

Lehrschiessen GM / OMM

Total ca. 2 Stunden

14.03.2026, 10:00 - 12:00, 12 Scheiben

(nur für fortgeschrittene und ambitionierte Schützinnen und Schützen)

Positionsbezug ab 09:45

Fokus: perfekter Nullpunkt, saubere technische Arbeit unter Stressbedingungen, Schusslagebeurteilung
Sofern Zeit vorhanden ist zum Thema «Einfahren zum Ziel» bzw. «mit der Atmung zum Ziel»

Vorgehen: 12 Minuten **Einschiessen**, danach 3 Minuten Position verlassen

Strichcode: Probe unbeschränkt A10 mit Druck

Teil 1 15 Minuten (A10)

Strichcode: 2 x 2 Probe A10 mit Druck

5 Minuten erneut Einrichten der Position

2 Minuten 2 Probeschüsse, Monitor ist weggedreht, Start / Stop wird kommandiert
Schusslage und Wert der beiden Schüsse auf dem Kontrollblatt eintragen

1 Minute Selbsteinschätzung mit dem Monitor vergleichen
danach Korrekturen sofern notwendig

} 2 x

Stellung verlassen

4 Minuten gemeinsame Reflektion, jeder teilt den anderen in ein, zwei Sätzen mit, was seine positiven Erfahrungen waren.
Notizen sind sinnvoll

Teil 2 35 Minuten, kommandierte Einheit (A10)

Strichcode: 2 x 5 Einzelfeuer A10

5 Minuten erneut Einrichten der Position

2,5 Minuten START: 5 Einzelschuss abgeben, Monitor ist weggedreht
Schusslage und Wert pro Schuss auf dem Kontrollblatt eintragen
STOP

10 Minuten Aufstehen und Notizen zu den eigenen Erfahrungen machen
Selbsteinschätzung mit dem Monitor vergleichen
danach Korrekturen sofern notwendig

} 2 x

Teil 3 23 Minuten, kommandierter GM/OMM-Wettkampf, ohne Probeschüsse (A10)

Strichcode: 4 x 5 Serie A10

FREIWILLIG: Schusslagen und Werte pro Schuss auf dem Kontrollblatt eintragen

5 Minuten erneut Einrichten der Position
2,5 Minuten START: 5 Einzelschuss abgeben
STOP
2 Minuten Ergebnisse bekanntgeben

} 4 x

Ausscheidungsteil 30 Minuten (A100)

Strichcode: 5 x 2 Schuss Einzel A100

3 Minuten Neuer Strichcode einlesen
1 Minute **ALLE** - START: 2 Schuss 100er-Wertung Rang 9 - n
STOP
2 Minuten Ergebnisse bekanntgeben Rang 9 - n
8 Schützen gehen weiter alle anderen scheiden aus, Ausscheidende Gewehr gesichert liegen lassen
1 Minute START: 2 Schuss 100er-Wertung
STOP
2 Minuten Ergebnisse bekanntgeben Rang 8+7
6 Schützen gehen weiter alle anderen scheiden aus, Ausscheidende Gewehr gesichert liegen lassen
1 Minute START: 2 Schuss 100er-Wertung
STOP
2 Minuten Ergebnisse bekanntgeben Rang 6+5
4 Schützen gehen weiter alle anderen scheiden aus, Ausscheidende Gewehr gesichert liegen lassen
1 Minute START: 2 Schuss 100er-Wertung
STOP
2 Minuten Ergebnisse bekanntgeben Rang 4+3
2 Schützen gehen weiter alle anderen scheiden aus, Ausscheidende Gewehr gesichert liegen lassen
START: 2 Schuss 100er-Wertung
STOP
Ergebnisse bekanntgeben Rang 2+1
15 Minuten wie hat sich das Training angefühlt, welche Erkenntnisse nimmst du für dich mit,
gibt es Schwerpunkte, die du spezifisch trainieren möchtest

Material:

- Stoppuhr, Mikrofon
- Notwendige Strichcode
- Kontrollblätter, pro Teilnehmenden mind. 6 Blatt (je 2 Scheibendarstellungen)
- Komplette Schiessausrüstung und pro Teilnehmende ca. 60 - 70 Schuss
- Pro Teilnehmende 2 Schreibstifte (*unterschiedliche Farbe*), Schreibunterlage und Schreibpapier
- Bei kalter Witterung ev. warmes Getränk und Wolldecke mitbringen

➔ jeder/jede selbst mitbringen!

