



STADT SCHÜTZEN THUN



# Sportschiessen

## Pistolen-Kurs 25m



## Was ist Sportschiessen Pistole?

Beim Sportschiessen wird mit einer Kleinkaliberpistole **einhändig** auf die Distanz von **25m oder 50m** geschossen. Dabei gibt es **3 Disziplinen mit unterschiedlichen Scheibenbildern**. Im Kurs wird auf 25m geschossen.

Die **Ausrüstung** ist simpel und überschaubar:

- Kleinkaliberpistole
- Munition .22lr
- Gehörschutz
- Augenklappe



Die komplette Ausrüstung wird dir vom Verein zur Verfügung gestellt. Du brauchst nur in bequemen Kleidern, flachen geschlossenen Schuhen und mit Vorfreude zu erscheinen.

## Welche Disziplinen gibt es?

### • Präzision (Scheibenbild links)

Es werden zwei mal 5 Einzelschüsse in je 5 Minuten auf die Präzisionsscheibe abgefeuert. Das Scheibenbild ist in Ringe von 10 bis 1 eingeteilt.

### • Serief Feuer (Scheibenbild rechts)

Dabei werden drei Serien geschossen. Je 5 Schuss in 50, 40 und 30 Sekunden. Das Scheibenbild ist in Ringe von 10 bis 5 eingeteilt.

### • Schnellfeuer/Duell (Scheibenbild rechts)

Beim Duell dreht sich die Scheibe. Sie erscheint 5 mal für je 3 Sekunden und verschwindet dazwischen während 7 Sekunden. Es fällt jeweils 1 Schuss.



## Was bringt mir das Sportschiessen?

### • Spass

In erster Linie soll der Schiesssport Spass bereiten. Die Freude steigt mit den besser werdenden Resultaten. Doch auch die Kameradschaft unter den Schützen wird gepflegt. Denn an Wettkämpfen ist man nicht immer Einzelschütze, sondern tritt auch mal als Gruppe an.

### • **Steigerung Konzentration und Körperspannung**

Hinter einer Schussabgabe steckt ein Ablauf, welcher viele Einzelelemente enthält. Das Schiessen ist also nicht nur Hinstehen, Zielen und Abdrücken. In den Trainings werden die einzelnen Elemente geübt und dann zusammengeführt. Dabei spielen Konzentration und Körperspannung eine wichtige Rolle.

### • **Mentale Stärke**

Um einen verpatzten Schuss vergessen zu können und bei Wettkämpfen die Nervosität im Griff zu haben, ist das Trainieren der mentalen Stärke ein wichtiger Bestandteil.

### • **Leistungssteigerung in der Schule**

Lehrkräfte konnten nachweislich bestätigen, dass sich die Noten von Schülern und Schülerinnen durch den Schiesssport verbessert haben. Dies hängt mit der erhöhten Konzentrationsfähigkeit und der gewonnenen mentalen Stärke zusammen.

## **Kursbedingungen**

• Der Kurs wird im Sommer in der Schiessanlage Guntelsey in Thun jeweils von **April bis September** durchgeführt.

• Die Kursleiter sind **ausgebildete J + S Leiter** sowie Trainer der Erwachsenenbildung.

• Der Kurs ist ab 12 Jahren geeignet. Nach oben gibt es grundsätzlich **keine Altersbegrenzung**. Das heisst, du kannst auch deine Eltern, Geschwister, Kollegen etc. zum Schiessen mitbringen.

• Die **Kurskosten** belaufen sich für unter 20-Jährige auf CHF 60.00. Darin sind der Kurs, die Benützung der Kleinkaliberpistole, die Munition, die Scheiben und allfällige Wettkämpfe enthalten.

Für Ü20 kostet der Kurs CHF 100.00. Darin sind der Kurs, die Benützung der Kleinkaliberpistole und die Scheiben enthalten. Die Munition und die Gebühren für Wettkämpfe müssen separat bezahlt werden.

• **Informationen** zum Kurs werden entweder per Mail oder per Whatsapp verteilt. Es besteht jeweils eine Whatsapp-Gruppe. Darüber können sich die TeilnehmerInnen jeweils **abmelden**, wenn sie an einem Kursabend nicht erscheinen können.

## Der Ausbildungsverantwortliche Ralph Eschle



Zum ersten Mal mit dem Schiesssport in Kontakt kam ich im 2001 in der Disziplin Gewehr 300 m. 2009 wechselte ich in den Bereich Pistole. Damit ich mein Wissen und meine Wettkampferfahrungen an Interessierte weitergeben kann, entschloss ich mich im 2017 den J+S Leiterkurs zu besuchen. Stetige Weiterbildungen im J+S garantieren eine zeitgemässe

und moderne Ausbildung.

Mir ist wichtig, dass der Nachwuchs eine gewisse Selbstständigkeit und Eigeninitiative entwickelt. Bei diesem Prozess bin ich gerne behilflich. Selbstverständlich soll die Freude am Pistolenschiessen nicht zu kurz kommen, wobei die Sicherheit immer an erster Stelle steht.

## Wie weiter nach dem Sommer-Kurs?

Ab **Ende Oktober startet die Wintersaison** in der Lachenhalle in Thun. Es gibt einen Kurs für das Schiessen mit der **Luftpistole**. Diese ist ähnlich der Kleinkaliberpistole, jedoch wird mit Bleikügelchen **auf 10m** geschossen.



## Alles klar?

Hast du noch Fragen oder möchtest du ein Schnuppertraining absolvieren, dann melde dich beim Ausbildungsverantwortlichen:

Ralph Eschle, 079 931 11 56, [r.eschle@bluewin.ch](mailto:r.eschle@bluewin.ch)

## Interesse geweckt?

Wenn du dich für den Sommer-Kurs interessierst, melde dich doch einfach mit beigefügtem Anmeldetalon bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir freuen uns auf deine Teilnahme und wünschen dir schon jetzt „guet Schuss“.

# Anmeldetalon Kurs Kleinkaliberpistole 2022

Kursdaten: 4. April 2022 bis September 2022

Ca. 18-20 Kursabende, jeweils Montag von 17.45 bis 19.45 Uhr

## Angaben Kursteilnehmer/in:

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Wenn möglich Natelnummer für Whatsapp-Gruppe

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bei Minderjährigen gesetzliche/r Vertreter/in