



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Sportschiessen

Autorin

Ruth Siegenthaler, J+S Fachleiterin Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Alter	Ab vollendetem 7. Altersjahr
Gruppengrösse	5 bis 8 Kinder zwischen 8 und 10 Jahre
Kursumgebung	10m Schiessanlage und Vorplatz oder Raum zwischen Ladebank und Scheiben mit mindestens 100m ²
Sicherheitsaspekte	Bis 7 Kinder müssen eine anerkannte J+S-Leiterperson Kids und eine anerkannte J+S-Leiterperson Sportschiessen eingesetzt werden. Verfügt eine Person über beide Anerkennungen, so muss eine zweite Person anwesend sein, die mindestens eine der beiden J+S-Anerkennungen besitzt. Ab 8 Kinder müssen jeweils für je 7 weitere Kinder zusätzlich zwei anerkannte J+S-Leiterperson Sportschiessen eingesetzt werden.

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Atmen	Die Kinder kennen den Unterschied zwischen Brust- und Bauchatmung. Die Kinder können ihre Atmung optimal mit Zielen, Schussauslösung und Nachhalten koordinieren.	keine	einfach
2	Zielen	Die Kinder lernen das optimale Zielbild kennen und sollen dies mit der Visierung und Scheibe erstellen können. Durch einfache Balanceübungen soll spielerisch die Koordination verbessert werden.	Lektion 1	einfach
3	Schussauslösung	Koordination verbessern und Konzentration fördern, Schussauslösung perfekt ausführen (Vorzugsweg, Druckpunkt und Nachzugsweg bis Triggerstopp bewusst fühlen)	Lektion 1 und 2	mittel
4	Nachhalten	Die Kinder verstehen, warum sie nach der Schussauslösung nachhalten sollen und setzen dies um.	Lektion 1 - 3	einfach
5	Balance	Gleichgewicht trainieren, Rumpfstabilisation verbessern. Trotz instabiler Sitzgelegenheit möglichst genau zielen und eine optimale Schussauslösung ausführen.	Lektion 1 - 4	anspruchsvoll
6	Koordinierte Schussauslösung	Die Kinder können den koordinierter Schussablauf, (Koordination der Kernelemente Zielen, Atmen, Schussauslösung, Nachhalten), als ganzer Bewegungsablauf korrekt ausführen.	Lektion 1- 5	anspruchsvoll
7	Einsetzen	Die Kinder sollen ihre Ausdauerfähigkeiten steigern und die 5 Einsetzpunkte beim Gewehrschiessen oder das korrekte Einsetzen der Pistole kennen.	Lektion 1 - 6	mittel
8	Stellungsaufbau stehend	Die Kindern sollen ihre motorischen Grundfertigkeiten verbessern und einen korrekten äusseren Stehendanschlag erlernen.	Lektion 1- 7	mittel
9	Wettkampf	Die Kindern sollen ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern und einen Wettkampf in Bewegung und Konzentration erfahren.	Lektion 1 - 8	anspruchsvoll
10	Autorennen	Die Kindern sollen ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern und Bewegung in Kombination mit einem Schiessspiel geniessen.	Lektion 1 - 8	anspruchsvoll

Spielregeln

Die Sicherheit während der Schiesslektionen stehen absolut in 1. Priorität. Aus diesem Grunde muss mindestens eine 2. Leiterperson im Kurs mitwirken. Sportartspezifisches Material wird nur von Leiterpersonen transportiert oder getragen. Die Sportgeräte werden während der ganzen Lektion beaufsichtigt.

Materialbedarf

Sportartspezifisch: Luftgewehre und/oder Luftpistolen in Juniorenausführung mit Diabolo, Indoor 10m Scheibenanlage, Auflagekissen und feste Schiesshilfen, Stühle
Polysportiv: Bälle (Softbälle, Jonglierbälle, Tischtennisbälle), Chiffon-Tücher, Seile, Ballone, Mobilo Kissen, Wippbrettchen, Memorikarten, bunte Stifte, Papier, Fliegenklappen, Bündeli cool and clean, Gummitwist.

Tipps und Tricks

gemäss J+S Kids Einführungskurs