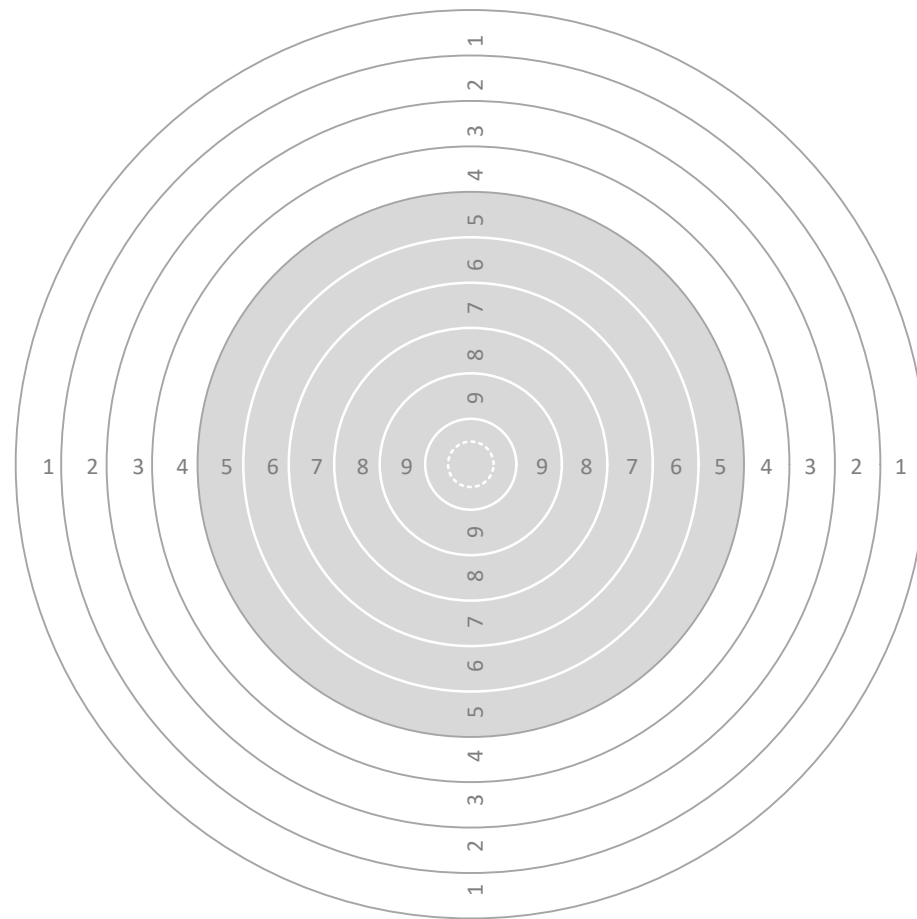
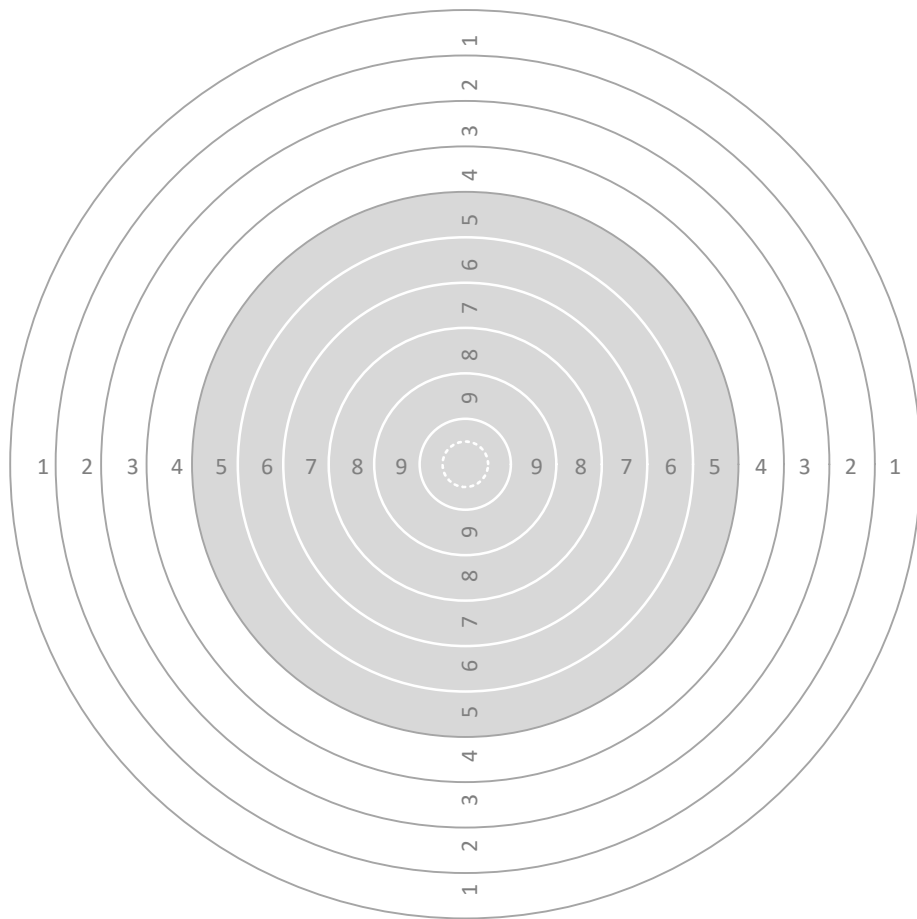
➔ jeder/jede selbst mitbringen!

➔ jeder/jede selbst mitbringen!

 Helfer:

- Ein bis zwei Personen

Übungs-Kontrollblatt 300m



NOTIZEN: