



Schiesskurs 10m
Luftgewehr 10m / Armbrust 10m
Zürich, Probstei - 26. / 27. November 2011

*Der Kurs erfüllt die geforderte Grundlage für den Besuch des J+S Leiterkurses und ist für Jugendleiter Voraussetzung.
Wir schaffen die Voraussetzungen dazu!*

Kurs-Programm:

Kursort: Schiessanlage Probstei, Stettbachstrasse 200, 8051 Zürich, Tel.: 044/ 322 16 00

Kurskosten: Generell: Fr. 200.00 / Nachwuchsschützen Fr. 150.00
ZKAV-Mitglieder: Fr. 150.00 / Nachwuchsschützen Fr. 100.00

Die Kurskosten werden während dem Kurs bar eingezogen

Im Kursgeld enthalten:

- Kursunterlagen
- Miete Schiessanlage
- Kursleiter-Entschädigung
- 2 x Mittagessen
- 1 x Morgen- und 1 x Znünikaffee mit Gipfeli

Uebernachtung: Muss vom Kursteilnehmer selbst organisiert werden.

Datum und Zeit: Samstag, 26. November 2011 / 08:00-18:30
Sonntag, 27. November 2011 / 08:00-17:30

**Kursleitung,
Organisation und
Anmeldung:** Heinz Bolliger
IClaridenweg 3, 8604 Volketswil
Tel./P: 044-945 15 05 / e-Mail: bolliger.heinz@bluewin.ch

Anmeldefrist: 15. November 2011

Ausrüstung: Mitzubringen sind:
Komplette Schiessausrüstung (Schiessjacke, evtl. Schiesshosen, Kniendrolle bzw. Kissen), sowie Schreibzeug

Nutzen Sie die Gelegenheit, melden Sie sich an und nehmen an diesem Kurs teil!



Schiesskurs 10m
Luftgewehr 10m / Armbrust 10m
Zürich, Probstei - 26. / 27. November 2011

Arbeitsprogramm / 1. Tag

Zeit	Thema	Ort	Verantwortlich:
08.00-08.20	Begrüssung, Kursziele, Administratives, Vorstellungsrunde (Teilnehmer / Kader), Zusätzliche Ordnerunterlagen verteilen / einordnen, Klasseneinteilung	Theoriesaal	Administrativer – und Technischer Leiter
08.20-08.50	Ausbildungskonzeption des Schiesssports	Theoriesaal	Referent
09.00-10.00	Praktisches Schiessen 1: Aufwärmen, Grundlagen J+S Schiessstellungen (sitzend, feste und bewegliche Auflage)	Schiessstand	Klassenlehrer
10.00-10.30	<i>Znüni-Pause mit Kaffee / Gipfeli</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
10.30-12.00	Praktisches Schiessen 2: Zielfehler / Diopterkorrekturen	Schiessstand	Klassenlehrer
12.15-13.15	<i>Mittagessen</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
13.30-14.30	Schiesstechnik 1: Ausrüstung, Reglemente, Schiesssportgeräte	Schiessstand	Klassenlehrer
14.30-15.30	Praktisches Schiessen 3: Koordinierte Schussauslösung	Schiessstand	Klassenlehrer
15.30-16.00	<i>Zvieri-Pause</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
16.00-18.00	Praktisches Schiessen 4: Aufbau der Kniendstellung mit Floorliner	Schiessstand	Klassenlehrer
18.00-18.30	Schiesstechnik 2: Gewehrpflege und Zubehör	Schiessstand	Klassenlehrer



Schiesskurs 10m
Luftgewehr 10m / Armbrust 10m
Zürich, Probstei - 26. / 27. November 2011

