

# **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)
  - Sportgeräthanpassungen / 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 (Samstag + Sonntag)
- Gruppengrösse:** 10 - 12 Personen
- Ausrüstung:** Komplette Schiessausrüstung inkl. Kniend Rolle und pers. Sportgerät, ca. 500 eingeschossene Patronen  
Sportbekleidung  
Schreibzeug
- Kurskosten:** CHF 470.- / Person mit Hotel  
CHF 360.- / Person ohne Unterkunft  
CHF 220.- / 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 - Samstag**

08.30	Eintreffen der Teilnehmenden Brünig Indoor
08.35	Begrüssung und Vorstellung Trainer
09.00	Liegend Einschiessen, Leistungskontrolle individuelles Niveau
10.00	Pause individuell
10.30	Liegend Stellungsaufbau (Theorieraum/Schiessstand)
11.00	Liegend Theorie umsetzen Stellungsaufbau
11.30	Individuelles Arbeiten / Coaching durch Kursleiterteam
12.30	Mittagessen Restaurant Cantina Caverna
14.00	Aktivierung / Vorbereitung vor dem Wettkampf (Brainstorming)
14.30	Theorie der perfekte Schuss (Schussaufbau)
15.00	Schussablauf / Methodik / Ideomotorisches Training Jeder Athlet schreibt seinen individuellen Schussablauf auf.
15.30	Pause
16.00	Schwerpunkttraining individuell / Teilnehmer definieren ihre «Baustellen» - Coaches führen die Teilnehmer zum Ziel
17.00	Optische Grundlagen / Stand der Technik – Sinn und Unsinn
18.15	Nachessen Restaurant Cantina Caverna
anschl.	Hotel Zimmerbezug

### **Tag 2 - Sonntag**

07.30	Frühstück Emma`s Hotel Lungern
09.00	Stellungsaufbau Kniend (für 2-Stellungsschützen)
09.30	Kniend Umsetzung Stellungsaufbau / Liegend Feintuning
10.15	Pause individuell
10.30	Trainingsgestaltung – Wie mache ich mein Training variabel, damit ich profitiere und effizient bin
12.00	Mittagessen Restaurant Cantina Caverna
13.30	Motivation, positives Denken, individuelle Zieldefinition
14.15	Vorbereitung Abschlussmatch 60 oder 40 Schuss
14.30	Wettkampf liegend oder 2 Stellung Match 60 Schuss
16.30	Schlussbesprechung / Reflektierung - Siegerehrung