Schiess-Sport Helvetia Basel



Schnupperschiessen G10m und P10m vom 30.08 2026

Hauptsponsor

hänggi ag Isolierungen

Co-Sponsor

MUNITIONSDEPOT.CH
5506 MÄGENWIL DER WAFFENLADEN 4222 ZWINGEN

Schiess-Sport Helvetia Basel

Tagesprogramm

- Begrüssung & Vorstellung
- Informationen & Theorie Teil 1
- Praxis Teil 1 mit Gewehr
- Informationen & Theorie Teil 2
- Praxis Teil 2 mit Pistole
- Fragen & Abschluss

Schiess-Sport Helvetia Basel

Begrüssung & Vorstellung

- Vorstellung Leiter*innen-Team vor Ort
- Abholung Erwartungen und Fragen der Teilnehmenden
- Erklärung Anlage (WC, Theorieraum und Schiessstand)
- Hinweis betreffend Foto- und Videoaufnahmen





Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 1

- Wer sind wir?









Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 1

Die vier Sicherheitsregeln

1. **Alle Waffen sind immer als geladen zu betrachten!**
   Bis ich mich vom Gegenteil überzeugt habe

2. **Nie eine Waffe auf etwas richten, das man nicht treffen will!**

3. **Solange die Visiervorrichtung nicht auf das Ziel gerichtet ist, ist der Zeigefinger ausserhalb des Abzugbügels zu halten!**

4. **Seines Zieles sicher sein!**

Schiess-Sport Helvetia Basel



Informationen & Theorie Teil 1

Unfallprävention im Gewehrschiessen

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte
J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter
- stellen sicher, dass Gewehre immer auf der Ladebank aus den Behältnissen ausgepackt werden. Sind die Platzverhältnisse dazu ungenügend, sind die Gewehre innerhalb der Schiessanlage mit offenem Verschluss zu deponieren.
- kontrollieren, dass der Verschluss immer offen ist, wenn nicht geschossen wird.
- stellen sicher, dass im Lauf immer die Sicherheitsmittel (rotes Fähnchen oder Sicherheitsschnur) eingesetzt sind, ausser beim scharfen Schiessen.
- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit den Sportgeräten bei höchster Sicherheit an.
- halten sich an die geltenden Regeln für das Sportschiessen mit dem Gewehr.

Persönliche Schutzausrüstung
J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter
- setzen das Tragen des Gehörschutzes durch.
- stellen sicher, dass die Kleidervorschriften eingehalten werden.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität
J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter
- kontrollieren vor jedem Schiessen die Sportgeräte und stellen sicher, dass diese einwandfrei funktionieren und entladen sind.
- stellen sicher, dass die Mündungen während Manipulationen stets auf die Scheibe gerichtet sind.
- stellen sicher, dass nach dem Schiessen eine Entladekontrolle durchgeführt wird.
- machen mit den Teilnehmenden Übungen zu Körperstabilität und Konzentration.
- setzen genügend zuverlässige Hilfsleiter/innen ein.
- stellen den Schiessbetrieb im ganzen Stand ein, bevor eine Person oder ein Tier die Schusslinie betritt.
- achten auf strikte Disziplin und ausreichende Pausen.
- schicken die Kinder und Jugendlichen nach dem Schiessen zum Händewaschen mit Seife (Entfernen von Bleirückständen).

Kindersport
J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter
- arbeiten mit niveauangepassten Regeln und entsprechendem Material.

Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 1

- Was bieten wir?

SPORTGERÄTE UND AUSBILDUNG	Alter in Jahren													
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	...
Luftpistole 10m J+S und esa Kurse														
Fünfschüssige Luftpistole 10m J+S und esa Kurse														
Randfeuerpistole 25/50m J+S und esa Kurse														
Freipistole 50m J+S und esa Kurse														
Zentralfeuerpistole 25m Jugendausbildungskurse und esa Kurse														
Ordonnanzpistole 25/50m Jungschützenkurse, Breitensportkurse														
Luftgewehr 10m J+S und esa Kurse														
Kleinkalibergewehr 50m J+S und esa Kurse														
Standardgewehr 300m esa Kurse, Breitensportkurse														
Sturmgewehr 300m Jungschützenkurs, Breitensportkurse														

empfohlen | möglich, je nach Ausbildungsstand und biologischer Entwicklung | nicht empfohlen



Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 1

- Wie ist die Ausbildung aufgebaut?



Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 1

- Was brauchen wir, um mit dem Gewehr zu schiessen?

EF5: Selbständig und mit hoher Präzision die koordinierte Schussauslösung ausführen

Koordinierte Schussauslösung Gewehr stehend

AN = Analyse: Eigene **Wahrnehmung** aus NH und NZI mit Schusslage auf dem Monitor vergleichen.

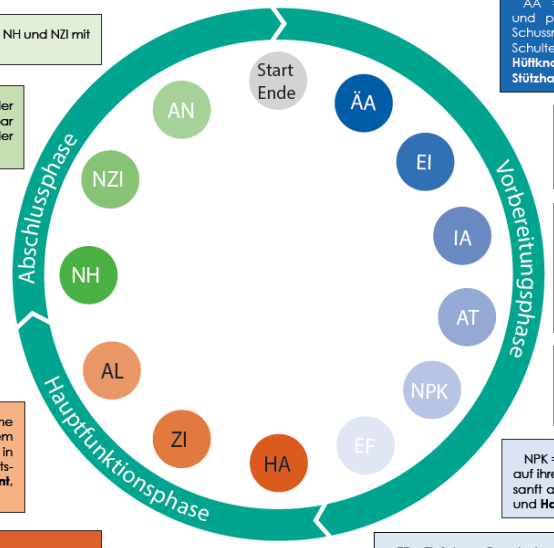
NZI = Nachzielen: **Beobachten** der **Mündungsbewegung** unmittelbar nach Schussauslösung, **Ruhepunkt** der **Laufmündung** nach dem Ausschlag.

NH = Nachhalten: **Kontrolle** des **inneren Anschlags** nach Schussauslösung.

AL = Auslösen: Handgelenk befindet sich in einer Linie mit Unterarm, Auslösen als **«automatischer Reflex»**, wenn das optimale Zielbild wahrgenommen wird.

ZI = Zielen: Voraussetzung ist eine ideale Kopfposition, Kopf ruht bequem auf Schaftbackenauflage, Blick fällt in Verlängerung der Visierlinie und Gesichts- und Nackenmuskulatur bleibt **entspannt**, beide Augen sind geöffnet.

HA = Halten: Gewehr ruhig halten.



ÄA = Äusserer Anschlag: **Füsse schulterbreit** und parallel, vorgeschobene Hüfte parallel zur Schussrichtung, Wirbelsäule dreifach gedreht, Schulterlinie parallel zur Schussrichtung. **Bein, Hüftknochen, Stützellbogen mit Unterarm und Stützhand bilden die zentrale Säule.**

EI = Einsetzen: Schulter – Schaftkappe, Kopf – Schaftbackenauflage, Abzugshand – Griff, Ellbogen – Hüfte, Stützhand – Vorderschaft.

IA = Innerer Anschlag: **Ganzkörperbalance** hängt von Ausrichtung des Äusseren Anschlags zur Scheibe ab, **Körperstatik** beschreibt die Stabilität des Zusammenspiels der daran beteiligten Körperteile, bei **Muskeltonusregulation** gilt so wenig wie möglich, so viel wie nötig.

AT = Atmung: Bauchatmung, flacht gegen Ende der vorbereitenden Phase langsam ab, Schussauslösung in angenehm «ausgeatmetem» Zustand.

NPK = Nullpunktkontrolle: **Blick absenken**, Muskeln auf ihre Spannung überprüfen, ruhig Luft holen und sanft ausatmen, Blick wieder in die Ziellinie bringen und **Haltepunkt kontrollieren** und korrigieren.