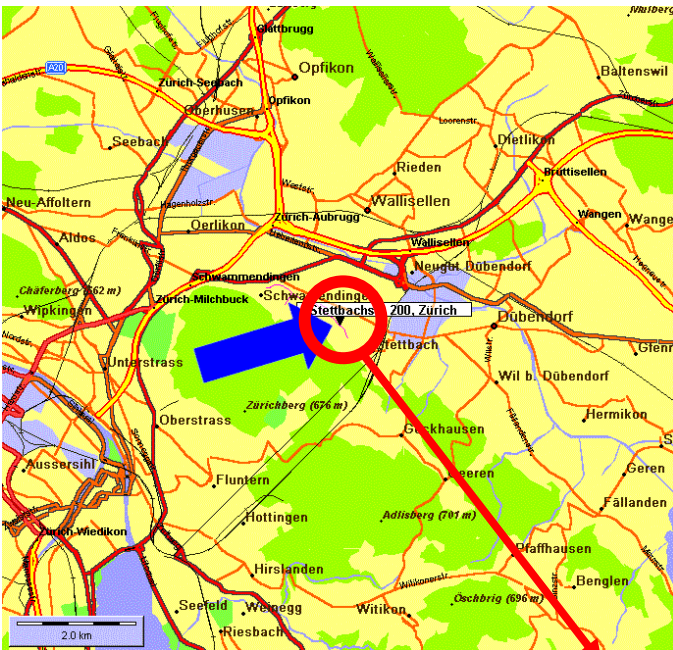
Arbeitsprogramm / 2. Tag

Zeit	Thema	Ort	Leitung / Referent
<i>ab 07.00</i>	<i>Frühkaffee mit Gipfeli</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
08.00-09.00	Schiesstechnik 3: Diopter, Blenden, Filter, Witterungseinflüsse	Theoriesaal	Referent
09.00-10.00	Praktisches Schiessen 5: Kniendstellung mit Floorliner	Schiessstand	Klassenlehrer
<i>10.00-10.30</i>	<i>Pause</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
10.30-12.00	Praktisches Schiessen 6: Kniendstellung (Fortsetzung und Test)	Schiessstand	Klassenlehrer
<i>12.15-13.15</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
13.30-14.00	Schiesstechnik 4: Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung, Ernährung	Theoriesaal	Referent
14.00-15.30	Praktisches Schiessen 7: Test Stehendstellung	Schiessstand	Klassenlehrer
<i>15.30-16.00</i>	<i>Zvieri-Pause</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	Theoriesaal	Referent
17.00-17.30	Kursbeurteilung, Schlussbesprechung, Entlassung	Theoriesaal	Adm. -, Techn. Leiter



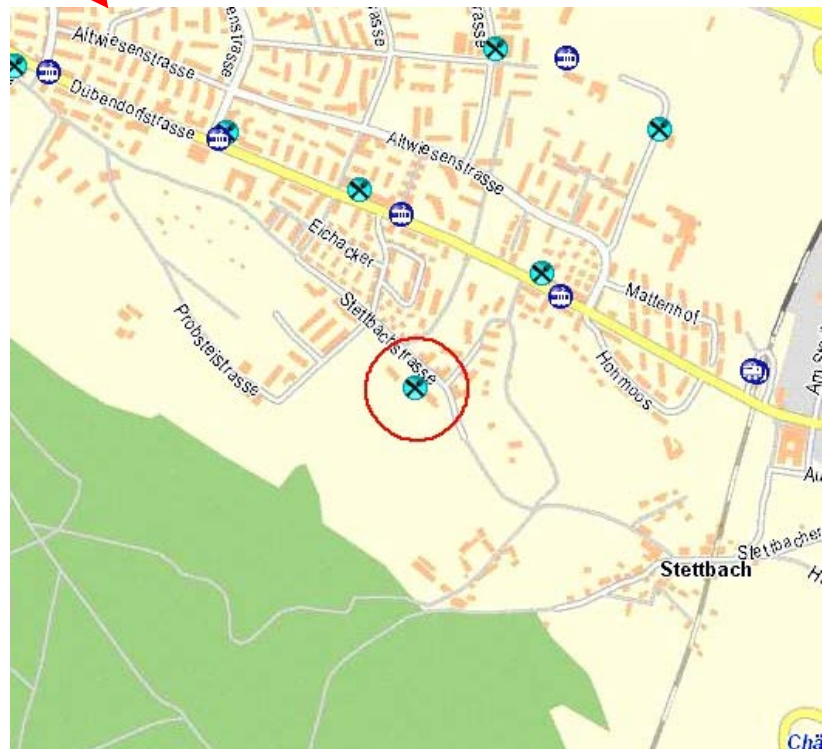
Schiesskurs 10m
Luftgewehr 10m / Armbrust 10m
Zürich, Probstei - 26. / 27. November 2011

Kursort



Schiessanlage Probstei
Stettbachstrasse 200
8051 Zürich

Tel.: 044-322 16 00





Schiesskurs 10m
Luftgewehr 10m / Armbrust 10m
Zürich, Probstei - 26. / 27. November 2011

Anmeldung

Anmeldung an: Heinz Bolliger
Claridenweg 3, 8604 Volketswil
Tel. P: 044 945 15 05
E-Mail: bolliger.heinz@bluewin.ch

Anmeldefrist: **15. November 2011** (Anmeldungen werden in der Reihenfolge der Rücksendung berücksichtigt)

Kursort: Schiessanlage Probstei
Stettbachstrasse 200, 8051 Zürich, Tel.: 044-3221600

Datum: Samstag, 26.11.2011 (08:00-ca.18:30)
Sonntag, 27.11.2011 (08:00-ca.17:30)

Kurskosten: Generell: Fr. 200.00 / Nachwuchsschützen Fr. 150.00
ZKAV-Mitglieder: Fr. 150.00 / Nachwuchsschützen Fr. 100.00
- bei ZKAV-Mitgliedern übernimmt der ZKAV Fr. 50.00
Die Kurskosten werden während dem Kurs bar eingezogen.

Sportgerät: Armbrust 10m Luftgewehr 10m

Name/Vorname: _____ Geb.-Dat.: _____
Verein: _____ Verband: _____
Lizenz-Nr.: _____
Strasse: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____

Mit dieser Anmeldung nehme ich zur Kenntnis, dass meinem Verein eine Rechnung von Fr. 150.00 gestellt wird, wenn ich dem Kurs unentschuldigt fernbleibe.

Ort, Datum: _____ Unterschrift _____