

## FOUNDATION

**F1**  
Entdecken, erwerben  
und festigen der  
Bewegungs-  
grundformen

**F2**  
Anwenden und  
variieren der Bewegungs-  
grundformen

Gelegentlicher  
Wettbewerb

**T1**  
Potenzial  
zeigen

**F3**  
Sportartspezifisches Engagement  
und/oder Wettkampf

# FTEM SCHIESSEN BREITENSPORT

## F1-F3 UND T1 ORDONNANZ



Foto: Silvan Meier

- 03 Einleitung
- 04 Abkürzungen / Organisationen
- 06 Grundlagen FTEM Schweiz
- 08 FTEM im Breitensport
- 10 Gewehr- und Pistolendisziplinen F1
- 12 Gewehr- und Pistolendisziplinen F2
- 14 Gewehr- und Pistolendisziplinen F3
- 16 Ordonnanz-Gewehrdisziplinen T1 und Target Sprint
- 18 Empfohlene Angebote F1-T1



Foto: Christian H. Hildebrand (fotoaug.ch)

**Ruth Siegenthaler**  
Leiterin Bereich Ausbildung  
und Richter

Mit dem vorliegenden Konzept regelt der Schweizer Schiesssportverband (SSV) die Förderung des Breitensportes in den unterschiedlichsten Disziplinen. Das Konzept lehnt sich an das Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung FTEM Schweiz von Swiss Olympic (SO) und dem Bundesamt für Sport (BASPO) sowie an das Ausbildungskonzept des Schweizer Schiesssportverbandes (SSV) an.

Das Konzept FTEM Schiessen Breitensport grenzt hauptsächlich den Bereich Breitensport ein und ist auf alle Disziplinen und Altersstufen ausgerichtet. Das Konzept ist als Vorstufe zum Konzept FTEM Schiessen Nachwuchs und Spitzensport zu verstehen.

Im Konzept werden die verschiedenen Elemente und Phasen der Gewehr- und Pistolendisziplinen im Bereich Breitensport erörtert. Zudem wird die Stufe «Talent» für die Bereiche Ordonnanz-Gewehrdisziplinen, Target Sprint sowie Pistole (nicht-olympisch) aufgegriffen.

#### Grundlagen

Das vorliegende Konzept FTEM Schiessen Breitensport stützt sich auf das Leitbild und die Statuten des Schweizer Schiesssportverbandes. Diese halten fest, dass sich der Schweizer Schiesssportverband aktiv für das Schiessen als Breitensport in allen Disziplinen und Alterskategorien einsetzt. Des Weiteren vertritt der Verband die Interessen des Schiesswesens in der Schweiz sowie im Ausland und bezweckt die Förderung des Breiten- und Spitzensportes, der Nachwuchsförderung, sowie des ausserdienstlichen Schiessens.

Weitere Basisdokumente sind das Ausbildungskonzept des Schweizer Schiesssportverbandes sowie das Basiskonzept FTEM Schweiz von Swiss Olympic.



## ABKÜRZUNGEN

<b>BASPO</b>	Bundesamt für Sport
<b>CISM</b>	Conseil International du Sport Militaire
<b>ESA</b>	Erwachsenensport Schweiz
<b>FTEM</b>	Foundation, Talent, Elite, Mastery
<b>J+S</b>	Jugend und Sport
<b>KSV</b>	Kantonalschützenverband
<b>LLZ</b>	Lokales Leistungszentrum
<b>NLZ</b>	Nationales Leistungszentrum
<b>RLZ</b>	Regionales Leistungszentrum
<b>SAT</b>	Schiesswesen und ausserdienstliche Tätigkeiten
<b>SO</b>	Swiss Olympic
<b>SSV</b>	Schweizer Schiesssportverband
<b>UV</b>	Unterverband
<b>VBS</b>	Eidgenössisches Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport

## ORGANISATIONEN

### Bundesamt für Sport (BASPO)

Das BASPO in Magglingen fördert den Sport und die Bewegung in der Schweiz und deren positive, nützliche und notwendige Rolle in der Gesellschaft. Es ist Dienstleistungs-, Ausbildungs- und Trainingszentrum für den Schweizer Sport und sportwissenschaftliches Kompetenzzentrum. Ausserdem schafft es optimale Voraussetzungen für die Sportanlagen von nationaler Bedeutung. Das Bundesamt für Sport unterstützt mit dem Programm J+S die Leiter-Ausbildung und unterstützt die Trainings in der Jugendausbildung in den Vereinen. Es bietet für den Breitensport im Jugendbereich für Lager diverse Infrastrukturen der Zentren in Magglingen und Tenero an.

### esa

Erwachsenensport Schweiz esa ist ein auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm des Bundes. In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen visiert esa einen einheitlichen Qualitätsstandard in der Aus- und Weiterbildung von Leitenden an. Auf diese Weise sollen optimale Rahmenbedingungen für die sportliche Aktivität im Erwachsenenalter (ab 20 Jahren) geschaffen werden. Esa unterstützt die Leiterausildung für Sport im Erwachsenenalter seiner Partnerorganisationen inhaltlich und finanziell. Es bildet die Experten aus und gibt einheitliche Fortbildungsthemen vor.

### Mitglieder SSV

Mitglieder des SSV sind Kantonale oder Regionale Verbände, die sich aus Schützen und Schiesssportvereinen des jeweiligen Kantons/der jeweiligen Region zusammensetzen. Sie unterstützen die Vereine in der Jugendausbildung und führen lokale Leistungszentren (LLZ).

### J+S

Jugend und Sport ist ein Programm des Bundes, der Kantone und nationaler Sportverbände. Es unterstützt Angebote für Kinder und Jugendliche. Die Hauptleistungen des Bundes sind Aus- und Weiterbildungsangebote für J+S Leiterpersonen (Kaderbildung), direkte finanzielle Unterstützung von Angeboten der Kantone, Gemeinden, Schulen, Verbände, Vereine und Sportorganisationen sowie Bereitstellen von Lehrunterlagen und Leihmaterial. Das BASPO unterhält mit dem SSV einen Dienstleistungsvertrag für eine ausbildungsverantwortliche Person. Diese führt die Ausbildungskommission Sportschiessen, welche über sportartspezifische Bereiche berät und für die Entwicklung der Sportart zuständig ist. J+S organisiert Ausbildungstagungen mit SOA (Swiss Olympic Association), den Leiter der kantonalen Sportämter und den Ausbildungsverantwortlichen der Sportverbände, um den Austausch und die Weiterentwicklung und Umsetzung des Programms J+S sicherzustellen.