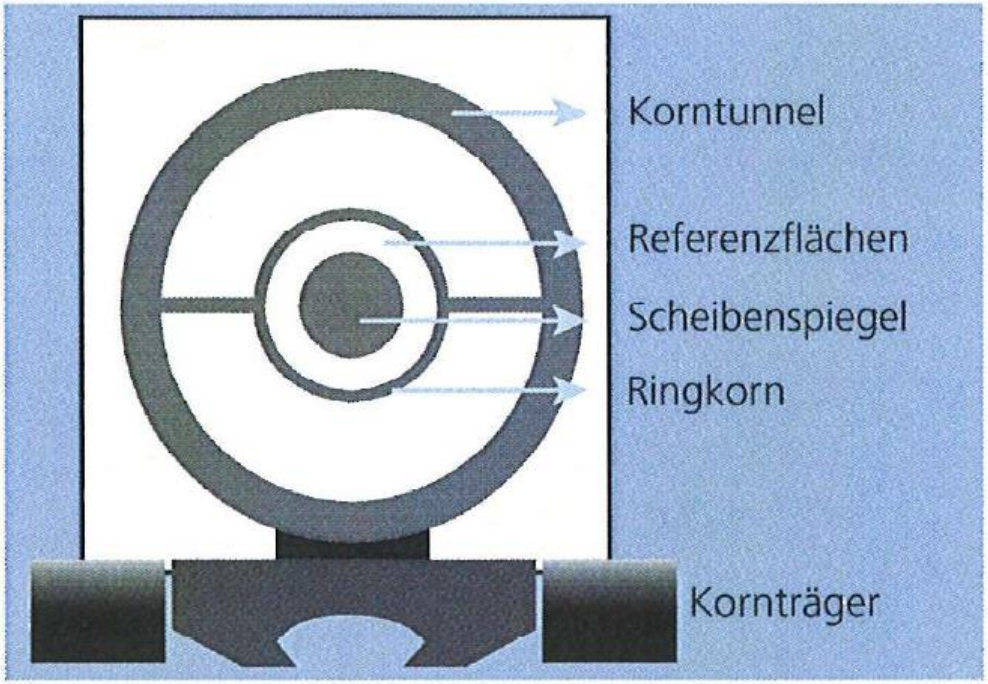
EF = Einfahren: Bauchatmung flacht ab. Mit dem Gewehr langsam von oben in die Scheibe einfahren.

Verschiedene Punkte werden gleichzeitig ausgeführt oder können sich zumindest überlappen. Deshalb dient die dargestellte Grafik als theoretisches Modell.

