



## Schiesskurs 30m

### Armbrust 30m

Turbenthal – 16. / 17. 04. 2011

## Kursprogramm:

<b>Ausschreibung:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Für stehend- und kniend-schiessende Armbrustschützen</b></li><li>- Ein Schiesskurs Armbrust 30 bzw. 10m ist Voraussetzung für die Ausbildung zum J+S Leiter Sportschiessen / Verbandstrainer C.</li></ul>
<b>Kursort:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Armbrustschiessanlage 30m, 8488 Turbenthal, im Gmeiwerch</li></ul>
<b>Kurskosten:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Allgemein Fr. 200.-</li><li>- Jugendschützen Fr. 150.-</li><li>- Mitglieder ZKAV Fr. 150.- (Fr. 50.- durch ZKAV)</li><li>- Die Kurskosten werden zu Beginn des SK in bar eingezogen.</li><li>- Im Kursgeld enthalten sind:<ul style="list-style-type: none"><li>• Kursordner mit Kursunterlagen</li><li>• Miete Schießanlage</li><li>• Kursleiterentschädigung</li><li>• 2 Mittagessen</li><li>• 2x Znünikaffee mit Gipfeli</li><li>• 2x Zvierigetränk (alkoholfrei)</li></ul></li></ul>
<b>Übernachtung:</b>	Muss vom Kursteilnehmer selbst organisiert werden.
<b>Datum und Zeit:</b>	<b>Kursbeginn:</b> Samstag, 16. 04. 2011, 07.30 Uhr <b>Kursende:</b> Sonntag, 17. 04. 2011, 17.30 Uhr
<b>Kursleitung, Organisation und Anmeldung:</b>	Hans Bühler, Tösstalstr. 173, 8488 Turbenthal N: 079 446 74 10 E-Mail: <a href="mailto:hans.buehrer@bluewin.ch">hans.buehrer@bluewin.ch</a>
<b>Anmeldefrist:</b>	1.04.2011
<b>Ausrüstung:</b>	Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Komplette Schiessausrüstung 30m mit Ersatzpfeilen</li><li>- Schreibzeug</li><li>- Persönliche Reiseutensilien und Effekten</li><li>- Der Witterung angepasste Kleidung</li></ul>



## Schiesskurs 30m

### Armbrust 30m

Turbenthal – 16. / 17. 04. 2011

## Arbeitsprogramm 1. Tag

Zeit	Thema	Ort	Leitung / Referent
08.00-08.15	Begrüssung, Kursziele, Administratives, Vorstellungsrunde	Theoriesaal	Admin. Leiter: Hans Bühler  Technischer Leiter: Markus Wüest
08.15-09.00	Koordinierte Schussauslösung	Theoriesaal	Markus Wüest
09.00-09.40	Stellungsaufbau: Grundlagen Kniendstellung	Theoriesaal	Markus Wüest Ernst Moor
09.40-10.00	<i>Znüni-Pause</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
10.00-12.00	Praktisches Schiessen: Stellungsaufbau kniend mit Floorliner	Schiessstand	Klassenlehrer
12.15-13.15	<i>Mittagessen</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
13.30-15.30	Praktisches Schiessen 1: Kernelemente: Atmen, Zielen, Auslösen Praktisches Schiessen 2: Zielfehler, Diopterkorrekturen	Schiessstand	Klassenlehrer
15.30-16.00	<i>Zvieri-Pause</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
16.00-17.00	Praktisches Schiessen 3: Koordinierte Schussauslösung	Schiessstand	Klassenlehrer
17.00-17.30	Schiesstechnik: Armbrustreglement, Ausrüstung; Armbrustpflege	Theoriesaal	Klassenlehrer

## Arbeitsprogramm 2. Tag

Zeit	Thema	Ort	Leitung / Referent
08.00-08.30	Schiesstechnik: Diopter, Blenden, Filter, Witterungseinflüsse	Theoriesaal	Heinz Bolliger
08.30-09.15	Schiesstechnik: Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung, Ernährung	Theoriesaal	Heinz Bolliger
09.15-09.45	<i>Znüni-Pause</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
09.45-12.00	Praktisches Schiessen: Kniendstellung, Leistungstest, Coaching	Schiessstand	Klassenlehrer
12.00-13.00	<i>Mittagessen</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
13.00-13.30	Ausbildungskonzeption	Theoriesaal	René Koller
13.30-15.30	Praktisches Schiessen: Stehendstellung, Stellungsaufbau	Schiessstand	Klassenlehrer
15.30-16.00	<i>Zvieri-Pause</i>	<i>Schützenstube</i>	<i>Adm. Leiter</i>
16.00-16.30	Schlussprüfung	Theoriesaal	Adm. Leiter
16.30-17.00	Schiesstechnik: Psychoregulierung, mentales Training	Theoriesaal	Heinz Bolliger
17.00-17.30	Kursbeurteilung, Schlussbesprechung, Entlassung	Theoriesaal	Techn. Leiter; Adm. Leiter

