

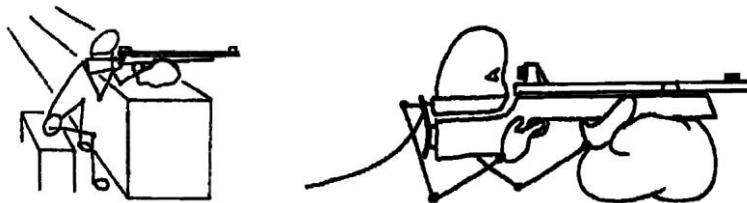
## Lektionsempfehlung für Nachwuchskurse Gewehr im Sportschiessen

*Ausgabe 2010 – Seite 1*

*Reg.-Nr. 6.56.01 d*

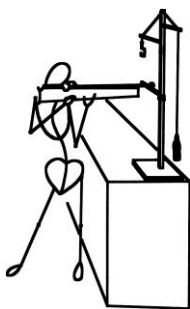
### Für jugendliche Einsteiger von etwa 8 - 12 Jahren

Lektionen 1 - 8 werden mit dem Gewehr 10m sitzend aufgelegt oder mit dem Gewehr 50m liegend aufgelegt geschossen.



Kinder können durchaus den ganzen Kurs aufgelegt schiessen.

Die Lektionen 9-17 (Ausbildungsstufe 2) können mit dem Gewehr 10m stehend ab fester Auflage geschossen werden.



Vorsicht: bei Gewehr 50m erst zur 2. Ausbildungsstufe wechseln, wenn der Jugendliche kräftig genug ist und über den erforderlichen Körperbau verfügt.

Es ist wichtig, die nachfolgenden Lektionen kindgerecht mit polysportiven Aktivitäten, Schiessspielen und lustbetonter Pausengestaltung interessant zu gestalten.

## Ausbildungsstufe 1

### 1. Lektion

Theorie: Sicherheit im Umgang mit dem Gewehr, Materialkunde

Training: weisse Scheibe

### 2. Lektion

Repetition: Sicherheit

Theorie: Zielen

Training: weisse Scheibe

### 3. Lektion

Repetition: Zielen

Theorie: Abziehen und Nachhalten

Training: Schwarztrefferscheibe

### 4. Lektion

Repetition: Zielen

Theorie: Atmen

Training: Schwarztrefferscheibe

### 5. Lektion

Repetition: Abziehen und Nachhalten

Theorie: Stretching, warum? Exakte Durchführung

Training: Schwarztrefferscheibe

### 6. Lektion

Repetition: Stretching

Training: Schwarztrefferscheibe, möglichst kleine Schussbilder

### 7. Lektion

Theorie: Koordination Atmen, Zielen, Abziehen, Nachhalten

Training: Schwarztrefferscheibe, möglichst kleine Schussbilder

### 8. Lektion

Training: Wertungsscheiben

Erst wenn die Schussgarben klein sind, der Jugendliche die Koordination von atmen-zielen-abziehen-nachhalten (Kernelemente) perfekt beherrscht, soll in die 2. Ausbildungsstufe gewechselt werden. Ansonsten weiterhin die Kernelemente der 1. Ausbildungsstufe trainieren.

## **Ausbildungsstufe 2**

### **9. Lektion**

Theorie: Äusserer Anschlag, Stellungsaufbau

Training: weisse Scheibe

### **10. Lektion**

Repetition: Äusserer Anschlag, Stellungsaufbau

Theorie: Stellungsaufbau Einsetzpunkt Abzugshand- Gewehrgriff

Training: Schwarztrefferscheibe

### **11. Lektion**

Repetition: Einsetzpunkt Abzugshand- Gewehrgriff

Theorie: Einsetzpunkt Schulter - Schaftkappe

Training: Schwarztrefferscheibe

### **12. Lektion**

Repetition: Einsetzpunkt Schulter - Schaftkappe

Theorie: Einsetzpunkt Stützhand - Schaft

Training: Schwarztrefferscheibe

### **13. Lektion**

Repetition: Einsetzpunkt Stützhand- Schaft

Theorie: Einsetzpunkt Ellbogen- Hüfte

Training: Schwarztrefferscheibe

### **14. Lektion**

Repetition: Einsetzpunkt Ellbogen- Hüfte

Theorie: Einsetzpunkt Kopf- Schaftbackenauflage

Training: Schwarztrefferscheibe

### **15. Lektion**

Repetition: Einsetzpunkt Kopf- Schaftbackenauflage

Theorie: Repetition aller 5 Einsetzpunkte

Training: Wertungsscheibe

## 16. Lektion

Repetition: Kernelemente Atmen, Zielen, Abziehen, Nachhalten

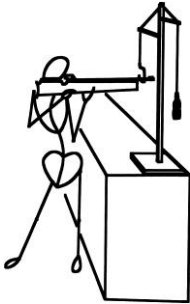
Training: Wertungsscheibe

Wettkampf: Testschiessen

## 17. Lektion

Kleiner Wettkampf oder Testschiessen

Im 2. Kurs werden Theorien wie Nullpunktkontrolle und Nullpunktkorrekturen seitlich und in der Höhe, Grob- und Feinkorrekturen, je nach Alter und Lernniveau ab beweglicher Schiesshilfe vermittelt.



Ebenfalls werden im 2. Kurs die Kernelemente und die bereits erlernten Kernbewegungen repetiert.