



Feldschützenverein Kornberg 9450 Altstätten

Äusserer Anschlag liegend aufgelegt

Rahmbedingungen

Lektionsdauer	+/- 60 Minuten	
Niveau	Anfänger	
Empfohlenes Alter	10-12	
Gruppengrösse	3-5 Kinder	
Kursumgebung	50m Schiessanlage	
Sicherheitsaspekte	Für die Schiessübung/Hauptteil soll eine 2. J+S Leiterperson anwesend sein	

Zielsetzung / Lernziele



Kernbewegung, optimieren des äusseren Anschlags. Der Sportschütze nimmt seine persönliche Körperhaltung liegend wahr. Kann mittels „aufgelegt“, die Stellung präzise aufbauen.

Hinweise

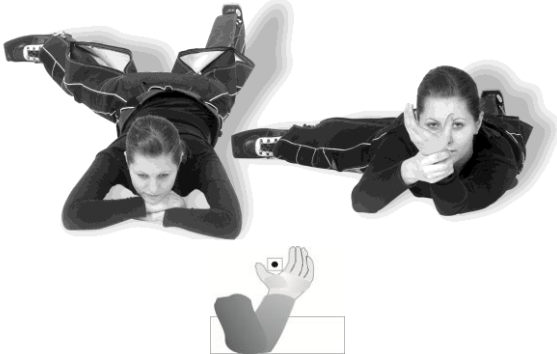
Bei den Hauptübungen ist darauf zu achten, dass der ideale Äa mindestens 90 Sek gehalten wird. Folgende Faktoren sind abhängig: Anatomie, Physiologie, Reglemente, Kondition.

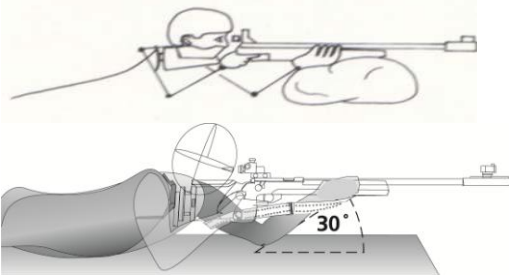
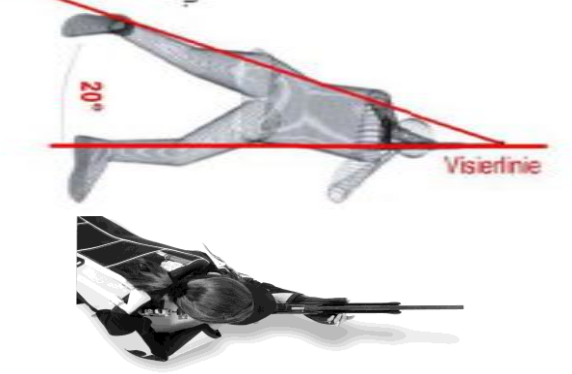
Inhalte

Einleitung

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Die Schüler bekommen die Aufgabe, so schnell mit einer Zeitung vor der Brust zu laufen, dass sie nicht herunterfällt. Erschweren durch Zeitungen falten.		Zeitung
5'	Wer kann 30, 45, 60 Sekunden. etc. abschätzen? Wer meint, dass die Zeit rum sei, setzt sich einfach hin		Stoppuhr
3'	Stretching die Schulterpartien dehnen vorne und hinten		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Systematischer Aufbau des Liegendanschlags <ul style="list-style-type: none"> - Platz auf Läger ausnützen - Rechtes Bein anwinkeln - Kinn auf verschränkte Hände - Stützarm positionieren <p>Der Blick durch die geöffnete Hand richtet sich nun auf das Ziel</p>		

5'	Position liegend aufgelegt - Anschlag ohne Riemen - 30 ° Winkel einhalten nach ISSF! Abzugsarm und Anschlagschulter kontrollieren		Auflage / Sandsäcke, harte Kissen, Auflageböckli Gewehr
15'	Eine Beinöffnung um etwa 20° stellt einen guten Kompromiss zwischen Festigkeit und Bequemlichkeit dar. Mit dem Aufsetzpunkt des rechten Ellbogens wird gemäss dem Schema in der Abbildung die Ausrichtung der Mündung gesteuert		

Ausklang

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Sekunden spiel Alle liegen in einer Reihe. Wer die Schussabgabe ab Kommando innert 45 Sekunden macht, bekommt den geschossenen Wert gutgeschrieben. Wer die Schussabgabe innert 46-60 Sekunden macht, bekommt 2 Bonuspunkte. Zu spät abgegebene – 2 Punkte. Wer hat am meisten Punkte?		Stoppuhr Auflage / Kissen/ Gewehr Belohnungsbrügel
5'	Reflexion mit Ausblick Was hast du in dieser Lektion gelernt? Was ist dir gelungen, was hast du als positiv erlebt? Was willst du beim nächsten Mal noch genauer beachten, wo willst du dich verbessern? Zuerst überlegt sich jeder Beteiligte selbst seine Antworten zu den 3 Fragen. Austausch im Plenum/Kreis. Ein Ball als Sprecherlaubnis wird in der Gruppe von Person zu Person gereicht/geworfen und jeder reflektiert seinen Lernzuwachs. Der Coach gibt jeweils zum Schluss seine Rückmeldung bezüglich der gesamten Gruppe bekannt, was sie gut gemacht haben, was sie weiterhin so machen dürfen und woran sie gemeinsam noch arbeiten können.	Im Kreis Jeweils eine Frage wird in die Kreismitte gelegt und die Beteiligten dürfen sich beim Erhalt des Balles zu Wort melden. Danach folgt die nächste Frage mit einer Blitzrunde und die letzte als Abschluss und Ausblick auf das kommende Training.	Fragekarten Kleiner Ball (als Sprecherlaubnis) Ev. Notizpapier