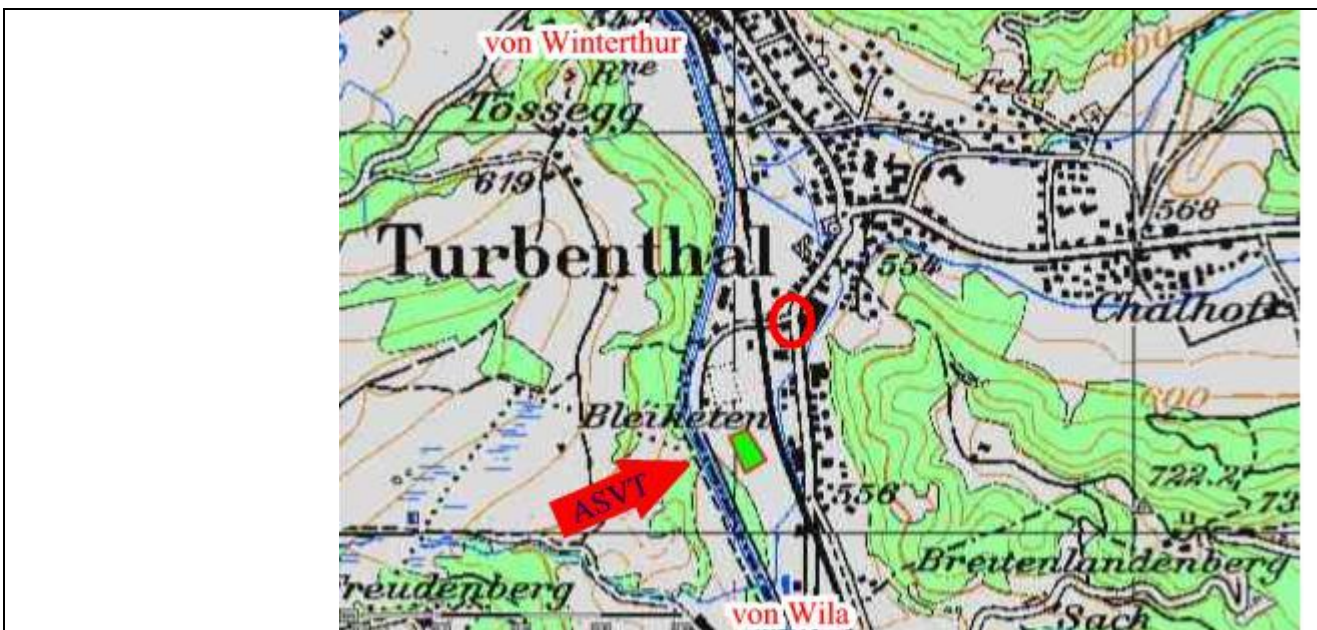
# Schiesskurs 30m Armbrust 30m

Turbenthal – 16. / 17. 04. 2011

## Kursort



Armbrust Schützenhaus  
im Gmeiwerch  
8488 Turbenthal





**Schiesskurs 30m**  
**Armbrust 30m**  
Turbenthal – 16. / 17. 04. 2011

## Anmeldung

<b>Anmeldung an:</b>	Hans Bühler Tösstalstr. 173 8488 Turbenthal N: 079 446 74 10 E-Mail: <a href="mailto:hans.buehrer@bluewin.ch">hans.buehrer@bluewin.ch</a>		
<b>Anmeldefrist:</b>	1. April 2011		
<b>Kursort:</b>	Armbrust Schützenhaus im Gmeiwerch, 8488 Turbenthal		
<b>Kursdaten:</b>	Samstag, 16.04.2011, 08.00-17.30 Uhr Sonntag, 17.04.2011, 08.00-17.30 Uhr		
	<b>Name, Vorname</b>		.....
	<b>Strasse</b>		.....
	<b>Postleitzahl Wohnort</b>		.....
	<b>Adressnummer</b>	.....	<b>Geb. Datum</b> .....
	<b>Tf P</b>	.....	<b>Tf N</b> .....
	<b>E-Mail</b>	.....	
	<b>Schützenverein</b>	.....	<b>Verband</b> .....
	<i>Mit dieser Anmeldung nehme ich zur Kenntnis, dass meinem Verein eine Rechnung von Fr. 150.- gestellt wird, wenn ich dem Kurs unentschuldigt fernbleibe.</i>		
<b>Ort, Datum</b>	.....	<b>Unterschrift</b>	.....
<b>Bemerkungen:</b>	..... ..... ..... ..... .....		