

Ausschreibung / Einladung Schiesskurs Gewehr OUTDOOR 300/50m 2021

<i>Der Schiesskurs ist Voraussetzung und Grundlage für den Besuch des J+S Leiterkurses Sportschiessen des BASPO.</i>	
Ort Schiesskurs:	Schiessanlage Hönningerberg Kappenbühlstrasse 80, 8049 Zürich, Tel.: +41 79 350 15 66
Kursdatum:	Samstag, 17. April 2021, 07:30 bis ca. 17:30 Uhr Sonntag, 18. April 2021, 07:30 bis ca. 17:30 Uhr
Kurs- und Technischer Leiter:	Michael Merki, Ressortleiter Kaderausbildung Surbgasse 6, 8165 Schöflisdorf Mobile, 076 356 73 42, michael.merki@zhsv.ch
Kursadministrator / Anmeldung:	Geschäftsstelle ZHSV Reto Schweizer, Im Morgen 4, 8547 Gachnang Mobile, 079 376 36 77, geschaeftsstelle@zhsv.ch
Referenten, Ausbilder:	Klassenlehrer der Abteilung Ausbildung im ZHSV.
Ausrüstung:	<ul style="list-style-type: none">- Schiessausrüstung komplett inkl. Kniendrolle- 200 Schuss für das eigene Sportgerät (GP11 / GP90 / .22 long rifle)- Schreibzeug- Kleidung je nach Witterung
Verpflegung:	Im Kursgeld enthalten: <ul style="list-style-type: none">- 2x Frühstück mit 1 Gipfeli- 2x Znünikaffee mit 1 Gipfeli- 2x Mittagessen (ohne Getränke)
Kurskosten:	Die Kurskosten werden zu Beginn, des Kurs in bar eingezogen! <ul style="list-style-type: none">- Fr. 200.- für Aktivschützen- Fr. 150.- für Jugend- und Nachwuchsschützen bis 25jährig
Anmeldefrist:	30. März 2021

8547 Gachnang, 09. Februar 2021

Freundliche Grüsse



Reto Schweizer
Kursadministration Kaderausbildung ZHSV

Arbeitsprogramm

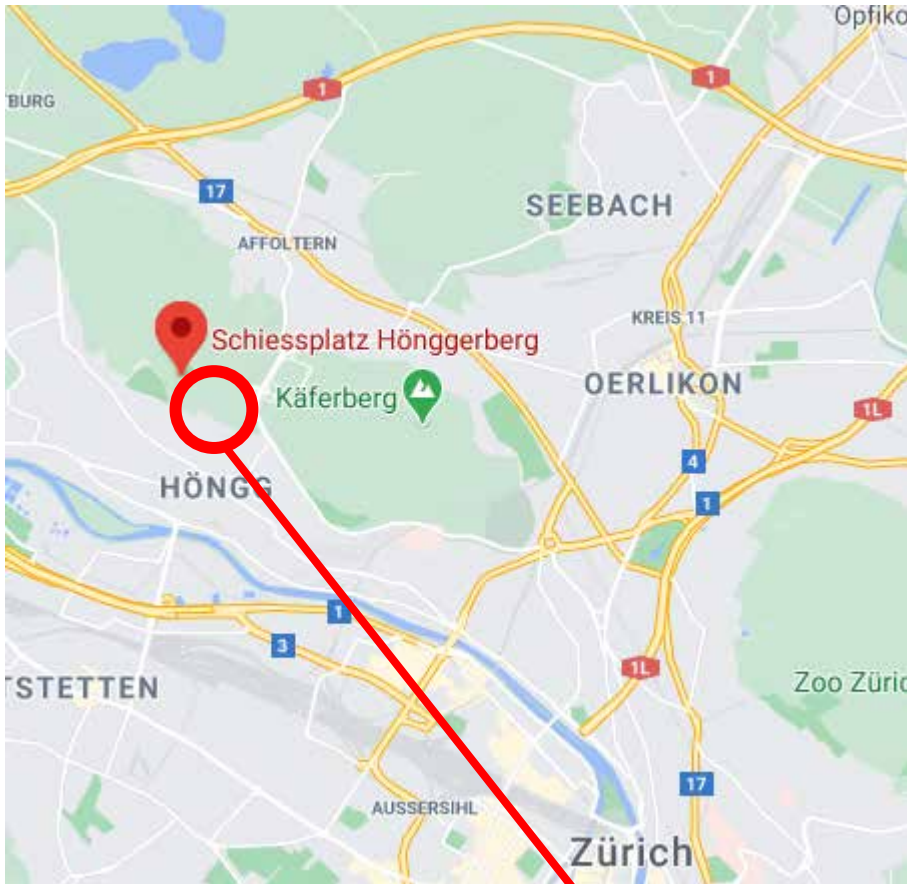
1. Tag

Zeit	Thema	Ort	Leitung / Referent
ab 07.00	Frühkaffee mit Gipfeli (bezahlt)	Schützenstube	Kurs- u. Technischer Leiter
07.30-08.00	Begrüssung, Kursziele, Administratives, Vorstellungsrunde (Kader, Teilnehmer), Unterlagen, Klasseneinteilung	Theoriesaal	Kurs- u. Technischer Leiter
08.00-08.45	Schiesstechnik: Ausrüstung und Reglemente der Sportgeräte	Theoriesaal	Referent
08.45-09.00	Aufwärmen		
09.00-10.00	Praktisches Schiessen liegend Kernelemente 1-3 Atmen / Zielen / Schussauslösung und Nachhalten	Schiessstand	Klassenlehrer G300/50
10.00-10.30	Znüni-Pause mit Kaffee, Gipfeli (bezahlt)	Schützenstube	Kurs- u. Technischer Leiter
10.30-12.00	Praktisches Schiessen liegend Kernelemente 1-3 (Fortsetzung)	Schiessstand	Klassenlehrer G300/50m
12.15-13.30	Mittagessen bezahlt (Getränke bezahlt jeder Teilnehmer selber)	Schützenstube	Kurs- u. Technischer Leiter
13.30-14.00	Schiesstechnik: Gewehrpflege und Zubehör	Schiessstand	Klassenlehrer 300/50
14.00-15.30	Praktisches Schiessen liegend Kernbewegungen 4-7 Einsetzen / Optimieren / Halten Kontrollieren und Reagieren	Schiessstand	Klassenlehrer G300/50
15.30-16.00	Zvieri-Pause (Zahlt jeder Teilnehmer selber)	Schützenstube	Kurs- u. Technischer Leiter
16.00-17.00	Praktisches Schiessen liegend Koordinierte Schussauslösung	Schiessstand	Klassenlehrer 300/50
bis 17.30	Schlussbesprechung des 1. Tages	Theoriesaal	Kurs- u. Technischer Leiter

2. Tag

Zeit	Thema	Ort	Leitung / Referent
ab 07.00	Frühkaffee mit Gipfeli (bezahlt)	Schützenstube	Kurs- u. Technischer Leiter
07.30-08.30	Ausbildungskonzept SSV	Theoriesaal	Referent
09.00-10.00	Praktisches Schiessen kniend: Aufbau Kniendstellung (mit Floorliner)	Schiessstand	Klassenlehrer 300/50
10.00-10.15	Znüni-Pause mit Kaffee, Gipfeli (bezahlt)	Schützenstube	Kurs- u. Technischer Leiter
10.15-12.00	Praktisches Schiessen kniend (Fortsetzung)	Schiessstand	Klassenlehrer 300/50
12.15-13.30	Mittagessen bezahlt (Getränke bezahlt jeder Teilnehmer selber)	Schützenstube	Kurs- u. Technischer Leiter
13.30-14.15	Schiesstechnik: Diopter, Blenden, Filter, Witterungseinflüsse	Theoriesaal	Referent
14.15-15.00	Schiesstechnik: Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung, Ernährung	Theoriesaal	Referent
15.00-15.30	Zvieri-Pause (zahlt jeder Teilnehmer selber)	Theoriesaal	Kurs- u. Technischer Leiter
15.30-16.15	Schiesstechnik: Mentales Training, Psychoregulierung	Theoriesaal	Kurs- u. Technischer Leiter
16.15-17.00	Schlussprüfung	Theoriesaal	Referent
17.00-17.30	Kursbeurteilung, Schlussbesprechung, Entlassung	Theoriesaal	Kurs- u. Technischer Leiter

Kursort



**Schiessanlage
Hönggerberg**
Kappenbühlstrasse 80,
8049 Zürich,
Tel.: +41 79 350 15 66