Quelle: J+S Manual Gewehr

Schiess-Sport Helvetia Basel

Praxis Teil 1 mit Gewehr



Optimales Zielbild

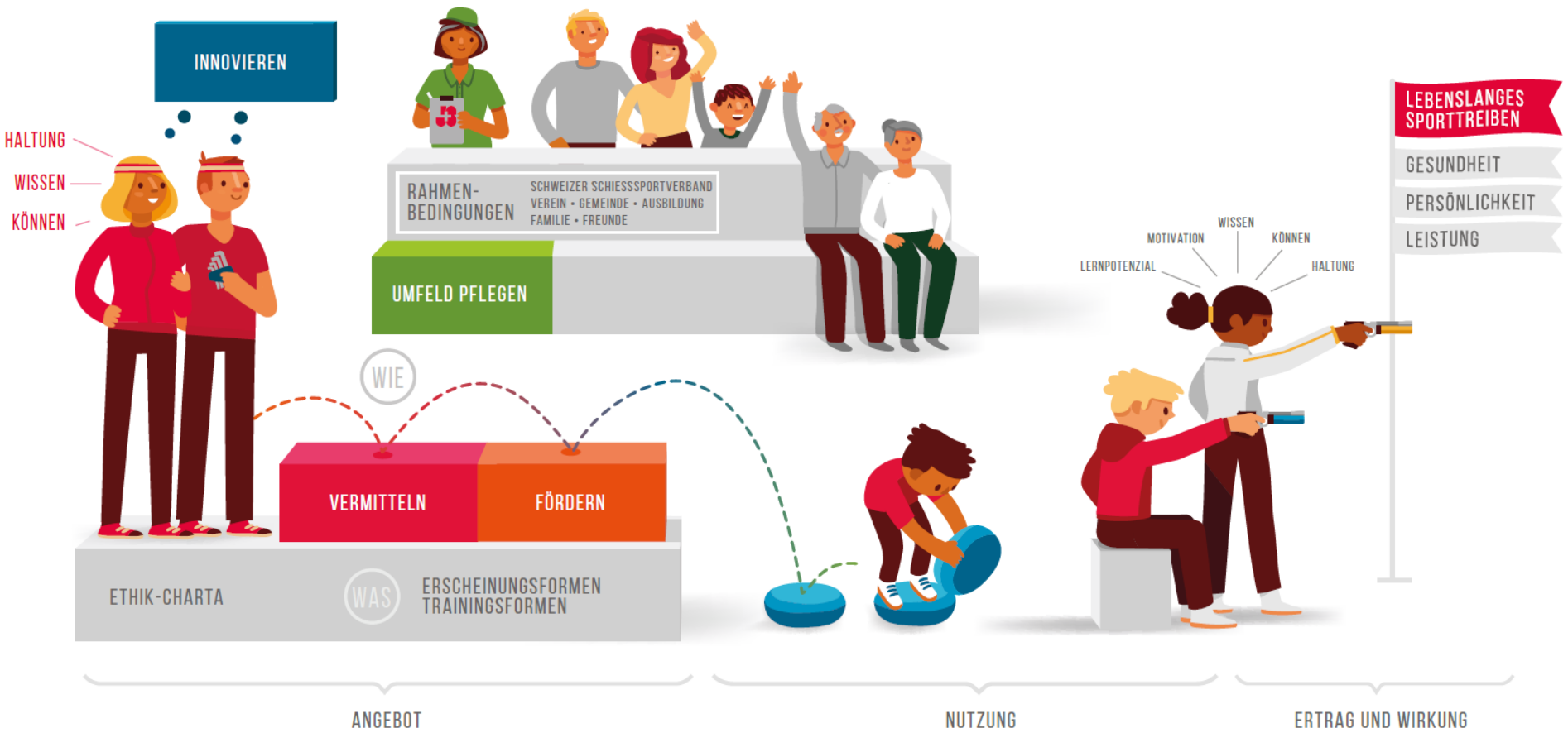
Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 2

- Fragen von eurer Seite nach dem Gewehrschiessen?

Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 2



Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 2

swiss olympic
spirit of sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1 **Gleichbehandlung für alle.**
Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

2 **Sport und soziales Umfeld im Einklang.**
Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3 **Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.**
Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

4 **Respektvolle Förderung statt Überforderung.**
Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

5 **Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.**
Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6 **Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.**
Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.

7 **Absage an Doping und Drogen.**
Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.

8 **Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.**
Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.

9 **Gegen jegliche Form von Korruption.**
Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern. Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

www.spiritofsport.ch

... for the SPIRIT of SPORT

2015

Ausnahmen

- Ausländische Staatsangehörige ohne Niederlassungsbewilligung benötigen für sämtliche Waffen und ihre wesentlichen Bestandteile einen Waffenerwerbsschein. Zudem müssen sie eine amtliche Bestätigung ihres Wohnsitz- oder Heimatstaats vorlegen, aus der hervorgeht, dass sie berechtigt sind, die Waffe oder den wesentlichen Waffenbestandteil zu erwerben.
- Angehörige **bestimmter Staaten** dürfen in der Schweiz grundsätzlich keine Waffen oder Bestandteile von Waffen erwerben.
- Eine unmündige Person kann unter folgenden Voraussetzungen eine Sportwaffe ausleihen: Sie kann nachweisen, dass sie regelmässig Schiesssport betreibt. Sie gibt nicht zur Annahme Anlass, dass sie sich oder Dritte mit der Waffe gefährdet. Sie ist nicht im Strafregister eingetragen.