### Matchschützenverband

Der Matchschützenverband ist die Dachorganisation der kantonalen und regionalen Matchorganisationen (Unterverbände). Der Verband fördert das nationale Matchschieszen in jedem Alter als Breitensport nach Regeln des Schweizerischen Schiesssportverbandes (SSV) und der International Shooting Sport Federation (ISSF). Die Vereinigung bietet Schützen die Gelegenheit, ausserhalb der Ortsvereinen, in zusätzlichen Trainings gefördert zu werden und sich in Wettkämpfen mit befreundeten Matchvereinigungen zu messen. Das Matchschieszen ist das wettkampfmässige Schieszen gemäss einem genau (oftmals international) festgelegten Programm.

**Lesbarkeit:** Aus Gründen der Lesbarkeit wird in der Broschüre die männliche Form gewählt. Es ist jedoch immer die weibliche Form gemeint.

### SAT

Die Organisationseinheit Schiesswesen und ausserdienstliche Tätigkeiten (SAT) des Heeres ist verantwortlich für die Jungschützenkurse (freiwillige vordienstliche Ausbildung), für die Ausbildung der Jungschützenleiter und der Funktionäre für das Schiesswesen ausser Dienst (Eidg. Schiessoffiziere, Präsidenten und Mitglieder der kantonalen Schiesskommissionen, Schützenmeister Gewehr und Pistole).

### SSV

Der Schweizer Schiesssportverband (SSV) mit Hauptsitz in Luzern ist die Dachorganisation der Schweizer Schützen. Der SSV ist mit rund 130'000 Mitgliedern der fünfgrößte Sportverband der Schweiz. Rund 60'000 Schützen haben eine Lizenz. Der im Jahr 1824 gegründete Verband zählt rund 2600 Schützenvereine, die durch 35 Mitgliederverbände vertreten werden.

### Swiss Olympic

Swiss Olympic ist das Nationale Olympische Komitee und der Dachverband für den privatrechtlich organisierten Schweizer Sport. Der SSV unterhält mit der Swiss Olympic Association eine Leistungsvereinbarung, in der unter anderem die Förderung des Leistungssports geregelt ist.

Innerhalb der Leistungsvereinbarung werden im Vier-Jahres-Olympia-Zyklus die Verbandsziele Leistungssport jeweils zusammen neu definiert und durch den SSV umgesetzt. Swiss Olympic selektioniert auf Vorschlag des SSV die Athleten für European Games und Olympische Spiele.



Foto: Silvan Meier

# GRUNDLAGEN FTEM SCHWEIZ

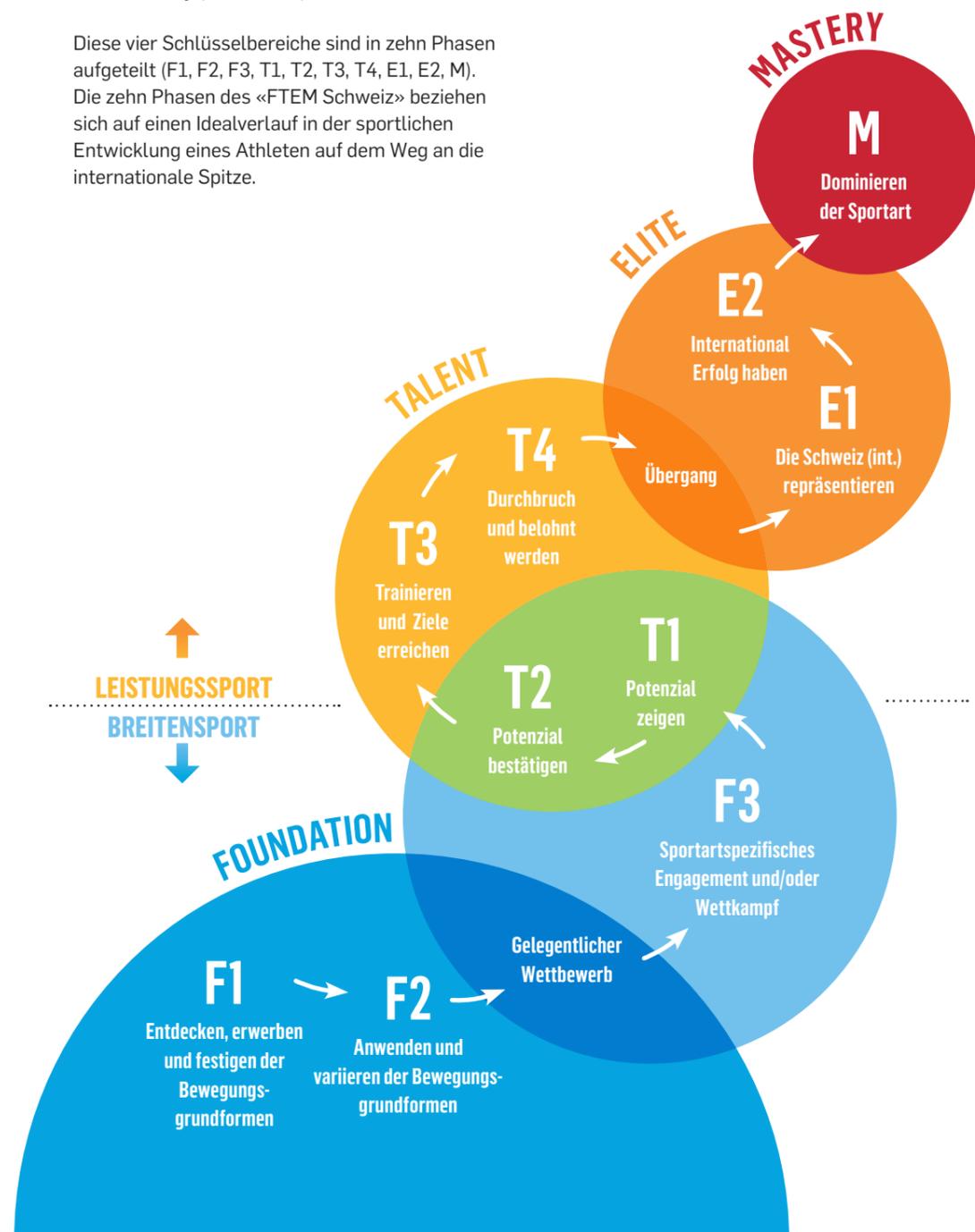
## Ausgangslage

Ausgangslage für das vorliegende Konzept sind das Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung «FTEM Schweiz» sowie das Ausbildungskonzept des SSV.

«FTEM Schweiz» integriert neben dem Leistungssport auch den Breitensport und seine verschiedenen Ausrichtungen (Gesundheitssport, Freizeitsport, Wettkampfsport etc.).

«FTEM Schweiz» beruht auf vier Schlüsselbereichen: F steht für Foundation (Fundament, Grundlagen, Basis), T für Talent, E für Elite und M für Mastery (Weltklasse).

Diese vier Schlüsselbereiche sind in zehn Phasen aufgeteilt (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Die zehn Phasen des «FTEM Schweiz» beziehen sich auf einen Idealverlauf in der sportlichen Entwicklung eines Athleten auf dem Weg an die internationale Spitze.



Ausbildungskonzept



FTEM Schweiz

## Konzept «FTEM Schiessen Breitensport»

Der Schweizer Schiesssportverband regelt mit dem vorliegenden Konzept «FTEM Schiessen Breitensport» die Förderung des Breitensportes in den unterschiedlichen Disziplinen.

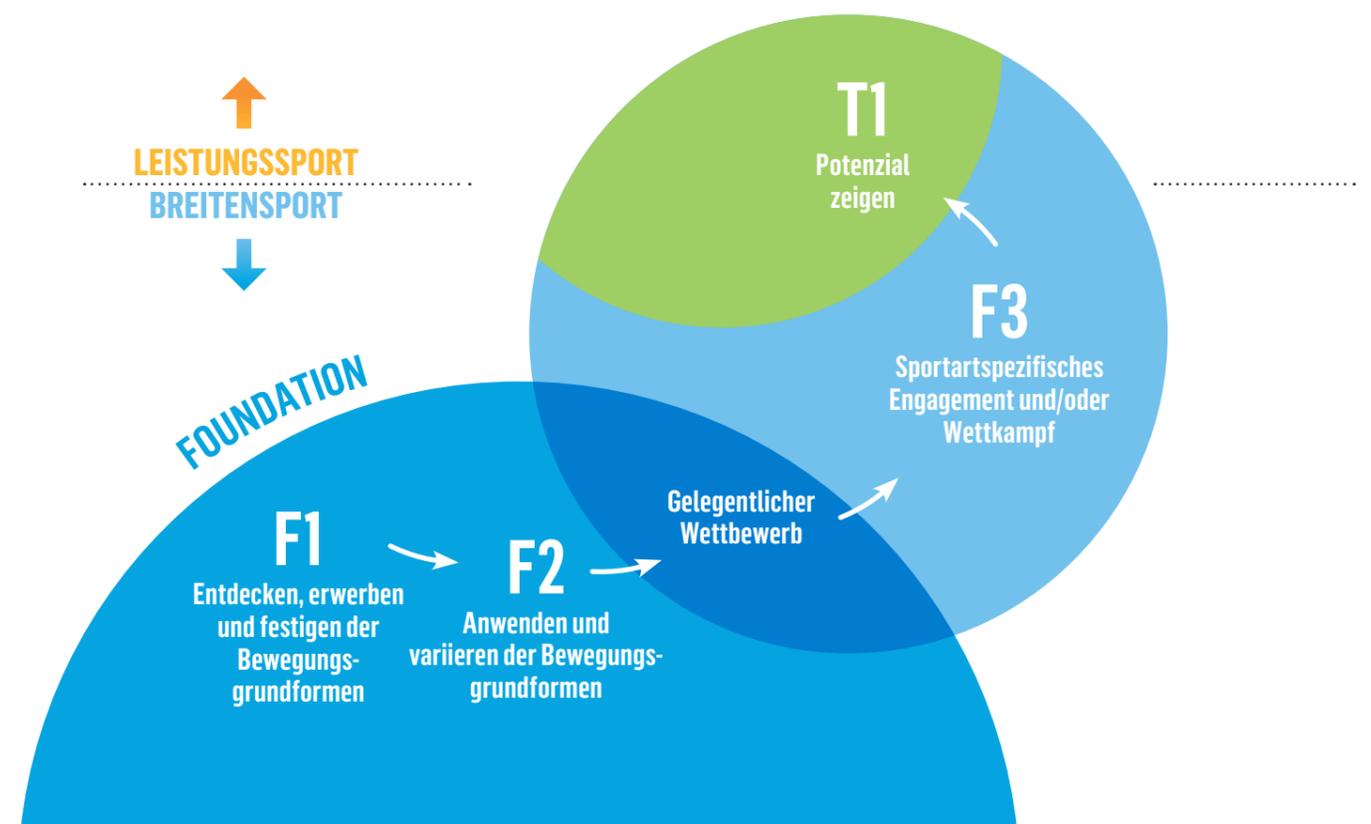
Das Konzept «FTEM Schiessen Breitensport» behandelt einen Teilbereich des Konzepts «FTEM Schweiz». Im Fokus steht hauptsächlich der erste der vier Schlüsselbereiche (F=Foundation, d.h. Basisausbildung in den Vereinen). Das Konzept nimmt die Förderung des Breitensportes in den unterschiedlichen Disziplinen genauer unter die Lupe.

Es werden hauptsächlich die ersten drei Phasen (F1, F2, F3) in den Gewehr- und Pistolendisziplinen genauer erörtert.

Ergänzt wird das Konzept mit der vierten Phase (T1). Die Erläuterungen dieser Phase beziehen sich jedoch nur auf die Ordonnanz-Gewehrdisziplinen, Target Sprint sowie auf die Disziplin Pistole (nicht-olympisch).

Foto: Silvan Meier

# FTEM IM BREITENSSPORT



## Gewehr- und Pistolendisziplinen F1



### F1 – ENTDECKEN, ERWERBEN UND FESTIGEN DER BEWEGUNGSGRUNDFORMEN

ZIELSETZUNGEN	AUSBILDUNG F1	STRATEGIEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begeisterung für den Schiesssport wecken</li> <li>• Neue Schützen erfassen</li> <li>• Neue Schützen in den Verein einführen</li> <li>• Schützen ausbilden</li> <li>• Der F1-Schütze kennt die Kernelemente des Schiesssportes und ist in der Lage diese in seiner Disziplin korrekt auszuführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die F1-Schützen lernen die technischen Kernelemente des Schiesssportes wie atmen, zielen, auslösen und nachhalten/nachzielen</li> <li>• Die Ausbildung erfolgt im Verein durch ausgebildete Leiterpersonen J+S Kids, J+S Jugendsport, esa, Ordonnanz- oder Jungschützenleiterpersonen äquivalent mit Status C</li> <li>• Die Vereine sind aufgefordert, regelmässige Trainingslektionen in der entsprechenden Kategorie im Bereich F1 durchzuführen</li> <li>• Interne Wettkämpfe ohne Startgelder fördern die Kameradschaft und das Messen der sportlichen Fähigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Vereine sind aufgefordert Zwinky-Events zu organisieren, um neue Schützen zu gewinnen</li> <li>• Publikumsschiessen an Veranstaltungen</li> <li>• Angebot von Einführungs- und Einsteigerkursen</li> <li>• Ferienpass</li> <li>• Erste Wettkämpfe für Jugendliche</li> <li>• Volksschiessen oder Feldschiessen</li> <li>• Waffenbesitzer zum Sport bewegen</li> <li>• Firmenanlässe (Teambuilding)</li> <li>• Ausbildung Stufe 1 und 2 (aufgelegtes Schiessen)</li> <li>• Die benötigten Gewehre und Pistolen sollen vom Verein, Privatpersonen oder dem Bund zur Verfügung gestellt werden</li> </ul>



Ausbildungskonzept



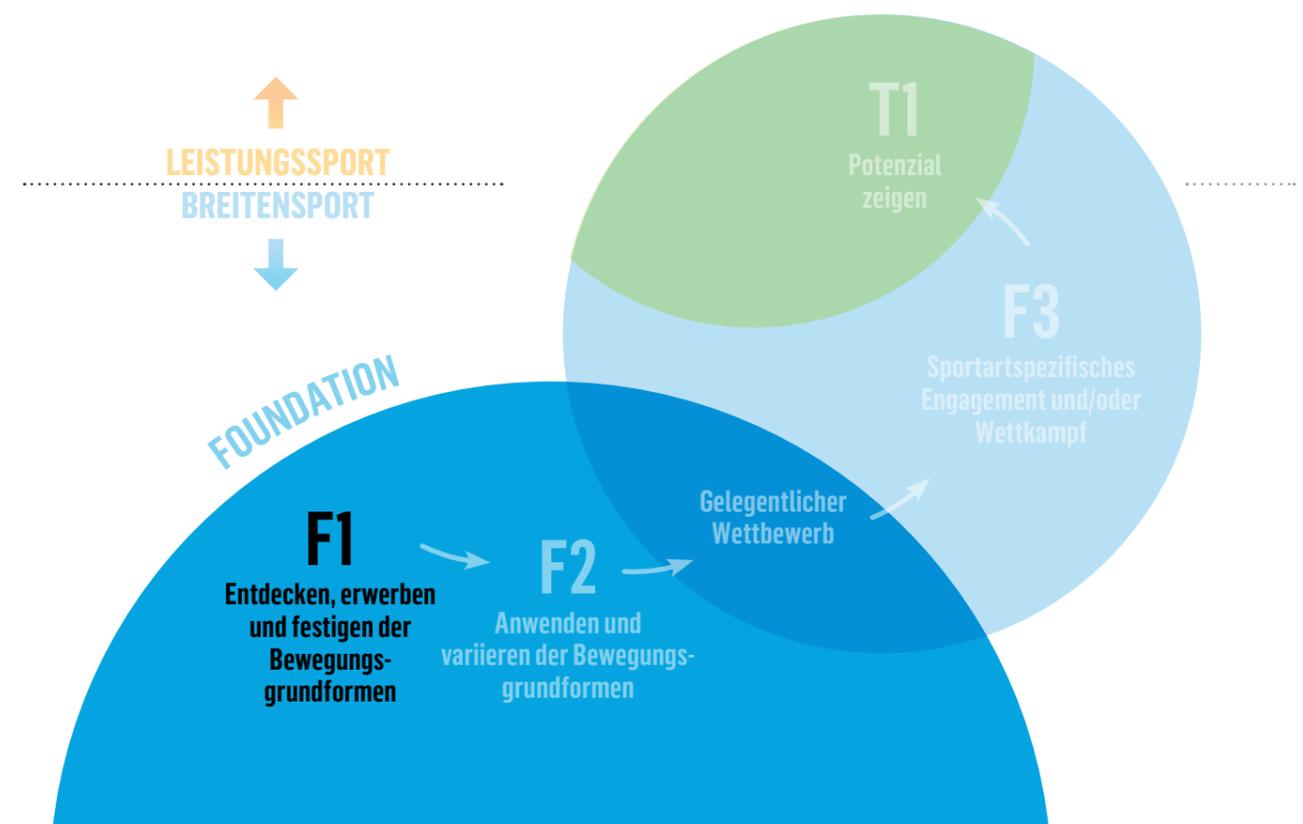
Animation Faszination Schiesssport



J+S Trainingshandbuch

### F1 – ENTDECKEN, ERWERBEN UND FESTIGEN DER BEWEGUNGSGRUNDFORMEN

INHALTE	GEFÄSSE	PARTNER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsinhalte und Kompetenzen sind im J+S Trainingshandbuch beschrieben</li> <li>• Neben Sicherheit und den Kernelementen der Schiesstechnik sind auch konditionelle Fähigkeiten, Regulierung der Psyche und Analysefähigkeiten Teil der Ausbildung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwinky-Anlässe</li> <li>• Einführungskurse von zirka drei Stunden</li> <li>• Regelmässige Trainingslektionen (kurze Schiesssequenzen, wenig Theorie und abwechslungsreiche Übungsformen)</li> <li>• J+S, esa, Jungschützenkurse, Schulsportkurse, Vereins- und Seniorenkurse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BASPO</li> <li>• SAT</li> <li>• Mitgliederverbände</li> <li>• Kantone und Gemeinden (Schulsport)</li> <li>• Firmen</li> <li>• Messeveranstalter</li> </ul>



## Gewehr- und Pistolendisziplinen F2



### F2 – ANWENDEN UND VARIIEREN DER BEWEGUNGSGRUNDFORMEN

ZIELSETZUNGEN	AUSBILDUNG F2	STRATEGIEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schützen in den Verein integrieren</li> <li>• Teambildung und soziale Kontakte ermöglichen</li> <li>• Aus- und weiterbilden in Schiesstechnik</li> <li>• Ganzheitliches Training aufzeigen / Physis und Psyche</li> <li>• Zu Wettkämpfen motivieren</li> <li>• Eine zweite Stellung in Gewehrdisziplinen aufzeigen</li> <li>• Der F2-Schütze kennt die Kernbewegungen des Schiesssportes und ist in der Lage, diese in seiner Disziplin korrekt auszuführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die fortgeschrittenen F2-Schützen lernen Kernbewegungen (Einsetzen, Optimieren, Halten, Kontrollieren und Reagieren) anzuwenden und zu variieren</li> <li>• Die Vereine bieten kompetenzorientierte Programme in ganzheitlichen Trainingslektionen in allen Disziplinen und für alle Alterskategorien im Bereich F2 an</li> <li>• Die Einstufung der Schützen in die Stufe F2 erfolgt durch ausgebildete Leiterpersonen J+S, esa, Ordonnanz- oder Jungschützenleiterpersonen mit Weiterbildungsmodul 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Ausbildung erfolgt in den J+S Ausbildungsstufen 2-4</li> <li>• F2-Schützen sollen motiviert werden einen physischen Ausgleichssport zu betreiben</li> <li>• F2-Schützen sollen zu Wettkämpfen motiviert und begleitet werden. Dazu eignet sich das Absolvieren der Jahresprogramme der Vereine</li> <li>• F2-Schützen sollen neue Möglichkeiten aufgezeigt werden (z.B. andere Schiessdisziplinen, Target Sprint, Auflageschiessen etc.)</li> <li>• Im esa-Alter findet auf Stufe F2 in der Regel der Entscheid für freies Schiessen oder Auflageschiessen statt (ab Alter 55 auch für Wettkämpfe möglich)</li> </ul>



