

## **Luftpistolen – Schiesskurs 2024 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 2023/2024 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 mit der Luftpistole für Senioren ab 46 Jahren, Veteran ab 60 Jahre und Seniorveteranen ab 70 Jahren (gilt für beiderlei Geschlecht)**

*Diese Kategorie erfreut sich jedes Jahr zunehmend grösserer Beliebtheit! Seit März 2020 gibt es eigene Kategorien für die Schw. Luftpistolen Gruppenmeisterschaft, Schweizermeisterschaften und anderen Luftpistolenwettkämpfen.*

*Wer das Gefühl hat, das sei easy, erlebt in diesem Kurs postwendend das Gegenteil! Die Anforderungen an einen optimalen Bewegungsablauf sind enorm hoch, korrektes Arbeiten am Abzug, richtiger Stellungsaufbau und vieles mehr sind die Voraussetzungen für einen guten Treffer!*

**An diesem Kurs vermitteln wir die technischen Grundlagen für erfolgreiches Auflageschiessen! Es würde uns freuen, wenn wir auch in diesem Jahr einen Kurs für Schiessende mit Auflage durchführen könnten!**

## Kursangaben

Kursnummer:	LP10-SGBADEN-2024
Anmeldefrist:	sobald wie möglich mittels Anmeldeformular
Teilnehmerzahl:	Mind. 10, max. 18 Personen; Reihenfolge gemäss dem Anmeldeeingang
Kursabende/Dauer:	14.11./21.11./28.11./05.12./12.12. und 19.12.2023 Türöffnung 19:00, Beginn <b>19:15Uhr</b> , Dauer 2Std
Kursgeld:	CHF. 110.00 (Pauschalbetrag), ist am 1. Kursabend vom Dienstag, 14. November 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