



Schiesskurs Armbrust 30m 2019

Sportzentrum Kerenzerberg, Sa./So. 4.+5.Mai 2019



Seite 1/2

Kursprogramm 1. Tag

Zeit	Thema	Ort	Leitung/Referent
08:00-08:30	Begrüssung und Vorstellung der Teilnehmer und Administration	Theoriesaal	Heinz Müller
08:30-09:15	Kernelemente: Zielen, Atmen, Abziehen, Nachhalten	Theoriesaal	Trainer B
09:15-09:30 09:30-09:45	<i>Kaffeepause</i> Verschiebung in Schiessanlage	<i>Kantine</i>	<i>Heinz Müller</i>
09:45-10:30	Stellungsaufbau trocken: Grundlagen der Kniendstellung	Schiessstand	Trainer B
10:30-11:45 11:45-12:00	Praktisches Schiessen: Stellungsaufbau kniend mit Floorliner Verschiebung in Kantine	Schiessstand	Trainer B
12:00-13:00 13:00-13:15	<i>Mittagessen</i> <i>Verschiebung in Schiessanlage</i>	<i>Kantine</i>	<i>Heinz Müller</i>
13:15-16:15	Praktisches kniend Schiessen mit Floorliner	Schiessstand	Trainer B
16:15-16:30 16:30-16:45	<i>Verschiebung in Kantine</i> <i>Pause</i>	<i>Kantine</i>	<i>Heinz Müller</i>
16:45-17:45	Schiesstechnik: Diopter, Blenden, Filter, Witterungseinflüsse	Theoriesaal	Trainer B
17:45-18:15	Schiesstechnik: Armbrustreglement, Ausrüstung, Armbrustpflege	Theoriesaal	Trainer B
18:15-19:15	<i>Abendessen</i>	<i>Kantine</i>	<i>Heinz Müller</i>
19:15-20:00	Ethik, Doping	Theoriesaal	
20:00-21:00	Jugendarbeit, Anforderungsprofil J+S-Leiter Pflichtfach für Schützen zur Vorbereitung für die Ausbildung J+S-Leiter Status C.	Theoriesaal	



Zürcher Kantonaler Armbrustschützen Verband

Heinz Müller
Leiter Ausbildung ZKAV
Eilweg 1
8634 Hombrechtikon

Web: <http://www.ZKAV.ch>
Tel./P: 055 244 34 26
Handy: 079 544 64 41
E-Mail: heinz.mueller59@gmx.ch



Mitglied des Eidg.
Armbrustschützen-
Verbandes



Schiesskurs Armbrust 30m 2019

Sportzentrum Kerenzerberg, Sa./So. 4.+5.Mai 2019



Seite 2/2

Kursprogramm 2. Tag

Zeit	Thema	Ort	Leitung/Referent
07:00-08:00 08:00-8:15	<i>Frühstück, Zimmerabgabe</i> <i>Verschiebung Schiessanlage</i>	<i>Kantine</i>	<i>Heinz Müller</i>
08:15-10:30	Stellungsaufbau trocken: Grundlagen der Stehendstellung mit Floorliner (fakultativ, sonst kniend schießen)	Schiessstand	Trainer B
	<i>Pause Individuell je nach Bedarf</i>	<i>Schiessstand</i>	<i>Heinz Müller</i>
10:30-11:45	Testschiessen 10 Schuss stehend (fakultativ, sonst kniend schießen) sowie Rückbauen In die kniend Einstellung	Schiessstand	Trainer B
11:45-12:00 12:00-13:00	<i>Verschiebung zur Kantine</i> <i>Mittagessen</i>	<i>Kantine</i>	<i>Heinz Müller</i>
13:00-14:15	Wettkampfvorbereitung, Wettkampfanalyse	Theoriesaal	Trainer B
14:15-14:45	Ernährung	Theoriesaal	Trainer B
14:45-15:15	Trainingsmethodik	Theoriesaal	Trainer B
15:15-15:30	<i>Pause</i>	<i>Kantine</i>	<i>Heinz Müller</i>
15:30-15:45	Verbandsstruktur / Diplom Schiesskurs EASV	Theoriesaal	Trainer B
15:45-16:00	Rückblick Schiesskurs	Theoriesaal	Heinz Müller
16:00-16:15	Fragebogen ausfüllen	Theoriesaal	Alle
16:15-16:30	Schlussbesprechung, Kurskritik, Entlassung	Theoriesaal	Alle

25.11.2018 Heinz Müller



Zürcher Kantonaler Armbrustschützen Verband

Heinz Müller
Leiter Ausbildung ZKAV
Eilweg 1
8634 Hombrechtikon

Web: <http://www.ZKAV.ch>
Tel./P: 055 244 34 26
Handy: 079 544 64 41
E-Mail: heinz.mueller59@gmx.ch



Mitglied des Eidg.
Armbrustschützen-
Verbandes