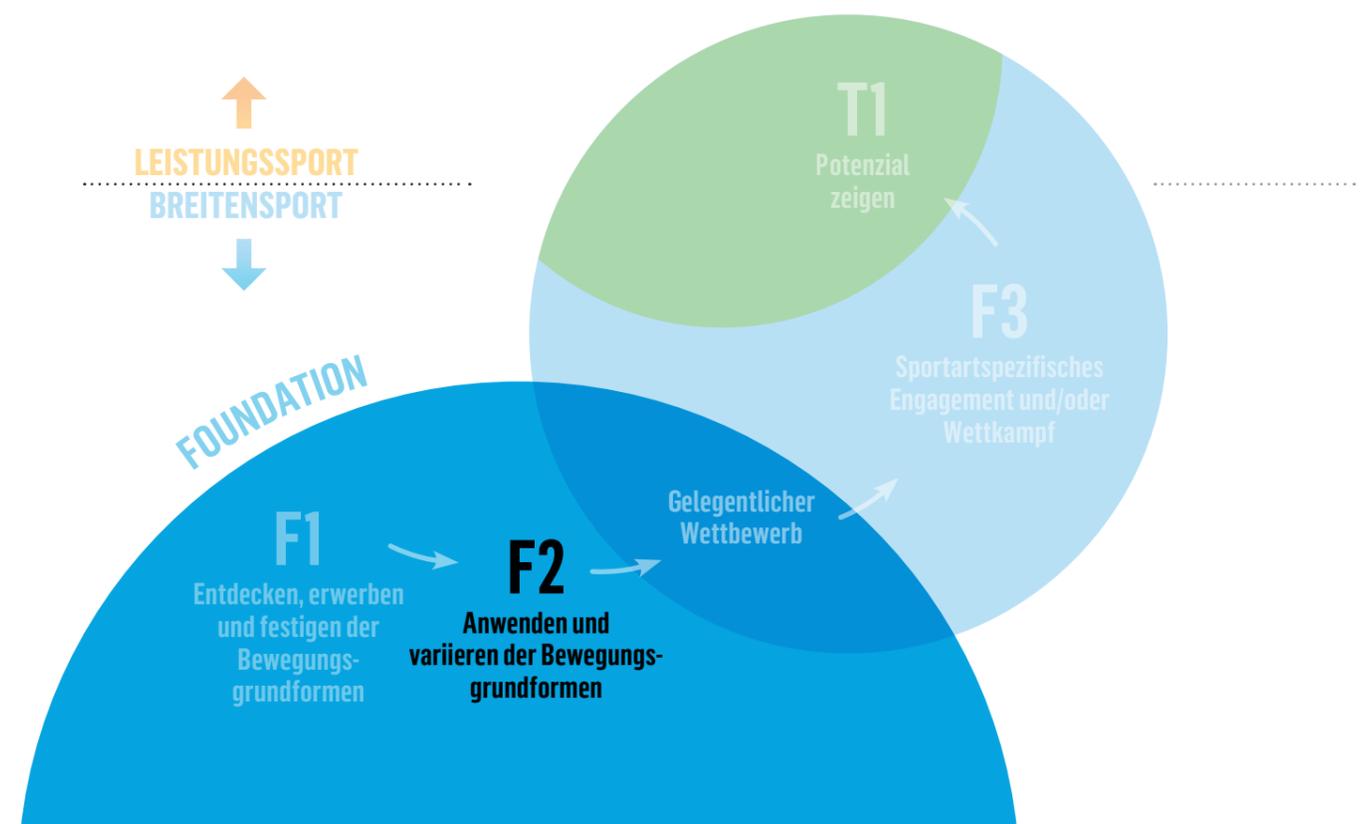
Ausbildungskonzept



J+S Trainingshandbuch

### F2 – ANWENDEN UND VARIIEREN DER BEWEGUNGSGRUNDFORMEN

INHALTE	GEFÄSSE	PARTNER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsinhalte und Kompetenzen sind im J+S Trainingshandbuch beschrieben</li> <li>• Es sollen nebst Schiesstechnik und Kernbewegungen auch Regelkenntnisse, Taktik, konditionelle Fähigkeiten, psychische Trainingsformen für Konzentration, Aktivierungskontrolle und Selbstvertrauen vermittelt werden. Selbstreflexion und Analysen sind zentrale Ausbildungselemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmässige Trainingslektionen: Die F1-Kursangebote der Vereine sollen für F2 weitergeführt werden</li> <li>• Bei fehlenden Kursangeboten für F2 der Vereine können die Schützen zu externen Schiesskursen motiviert werden (organisiert durch KSV/UV, Pistolenschiessschule oder Dritte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSV</li> <li>• Mitgliederverbände</li> <li>• BASPO</li> <li>• SAT</li> <li>• Gemeinden / Sportanlagenbetreiber</li> <li>• Dritte: Kursorganisatoren</li> </ul>



↑  
LEISTUNGSSPORT  
BREITENSPORT  
↓

FOUNDATION

**F1**  
Entdecken, erwerben  
und festigen der  
Bewegungs-  
grundformen

**F2**  
Anwenden und  
variieren der Bewegungs-  
grundformen

Gelegentlicher  
Wettbewerb

**T1**  
Potenzial  
zeigen

**F3**  
Sportartspezifisches  
Engagement und/oder  
Wettkampf

## Gewehr- und Pistolendisziplinen F3



### F3 – SPORTARTSPEZIFISCHES ENGAGEMENT UND/ODER WETTKAMPF

ZIELSETZUNGEN	AUSBILDUNG F3	STRATEGIEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andere Disziplinen oder zusätzliche Stellungen erlernen</li> <li>• Verbandswettkämpfe bestreiten</li> <li>• Meisterschaften schiessen</li> <li>• Rekrutieren von Trainingsleitern und Richtern</li> <li>• Karriereplanung und Entscheidung</li> <li>• Schützen an Verein «binden» (verdiente Schützen wertschätzen)</li> <li>• Der F3-Schütze ist in der Lage Kernbewegungen und Kernelemente des Schiesssportes im Wettkampf erfolgreich umzusetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• F3-Schützen lernen Kernelemente und -bewegungen erfolgreich anzuwenden</li> <li>• Die Vereine bieten kompetenzorientierte Ausbildungstagungen, Kurse oder Programme für F3-Schützen in allen Disziplinen und für alle Alterskategorien an. Dabei stehen die Kommunikation und die sportliche Karriereplanung im Vordergrund</li> <li>• Die Einstufung der Schützen in die Stufe F3 erfolgt durch ausgebildete Leiterpersonen J+S, esa, Ordonnanz mit Status B (oder C) oder Jungschützenleiterpersonen mit Weiterbildungsmodul 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Ausbildung erfolgt in der Ausbildungsstufe 4</li> <li>• F3-Gewehrschützen sollen zu Mehrstellungsschiessen motiviert werden, Pistolenschützen sollen andere Disziplinen erlernen (z.B. 5-schüssige Luftpistole, Standard, Match A-B-C, usw.)</li> <li>• F3-Schützen sollen in Vereinsaktivitäten eingebunden und motiviert werden (z.B. eine Leiterausbildung oder einen Schützenmeisterkurs zu besuchen, Aktivitäten als Hilfsleiter- oder Wettkampfleiter zu übernehmen)</li> <li>• F3-Schützen werden motiviert kantonale oder nationale Selektionen für Titelwettkämpfe zu absolvieren</li> <li>• F3-Schützen kennen das «FTEM Schiessen Breitensport»-Modell</li> </ul>



