

## **Luftpistolen – Schiesskurs 2022 der SG der Stadt Baden für Erwachsene**

Unter der Leitung von zwei ausgebildeten Erwachsenen Sportleitern SSV und dem Jugend+Sport Leiterteam Chantal, Sandra, Rolf und Markus möchten wir diese anspruchsvolle Sportart interessierten Personen auch in der kommenden Saison 2021/2022 wieder zugänglich machen. Der Kurs ist für Neueinsteiger ins Pistolenschiessen sehr empfehlenswert. Diejenigen, welche bereits Sport- oder Luftpistole geschossen haben, können diesen Kurs als „Weiterbildungsmodul“ nutzen. Die AufLAGeschützen sind ebenfalls herzlich willkommen. Es hat ganz sicher für alle Teilnehmenden etwas dabei, egal welches Kaliber in der Freiluftsaison geschossen wird! Was bieten wir:

Gemäss „Kernmodell des Sportschiessens“ nach J+S werden in diesem Kurs die folgenden Grundlagen vermittelt:

### **Kernelemente:**

#### **❖ Zielen**

- Optimales Zielbild herstellen und erkennen

#### **❖ Abziehen und Nachhalten**

- Druckpunkt als Widerstand suchen, überwinden und nachhalten

#### **❖ Atmen**

- Koordination von Atmen, Zielen, Abziehen, Schussauslösung immer mit der gleichen Restvolumenmenge

### **Kernbewegungen:**

#### **❖ Halten**

- Pistole im optimalen Zielbild möglichst schwankungsfrei halten

#### **❖ Einsetzen**

- Einsetzen der Pistole mit hoher Präzision (im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten)

#### **❖ Optimieren**

- des äusseren und inneren Anschlags nach der Physiologie des Schützen (im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten)

#### **❖ Kontrollieren und Reagieren**

- Nullpunktkontrolle und-korrektur

#### **❖ NEU! Sportpsychologisches Training**

- Wir werden gewisse Themen der Sportpsychologie neu im aktuellen Training einbauen. Basis wird der zu erarbeitende Handlungsorientierte Bewegungsablauf HoBa bilden. Diesen werden wir schrittweise gemeinsam erarbeiten.

### **Zielpublikum**

- Eltern unserer NachwuchsschützenInnen zum Einstieg in diese Sportart animieren
- NeueinsteigerInnen, welche diese Sportart kennenlernen wollen
- Aktive SchützenInnen, welche etwas dazu lernen wollen (Weiterentwicklung der eigenen schiesssportlichen Fähigkeiten)
- Veteran und Seniorveteran (gilt für beiderlei Geschlecht), welche sich im Hinblick auf die zukünftige Entwicklung im sportlichen Luftpistolenschiessen unter Verwendung einer Stellungserleichterung in dieser Kategorie weiter entwickeln wollen

## Ziel des Kurses

- Schrittweise zu persönlichen Erfolgen führen
- Sensibilisierung im Umgang mit einem Sportgerät Typ „Luftpistole“
- Schiessen = anspruchsvoller Sport mit all seinen Höhen und Tiefen
- Schiessen = was braucht es noch zum Erfolg? (Ernährung, Fitness, Techn. Hilfsmittel, etc)
- Jeder hat für sich ein **HoBa-Spick** erarbeitet und wendet diesen an!
- Einblick in das Vereinsschiessen geben (Stiche, Training, Wettkämpfe, etc)
- Entwicklungsmöglichkeiten aufzeigen
- Abbau von Vorurteilen wie Rambo-Sportart; Waffe = Töten; etc.

## **Auflageschiessen für Kategorie Veteran & Seniorveteran (gilt für beiderlei Geschlecht, Jahrgang 1961 und älter)**

*Warum das Schiessen im Veteranenalter aufgeben? Das Auge mit der Schiessbrille ergänzt würde mitmachen. Leider lässt sich die Pistole nicht mehr so ruhig halten beim Zielen wie früher. Dem aufgelegten Luftpistolenschiessen gehört die Zukunft! Die Verwendung von Stellungserleichterungen an 10m Schiessanlässen wird immer populärer → ab März 2020 mit eigener Kategorie an der Schweizer Meisterschaft! Eigene Kategorie für die Schw. Gruppenmeisterschaft Pistole 10m. Unser Kursangebot wird erweitert auf den Umgang mit der Stellungserleichterung. Wie bereitet man sich vor, wie stellt man dieses Hilfsmittel richtig ein, wie baut man den Äusseren Anschlag auf, was geschieht bei der Schussauslösung u.s.w.  
Es würde uns freuen, wenn wir auch in diesem Jahr einen Kurs 60+ durchführen könnten!*

## Kursangaben

Kursnummer:	LP10-SGBADEN-2022
Anmeldefrist:	sobald wie möglich mittels Anmeldeformular
Teilnehmerzahl:	Mind. 10, max. 18 Personen; Reihenfolge gemäss dem Anmeldeeingang
Kursabende/Dauer:	26.10./02.11./16.11./23.11./30.11./07.12.2021 Beginn um <b>19:15Uhr</b> , Dauer 2Std
Kursgeld:	CHF. 110.00 (Pauschalbetrag), ist am 1. Kursabend vom Dienstag, 26. Oktober 2021 mitzubringen
Versicherung:	Schiesskurs ist über die USS versichert
Material:	Im Kursgeld inbegriffen
Sportgerät:	Wird zu Verfügung gestellt solange vorhanden. Normale Nutzung im Kursgeld inbegriffen. Reparaturen infolge Sachbeschädigung / mutwilliger Zerstörung oder anderes werden dem Kursteilnehmer in Rechnung gestellt.
Verwendung Kursgeld:	Zu Gunsten Nachwuchskasse, normale Leiterentschädigung

Mit freundlichen Grüssen

das Leiterteam  
Sandra, Chantal, Rolf und Markus