Liste Staaten

Albanien
Algerien
Bosnien und Herzegowina
Kosovo
Nordmazedonien
Serbien
Sri Lanka
Türkiye

Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 2

- Wohin könnte es gehen?

Sportschiessen

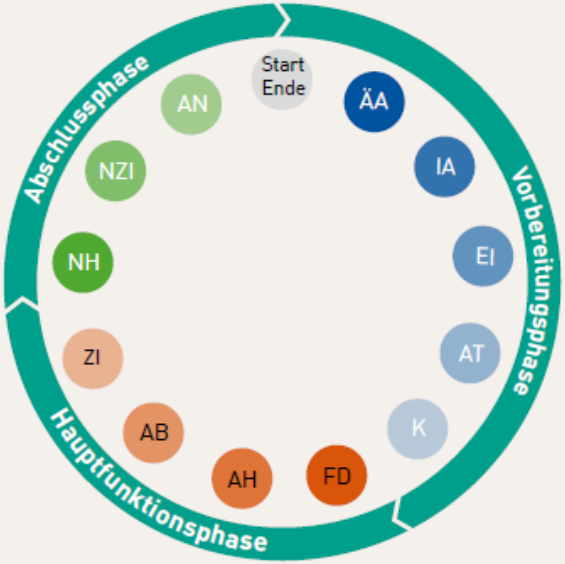
Strukturen des Athletenwegs im Leistungssport



Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 2

- Was brauchen wir, um mit der Pistole zu schiessen?



Verschiedene Punkte werden gleichzeitig ausgeführt oder können sich zumindest überlappen. Deshalb dient die dargestellte Grafik als theoretisches Modell.

ÄA	=	Äusserer Anschlag
IA	=	Innerer Anschlag
EI	=	Einsetzen
AT	=	Atmung
K	=	Kontrolle
FD	=	Fahren und Druckpunkt
AH	=	Absenken und Halten
AB	=	Abzug
ZI	=	Zielen
NH	=	Nachhalten
NZI	=	Nachzielen
AN	=	Analysieren

Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 1

Die vier Sicherheitsregeln

1. **Alle Waffen sind immer als geladen zu betrachten!**
   Bis ich mich vom Gegenteil überzeugt habe

2. **Nie eine Waffe auf etwas richten, das man nicht treffen will!**

3. **Solange die Visiervorrichtung nicht auf das Ziel gerichtet ist, ist der Zeigefinger ausserhalb des Abzugbügels zu halten!**

4. **Seines Zieles sicher sein!**

Schiess-Sport Helvetia Basel

Informationen & Theorie Teil 2

Unfallprävention im Pistolenschiessen

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte
J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter
- stellen sicher, dass Pistolen immer auf der Ladebank aus den Behältnissen ausgepackt werden.
- kontrollieren, dass der Verschluss immer offen ist, wenn nicht geschossen wird.
- stellen sicher, dass im Lauf immer die Sicherheitsmittel (rotes Fähnchen oder die Sicherheitsschnur) eingesetzt sind, ausser beim scharfen Schiessen.
- stellen sicher, dass der Verschluss offenbleibt, falls die Kartusche nicht von der Luftpistole abgenommen werden kann und das Sicherheitsmittel eingesetzt ist. Setzen durch, dass die Pistole mit dem Lauf gegen den Boden gerichtet, getragen wird.
- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit den Sportgeräten bei höchster Sicherheit an.
- halten sich an die geltenden Regeln für das Sportschiessen mit der Pistole.

