

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 (Samstag + Sonntag)

Gruppengrösse: 10 - 12 Personen

Ausrüstung: Komplette Schiessausrustung 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 | Nachtessen 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 |