Trainingslager 50m Gewehr
Kleinkaliber für Fortgeschrittene Kurs 2026

Kursziel: Ziel dieses Trainingslager ist, optimal auf die neue Saison vorbereitet zu sein.

Teilnahmebedingung: Dieser Trainingslager richtet sich an Personen mit einiger Erfahrung im KK-Bereich, die sich auf die Saison vorbereiten oder einfach ihre individuelle Technik verbessern wollen.

Kursinhalt:

- Theorie Stellungsaufbau kniend/liegend
- Praxis Stellungsaufbau kniend/liegend (individuelle Arbeit mit den Athleten/innen)
- Sportgerätanpassungen / Optimierungen
- Schussablauf / Methodik analysieren/ verfeinern
- Optische Grundlagen / Stand der Technik in der Optik
- Umsetzung in die Praxis
- Theorie Motivation, positives Denken, individuelle Zieldefinition
- Finaltraining

Kursdauer: 2 Tage (Freitag + Samstag)

Gruppengrösse: 10 - 12 Personen

Ausrüstung: Komplette Schiessausrüstung inkl. Kniend Rolle und pers. Sportgerät, ca. 500 eingeschossene Patronen
Sportbekleidung
Schreibzeug

Kurskosten: CHF 510.- / Person mit Hotel
CHF 410.- / Person ohne Unterkunft
CHF 280.- / Person mit Jahreskarte
Die Kurskosten werden am ersten Kurstag vor Ort einkassiert.

Das Brünig Indoor Team freut sich, Sie zum Kurs begrüssen zu dürfen.

Vorgesehenes
Kursprogramm

Tag 1 - Freitag

13.30	Eintreffen der Teilnehmenden Brünig Indoor
13.35	Begrüssung und Vorstellung Trainer Erste Aufgabe erläutern (Ausschlag beobachten)
14.00	Liegend Einschiessen, Beobachtung durch Schiesspartner
15.30	Pause individuell
16.00	Theorie liegend Stellungsaufbau (Theorieraum/Schiessstand)
16.30	Liegend Theorie umsetzen Stellungsaufbau
18.00	Überprüfen der Schiessausrüstung
18.15	Nachtessen Restaurant Cantina Caverna
19.30	Gute Nacht Match
anschl.	Hotel Zimmerbezug

Tag 2 - Samstag

07.30	Frühstück Emma`s Hotel Lungern
09.00	Theorie kniend Stellungsaufbau (im Stand)
09.15	Kniend Theorie umsetzen Stellungsaufbau
10.15	Pause individuell
10.30	Kniend Programm mit Trockentraining
12.00	Mittagessen Restaurant Cantina Caverna
13.30	Theorie Motivation, positives Denken, Zielerreichen
14.00	Vorbereitung Liegendmatch
14.30	Wettkampf liegend / 2 Stellung Match 60 Schuss
16.30	Schlussbesprechung Siegerehrung