3:</b> 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	<b>Praktisches Schiessen 4:</b> Aufbau der Kniendstellung mit Floorliner Aufbau der Auflagestellung mit Stütze	Schiessstand	Klassenlehrer
18.00-18.30	<b>Schiesstechnik 2:</b> Gewehr- und Armbrustpflege inkl. Zubehör	Schiessstand	Klassenlehrer



**Schiesskurs 10m**  
**Luftgewehr 10m / Armbrust 10m**  
Zürich, Probstei - 10. / 11. November 2018

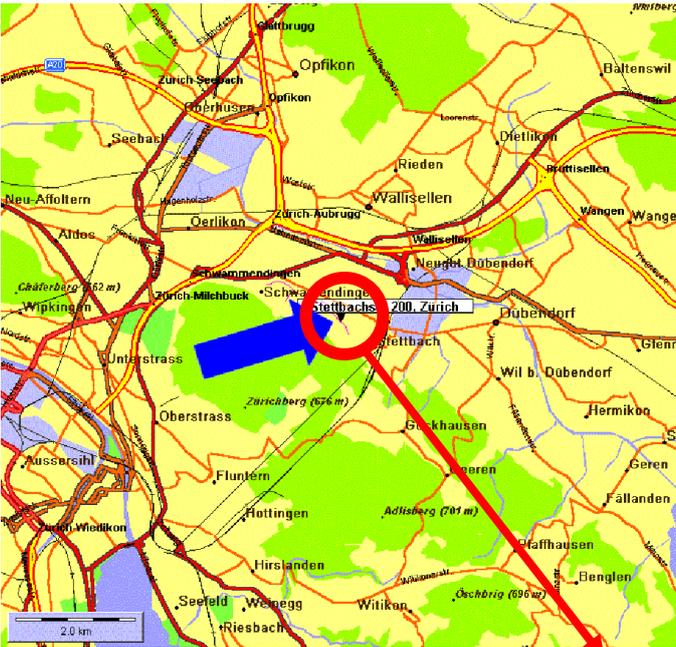
**Arbeitsprogramm / 2. Tag**

<b>Zeit</b>	<b>Thema</b>	<b>Ort</b>	<b>Leitung / Referent</b>
ab 07.00	<i>Frühkaffee mit Gipfeli (bezahlt)</i>	Schützenstube	Adm. Leiter
08.00-09.00	<b>Schiesstechnik 3:</b> Diopter, Blenden, Filter, (Witterungseinflüsse)	Theoriesaal	<b>Referent:</b> Heinz Bolliger
09.00-10.00	<b>Praktisches Schiessen 5:</b> Kniendstellung mit Floorliner Stehendstellung mit Auflagestütze	Schiessstand	Klassenlehrer
10.00-10.30	<i>Pause (Getränke auf eigene Kosten)</i>	Schützenstube	Adm. Leiter
10.30-12.00	<b>Praktisches Schiessen 6:</b> Kniendstellung (Fortsetzung und Test) Stehendstellung (Fortsetz. Auflagesch.)	Schiessstand	Klassenlehrer
12.15-13.15	<i>Mittagessen (Getränke auf eigene Kosten)</i>	Schützenstube	Adm. Leiter
13.30-14.00	<b>Schiesstechnik 4:</b> Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung, Ernährung	Theoriesaal	<b>Referent:</b> Heinz Bolliger
14.00-15.30	<b>Praktisches Schiessen 7:</b> Test Stehendstellung Test Auflageschiessen	Schiessstand	Klassenlehrer
15.30-16.00	<i>Zvieri-Pause (Getränke auf eigene Kosten)</i>	Schützenstube	Adm. Leiter
16.00-16.30	Schlussprüfung	Theoriesaal	Adm. Leiter
16.30-17.00	<b>Schiesstechnik 5:</b> Mentales Training, Psychoregulierung Kursbeurteilung, Schlussbesprechung, Entlassung	Theoriesaal	<b>Referent:</b> Heinz Bolliger Adm.-, Techn. Leiter



**Schiesskurs 10m**  
**Luftgewehr 10m / Armbrust 10m**  
Zürich, Probstei - 10. / 11. November 2018

**Kursort**



**Schiessanlage Zürich, Probstei,  
Stettbachstrasse 200  
8051 Zürich**

**Tf 044 322 16 00**