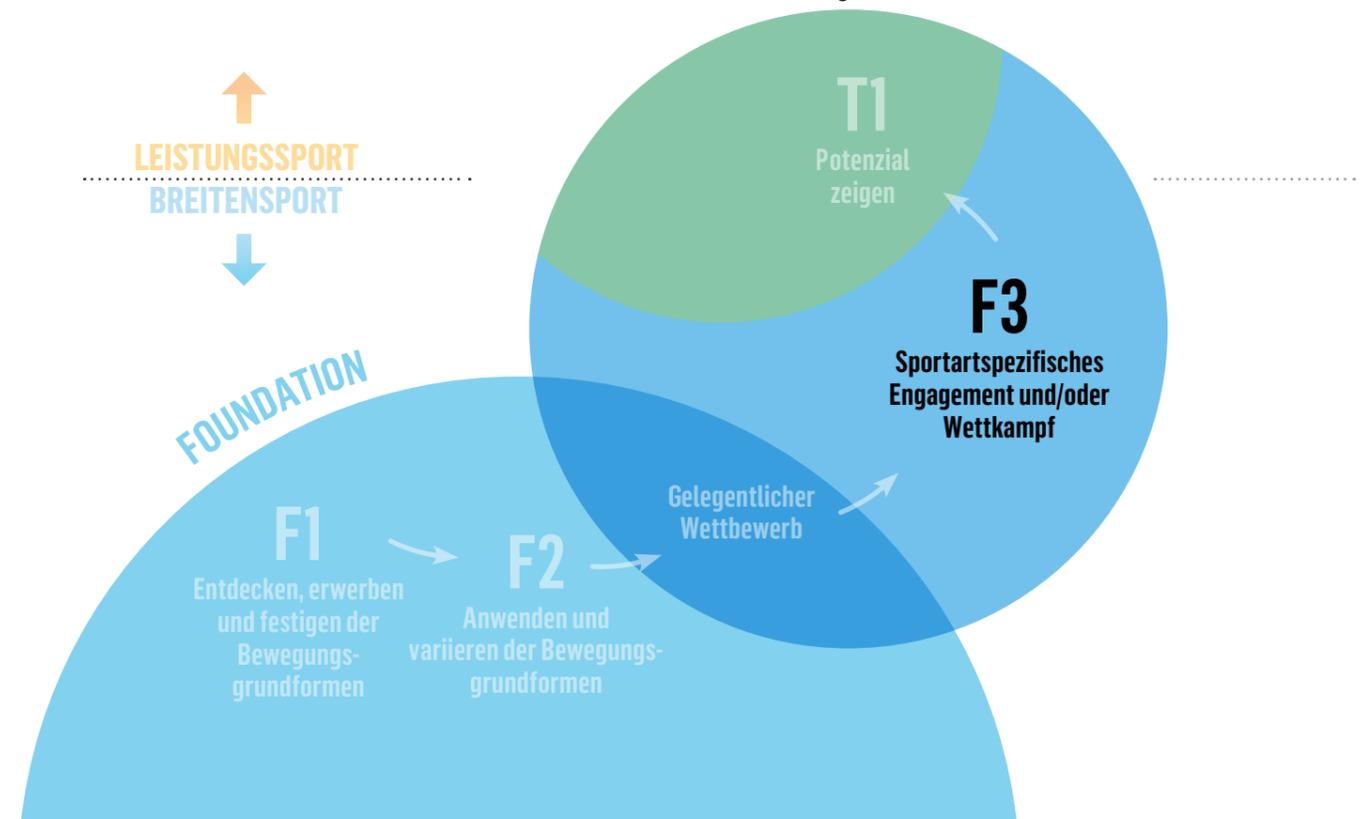
Ausbildungskonzept



J+S Trainingshandbuch

### F3 – SPORTARTSPEZIFISCHES ENGAGEMENT UND/ODER WETTKAMPF

INHALTE	GEFÄSSE	PARTNER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsinhalte und Kompetenzen sind im J+S Trainingshandbuch beschrieben</li> <li>• Zu koordinierten Schussauslösungen kommen zusätzliche Themen wie Ethik und Fairplay, Doping und Wettkampfregelein</li> <li>• Wettkampfvorbereitung, -planung, -verhalten und -analyse sind auf Stufe F3 ebenso wie die persönliche Resultatbewältigung zentrale Themen der Ausbildung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmässige Trainingslektionen innerhalb oder ausserhalb der Vereinstrainings</li> <li>• Die F2-Kursangebote der Vereine sollen für F3 weitergeführt werden. Vereine bieten Ausbildungstage als Ausbildungsblock in Vereinstrainings an. Auch Besuche von externen Ausbildungsangeboten werden empfohlen</li> <li>• F3-Schützen besuchen nebst den geführten Ausbildungslektionen auch das freie Vereinstraining zur Optimierung ihrer schiesstechnischen Fertigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSV und deren Mitgliederverbände</li> <li>• Regionalverband</li> <li>• Matchschützenverband</li> <li>• BASPO und SAT</li> <li>• Gemeinden / Sportanlagen</li> </ul>



## Ordonnanz-Gewehrdisziplinen und Target Sprint T1



### T1 – POTENZIAL ZEIGEN

ZIELSETZUNGEN	AUSBILDUNG T1	STRATEGIEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fördern des 300m Mehrstellungs-Gewehrschiessens</li> <li>Bilden eines Kantonalkaders</li> <li>Fördern der leistungsorientierten Target Sprint-Disziplin</li> <li>Bilden eines Target Sprint-Kaders</li> <li>Talente werden aufgrund ihrer besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten erkannt, die sie im physischen und psychischen Bereich zeigen</li> <li>Der T1-Schütze ist in der Lage, gestellte Aufgaben rasch und kompetent auszuführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>T1-Schützen lernen Kernbewegungen erfolgreich anzuwenden und Formvarianten (Ökonomisieren, Rhythmisieren, Präzisieren) zu trainieren</li> <li>Die KSV, der SSV und der Matchschützenverband bieten kompetenzorientierte Ausbildungsmodule an</li> <li>Die Einstufung der Schützen in die Stufe T1 erfolgt durch ausgebildete Leiterpersonen J+S, esa und Ordonnanz mit Status A (oder B), welche die Funktion eines Kantonalkadertrainers bekleiden oder vom SSV beauftragt wurden (Talentscout)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Ausbildung erfolgt in den Disziplinen 300m und Target Sprint 10m</li> <li>T1-Schützen schießen in mehreren Stellungen und zeichnen sich aus durch Willen und Bereitschaft mehr zu trainieren als F3-Schützen</li> <li>Sie absolvieren zusätzliche Trainingseinheiten nach einem besprochenen Trainingsplan, sie besuchen lückenlos die angebotenen Kadertrainings, führen ein Trainingstagebuch und halten sich fit</li> <li>T1-Schützen absolvieren Shooting Masters und nationale Selektionen für Titelwettkämpfe</li> <li>T1-Schützen kennen das «FTEM Schiessen Breitensport»-Modell</li> </ul>

