

Einführung in das Sportschiessen

# Schussauslösung

**Autor/in**

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

## Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige  
 Gruppengrösse 5 - 8 Kinder  
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz oder Raum zwischen Ladebank und Scheiben mindestens 100m<sup>2</sup>  
 Sicherheitsaspekte **Für die Schiessübung soll eine 2. J+S Leiterperson anwesend sein.**

## Zielsetzungen/Lernziele

Koordination verbessern und Konzentration fördern, Schussauslösung perfekt ausführen (Vorzugsweg, Druckpunkt und Nachzugsweg bis Triggerstopp bewusst fühlen)

## Hinweise

Bei den Hauptübungen jonglieren und schiessen werden die Kinder in 2 Gruppen aufgeteilt. Beim Schiessen auf korrekte Fingerposition achten.

## Inhalte

### EINLEITUNG

### Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8	Seil schwingen mit rechter und linker Hand Seil hüpfen beidbeinig, einbeinig	2 Kinder schwingen ein langes Seil ein oder 2 Kinder hüpfen. Wer einen Fehler beim hüpfen macht muss schwingen.	Seil	4		4	1	1
7	3 Dehnübungen mit Ball	Sitzend am Boden, Ball um gestreckte Beine rollen Kinder bilden eine Reihe nebeneinander im Abstand von ca. 70 cm. Ball wird kopfüber seitlich mit gestreckten Armen weitergereicht. Letztes Kind rennt mit Ball an vorderste Position und es beginnt von vorne. Kinder stehen in eine Reihe hintereinander im Abstand von ca. 70 cm voreinander mit gegrätschten Beinen. Ball wird kopfüber mit gestreckten Armen weitergereicht. Letztes Kind rennt mit Ball an vorderste Position und es beginnt von vorne. An Stelle von rennen, kann auch durch das Beintunnel gekrochen werden.	Softball gross	1			3	

### HAUPTTEIL

### Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
13	Jonglieren auf Wippen Findet im Wechsel mit schiessen statt		Chiffontücher, Jonglierbälle Holzwippen		2			4
20	Schiessen auf weisse und Schulungsscheibe sitzend aufgelegt oder stehend auf fester Auflage Findet im Wechsel mit Jonglieren statt Kernelement Schussauslösung in den 3 Phasen (Vorzugsweg, Druckpunkt, Nachzugsweg) korrekt erlernen	 	Luftgewehr oder Luftpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Auflagekissen					3

10	Stafette 2er Teams „Garette laufen“ Parcours In einem fiktiven See von Insel zu Insel		Markierungs- material (Papier- schnittel, Bänder, Seil etc....)	1	3				
----	--	---	--	---	---	--	--	--	--

**AUSKLANG**

**Akzente**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5	Entspannungsübung Progressive Muskelrelaxation mit Bauchatmung	Sitzend auf Stuhl oder liegend am Boden			1			

**Erläuterungen**

**Akzente Physis**

-  Herz-Kreislauf anregen
-  Muskeln kräftigen
-  Knochen stärken
-  Beweglichkeit erhalten
-  Koordination verbessern

**Ausprägung**

- 0 nicht
- 1 wenig
- 2 mittel
- 3 stark
- 4 sehr stark

Eingabe: Dokument im Word-Format bitte unter folgender Bezeichnung "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis spätestens Ende August 2008 an [sylvie.aquillon@baspo.admin.ch](mailto:sylvie.aquillon@baspo.admin.ch) einsenden.