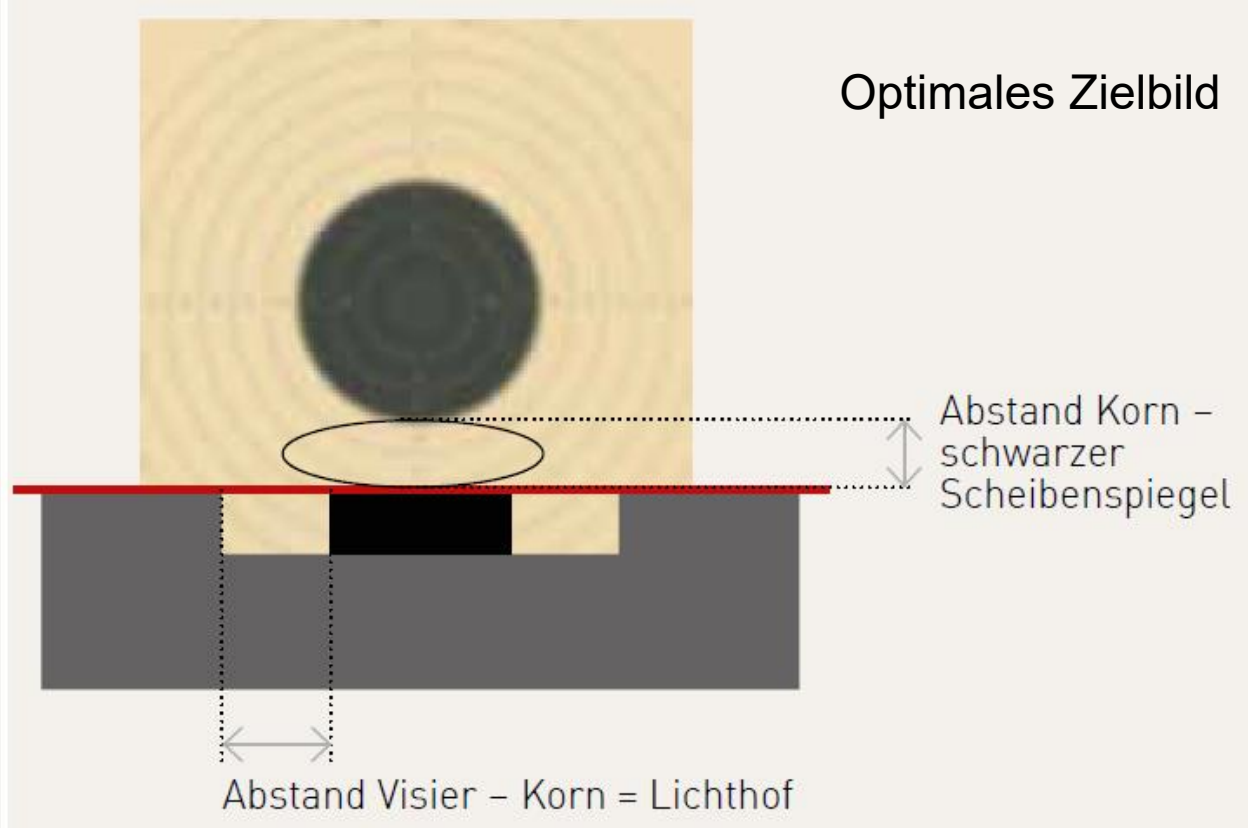
Persönliche Schutzausrüstung
J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter
- setzen das Tragen des Gehörschutzes durch.
- stellen sicher, dass die Kleidervorschriften eingehalten werden.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität
J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter
- kontrollieren vor jedem Schiessen die Sportgeräte und stellen sicher, dass diese einwandfrei funktionieren und entladen sind.
- stellen sicher, dass die Mündungen während Manipulationen stets auf die Scheibe gerichtet sind.
- stellen sicher, dass nach dem Schiessen eine Entladekontrolle durchgeführt wird.
- machen mit den Teilnehmenden Übungen zu Körperstabilität und Konzentration.
- setzen genügend zuverlässige Hilfsleiter/innen ein.
- stellen den Schiessbetrieb im ganzen Stand ein, bevor eine Person oder ein Tier die Schusslinie betritt.
- achten auf strikte Disziplin und ausreichende Pausen.
- schicken die Kinder und Jugendlichen nach dem Schiessen zum Händewaschen mit Seife (Entfernen von Bleirückständen).

Kindersport
J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter
- arbeiten mit niveauangepassten Regeln und entsprechendem Material.

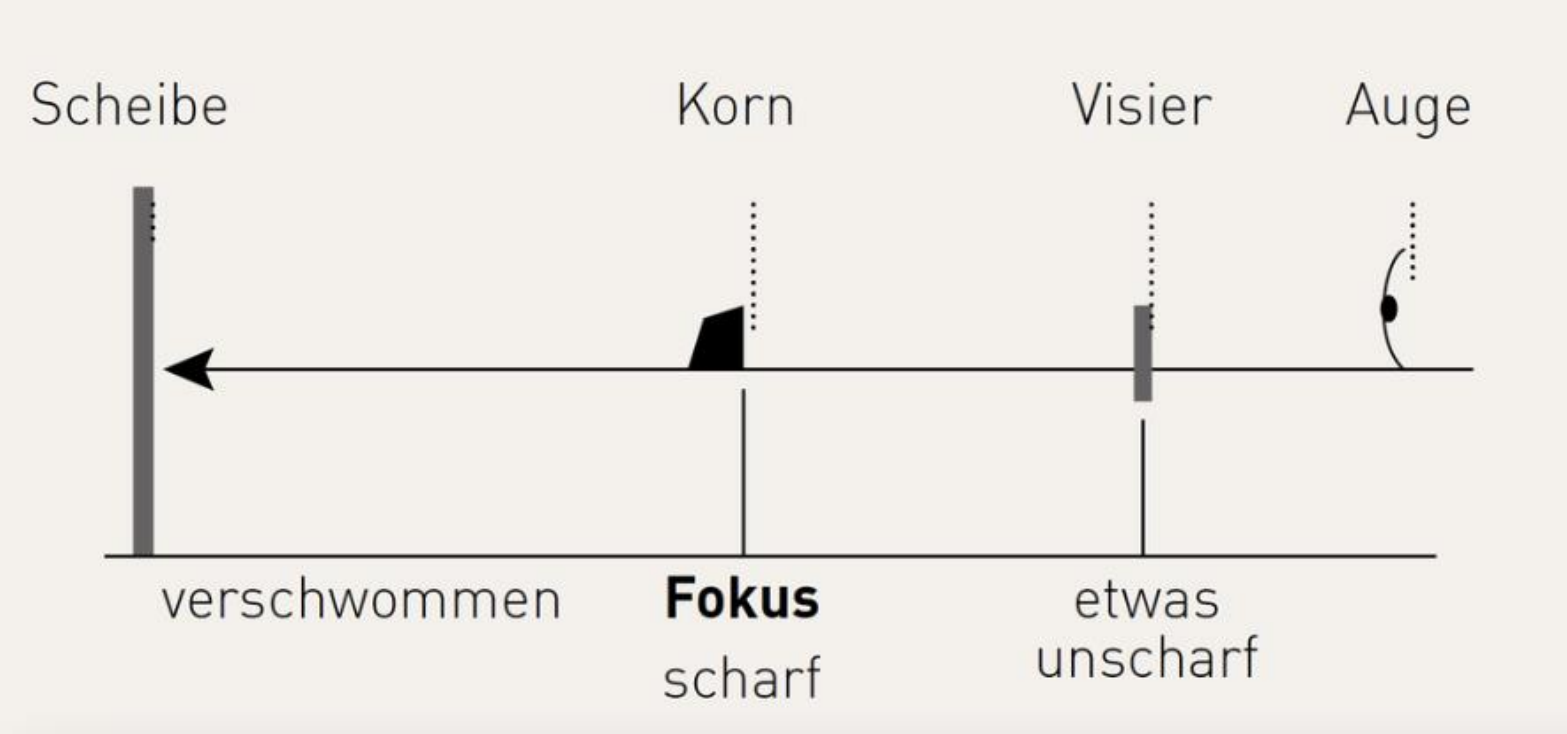
Schiess-Sport Helvetia Basel

Praxis Teil 2 mit Pistole



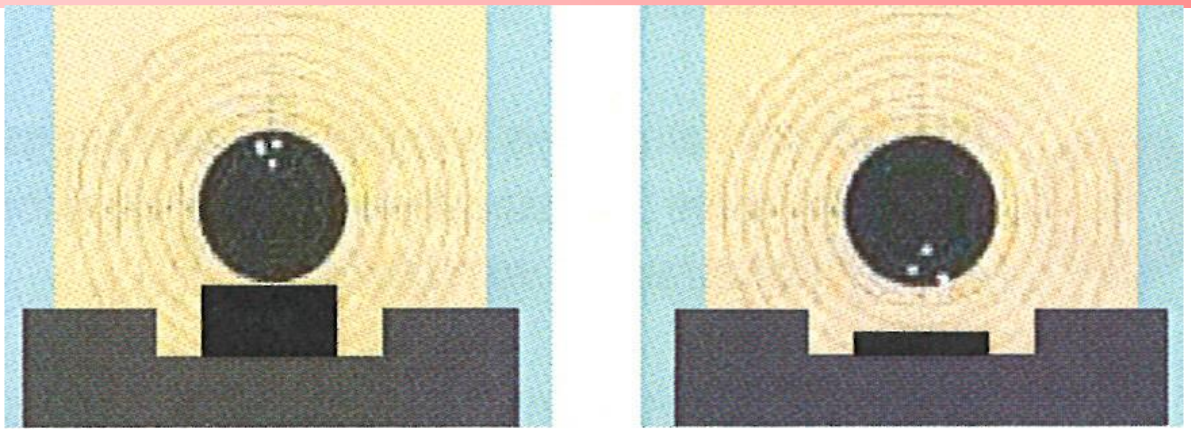
Schiess-Sport Helvetia Basel

Praxis Teil 2 mit Pistole

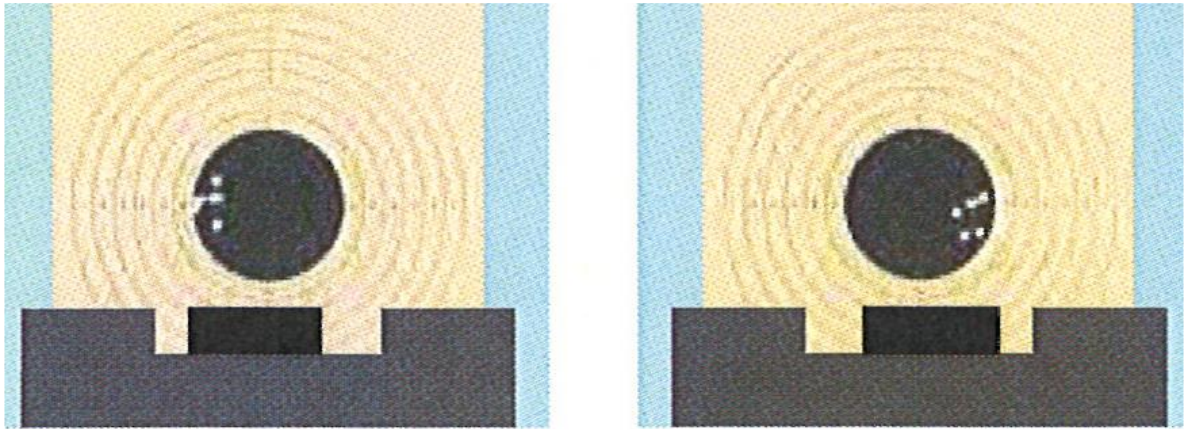


Schiess-Sport Helvetia Basel

Praxis Teil 2 mit Pistole



Kornstellung im Visier



Schiess-Sport Helvetia Basel

Fragen & Abschluss

- Kursausschreibungen für Gewehr und Pistole
- Check Erwartungen
- Check Fragen
- Feedbackrunde
- Verabschiedung

Schiess-Sport Helvetia Basel



Bei Bedarf, folgt uns via Facebook, Instagram oder abonniert unseren Newsletter

Hauptsponsor

hänggi ag Isolierungen

Co-Sponsor

MUNITIONSDEPOT.CH
5506 MÄGENWIL DER WAFFENLADEN 4222 ZWINGEN