**T1 nicht-olympische Pistole:** Es gibt keine Wettkämpfe, welche ausschliesslich für T1 mit Ordonnanzpistolen durchgeführt werden. T1-Schützen nehmen an den gleichen Wettkämpfen wie F2- und F3-Schützen teil.



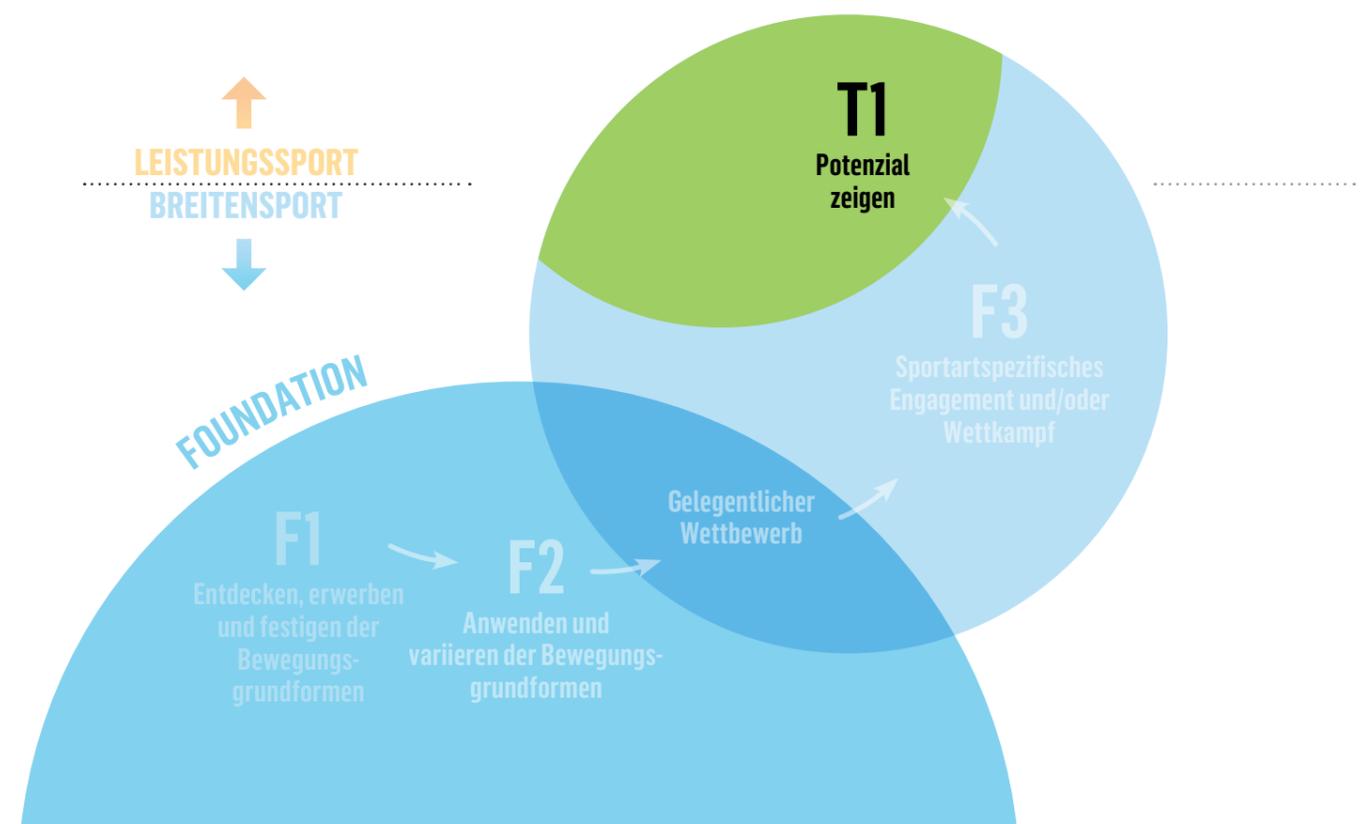
Ausbildungskonzept



J+S Trainingshandbuch

### T1 – POTENZIAL ZEIGEN

INHALTE	GEFÄSSE	PARTNER
<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingsinhalte und Kompetenzen sind im J+S Trainingshandbuch beschrieben und richten sich nach der Eigenart der Disziplin (z.B. 300m CISM Rhythmustraining oder Target Sprint Lauftraining)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regelmässige Trainingsmodule in Matchgruppen der KSV als Vorbereitung für Ständematch, Schweizermeisterschaften oder CISM-Wettkämpfe</li> <li>Trainingscamp 300m SSV und Trainingscamp Target Sprint SSV für talentierte und motivierte T1-Schützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SSV und Mitgliederverbände</li> <li>Regionalverband</li> <li>Matchschützenverband</li> <li>CISM und SAT</li> <li>Swiss Ski (Bereich Biathlon)</li> <li>Swiss Athletics (Bereich Laufsport)</li> <li>Swiss Triathlon</li> </ul>



