

# Übungsleiter des BHDS

---

## Warum?

- Der BHDS und der BDSJ haben erkannt, dass es in vielen Bruderschaften Schwierigkeiten, bei der Heranführung an den Schießsport gibt.
- Dies gilt insbesondere bei dem Training mit Kindern und Jugendlichen.

## Was verbirgt sich dahinter???

- Wir wollen den Teilnehmern das grundlegende Handwerkzeug mitgeben:
  - Um Schützen an das Schießen heran zuführen
  - Um Trainings- und Übungsstunden zu planen
  - Um Fachliteratur verstehen zu können
  - Um Schützen beim Training an zu leiten

## Eingangsvoraussetzungen

- Schießleiterausbildung des BHDS
- Gruppenleiterschulung des BDSJ
- Jugendschießleiter
- Erfahrung als Sportschütze wünschenswert
- Erfahrung als Aufsicht und Gruppenleiter wünschenswert

## Umfang der Ausbildung

- 70 Lehreinheiten
- Verteilt auf 3 Wochenenden
- Jeweils von Freitags bis Sonntags
  - Freitags ab 17Uhr
  - Ende am Sonntag gegen 16Uhr
- Teilnehmerbeitrag für 3 Wochenenden 120€

## Inhalte

- 1. Wochenende allgemeiner Teil:
  - Kommunikation
  - Führungsstile
  - Lehr- und Lernmethoden
  - Grundlagentraining
  - Trainingsgestaltung inkl. praktischer Umsetzung
  - Kondition / Koordination inkl. praktischer Umsetzung
  - Der passive Bewegungsapparat
  - Kinder- und Jugendtraining theoretisch
- 2. Wochenende Grundlagentraining LG/LP:
  - LG:
    - Grundlagen äußerer Anschlag
    - Begriffsbestimmung
    - Equipment / Ausrüstung
    - Zielen / Zielbilder

- Nullpunktkontrolle / Nullpunktkorrektur
  - Grundeinstellung Gewehr
- LP
  - Grundlagen äußerer Anschlag / Atmung
  - Begriffsbestimmung
  - Zielen
  - greifen / Griff
  - Kleidung / Sehhilfe
- 3. Wochenende Spezialisierung: (Auswahl des Themenschwerpunktes)
  - Kurzwaffe:
    - Der Griff trifft (Griffbearbeitung)
    - Nachzielen
    - Training bestimmter Muskelgruppen
    - Atmung und Atemtechnik
    - Brechen des Schusses / Nachzielen
    - Kleidung / Sehhilfe
  - LG freistehend
    - Feinheiten äußerer Anschlag
    - Gewehreinstellung
    - Hilfsmittel
    - Grundlagen innerer Anschlag
    - Atmung
    - Abzugstraining
  - 3-Stellungskampf:
    - Grundlagen liegend-Anschlag
      - Grundanschlag
      - Spannungen im Anschlag
      - Nullpunktkorrektur
      - Zielaufnahme
    - Grundlagen knieend-Anschlag
      - Grundanschlag
      - Ausrichtung des Anschlags
      - Stabilität im Anschlag
      - Nullpunktkorrektur
      - Zielaufnahme

### Ziele für den Verband

- Den Nachwuchs fördern und für unseren Verband und unseren Sport zu begeistern
- Steigende Teilnehmerzahlen bei allen Veranstaltungen mit sportlichem Hintergrund
- Den gewonnenen Nachwuchs zu behalten und durch positive Erfahrungen auf eigene Aufgaben vorbereiten

### Ziele für die TN und deren Vereine

- Der TN:
  - soll neue Schützen an das Schießen gezielt heranzuführen können.
  - soll Trainingsstunden gezielt planen und vorbereiten können.

- soll den Spaß am Schießsport weitergeben.
  - soll Training gestalten ohne zu Schießen.
  - Die Schützen:
    - sollen immer dazu lernen können.
    - sollen den Spaß nicht verlieren.
    - sollen an das Vereinsleben herangeführt werden.
    - sollen den Spaß und den Wettkampf in der Trainingsgruppe und mit anderen erleben.
    - Die Teilnehmer lernen dazu und behalten den Spaß an Ihrer „Arbeit“
- Die Schützen werden an eigene Aufgaben heran geführt.