LEISTUNGSSPORT  
BREITENSPO RT

FOUNDATION

F1  
Entdecken, erwerben  
und festigen der  
Bewegungs-  
grundformen

F2  
Anwenden und  
variieren der Bewegungs-  
grundformen

Gelegentlicher  
Wettbewerb

F3  
Sportartspezifisches  
Engagement und/oder  
Wettkampf

T1  
Potenzial  
zeigen

## Empfohlene Angebote

Bildlegende



Foto: Silvan Meier

**EMPFOHLENE  
ANGEBOTE F1-T1**

Einstufung										
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
BEZEICHNUNG	ANBIETER	ZIELPERSONEN	KOMPETENZEN	WICHTIGSTE INHALTE		MODULE	DAUER			
<b>F1 Kinder-Kurse</b>	Vereine	Kinder ab 8 Jahren	Lernen das Sportschiessen kennen und üben das Schiessen auf den J+S Ausbildungsstufen 1 und 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheit</li> <li>• Materialkenntnisse</li> <li>• Kernelemente</li> <li>• Polysportive Aktivitäten</li> <li>• Soziales Verhalten</li> <li>• Schiessspiele</li> </ul>		Kurse inkl. Trainingslager von max. 1 Jahr	6-12 Monate			
<b>F1 Jugend-Kurse</b>	Vereine	10-20 Jahre	Lernen das Sportschiessen kennen und üben das Schiessen auf den J+S Ausbildungsstufen 1 und 2			Kurse inkl. Trainingslager von max. 1 Jahr	6-12 Monate			
<b>F1 Jung-schützen-kurse</b>	Vereine	15-20 Jahre	Sind in der Lage, Sturmgewehr 90 / Ordonnanzpistole sicher zu bedienen und das anvisierte Ziel sicher zu treffen			Ca. 90 min Training pro Woche Jungschützenkurs VBS	Saison			
<b>F1 Erwachsene</b>	Vereine	Ab 20 Jahren				Einführungs-Schnupperkurse Esa-Kurse von ca. 15 Wochen sowie 90 min Training pro Woche	Ca. 3 Std. Freies Training nur unter Aufsicht möglich			

Einstufung										
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
BEZEICHNUNG	ANBIETER	ZIELPERSONEN	KOMPETENZEN	WICHTIGSTE INHALTE		MODULE	DAUER			
<b>F2 Jugend-Kurs</b>	Vereine	10-20 Jahre	Lernen das Schiessen mit einem sportlichen und fairen Verhalten auf der J+S Ausbildungsstufe 2-4 kennen. Nehmen an niveaugerechten Wettkämpfen teil, bereiten sich mental darauf vor und verarbeiten ihre Resultate.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheit</li> <li>• Materialkenntnisse</li> <li>• Kernelemente und Kernbewegungen</li> <li>• Einfache Analysen</li> <li>• Psychisches und physisches Training</li> <li>• Teambildung</li> <li>• Fairplay</li> </ul>		Kurse inkl. Trainingslager von max. 1 Jahr	6-12 Monate			
<b>F2 Jung-schützenkurs</b>	Vereine	15-20 Jahre				Jungschützenkurs sowie zusätzliches Vereinstraining	6-12 Monate			
<b>F2 Erwachsene</b>	Vereine	Ab 20 Jahren				Esa-Kurse von ca. 15 Wochen sowie 90 min pro Woche	Freies Training möglich			

Einstufung										
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
BEZEICHNUNG	ANBIETER	ZIELPERSONEN	KOMPETENZEN	WICHTIGSTE INHALTE		MODULE	DAUER			
<b>F3 Jugend-Kurs</b>	Vereine	F3 Jugendliche	Kennen die Elemente der koordinierten Schussauslösung und können diese im Wettkampf erfolgreich umsetzen. Kennen die Regeln für fairen Sport und leben Fairplay. Sie sind in der Lage Wettkampfanalysen zu erstellen und die Resultatbewältigung bewusst zu steuern.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kernbewegungen sowie Formvarianten</li> <li>• Psychisches und physisches Training</li> <li>• Teambildung</li> <li>• Strategien</li> <li>• Wettkampfanalysen</li> </ul>		Ca. 15 Trainings in 6 Monaten sowie 2 Std. freies Training pro Woche im Verein	6-12 Monate			
<b>F3 Jung-schützen-kurse</b>	Vereine	F3 Jugendliche				Ca. 15 Trainings in 6 Monaten sowie 2 Std. freies Training pro Woche im Verein	6-12 Monate			
<b>F3 Erwachsene</b>	Vereine	F3 Erwachsene				Esa-Kurse während der ganzen Saison sowie 90 min pro Woche	Ca. 4 Std. freies Training pro Woche			

Einstufung										
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
BEZEICHNUNG	ANBIETER	ZIELPERSONEN	KOMPETENZEN	WICHTIGSTE INHALTE		MODULE	DAUER			
<b>T1 Ordonnanz</b>	KSV Bezirk-Verbände	T1 Jugendliche T1 Erwachsene	T1-Gewehrschützen sind in der Lage, ihre Schiessdisziplin in mehreren Stellungen auszuüben. Sie kennen einfache mentale Trainingsformen und sind in der Lage, diese situativ einzusetzen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training der Formvarianten</li> <li>• Physisches und psychisches Training</li> <li>• Training nach periodisierter Planung mit Fokus auf persönliches Jahresziel</li> </ul>		Regelmässige, monatliche Kadertrainings oder wöchentliche Stützpunktrainings	Ca. 10 Std. Training pro Woche (Schiess-technik, Physis und Psyche)			

**Anzahl Trainings für alle aufgeführten Angebote:** Die empfohlene Anzahl Trainings kann auch unterschritten werden, wenn ein Verein aufgrund der Schiesszeitbeschränkungen nicht in der Lage ist, diese zu erfüllen.



## Ethik

Die Förderung des Breitensports untersteht genauso der Ethik-Charta Sport von Swiss Olympic und dem Ethikreglement des SSV, wie die Förderung des Leistungssportes. Für den Breitensport wird primär auf das Konzept «cool and clean» von Swiss Olympic verwiesen.

## Controlling

Das Controlling für die Förderung des Breitensports obliegt der Geschäftsleitung und der Leiterin Ausbildung in Zusammenarbeit mit den Ausbildungsverantwortlichen der KSV/UV und den JS-Chefs der KSV. Die Leiterin Ausbildung erstellt jährlich die gewünschten Unterlagen für das Verbandsgespräch mit dem BASPO nach den Vorgaben des BASPO.

## KONTAKT / IMPRESSUM



**Schweizer Schiesssportverband**  
Bereich Ausbildung und Richter  
Lidostrasse 6, 6006 Luzern  
[www.swissshooting.ch](http://www.swissshooting.ch)

**Workshop FTEM Breitensport:**  
Luca Filippini, Paul Röthlisberger,  
Ruth Siegenthaler, Urs Jenny, Paul  
Stutz, Walter Brändli, Walter Meer,  
Marc Baehler, Michael Merki,  
Markus Wyss, Jörg Traber, Theo  
Janssen, Enrico Ortelli  
**Fotos:** Silvan Meier, Christian H.  
Hildebrand ([fotozug.ch](http://fotozug.ch))  
**Layout:** Fabienne Wilhelm nach  
einer Vorlage von trurnit Publishers

**Genehmigung:** Der Vorstand des  
SSV und Swiss Olympic haben das  
Förderkonzept genehmigt.

**Inkraftsetzung:** Das Konzept  
wird schrittweise ab dem 1. Januar  
2020 umgesetzt. Die wichtigsten  
Partner in der Umsetzung sind die  
Vereine, die KSV/UV, die Match-  
schützenvereinigung, sowie die  
ausgebildeten Leiterpersonen.