



St. Gallischer Kantonalschützenverband

Förderkonzept Nachwuchs SG KSV





Autor

Georg Breitenmoser
Bereichsleiter Match Gewehr SG KSV

Mitwirkende

Gabriel Strässle
Abteilungsleiter Ausbildung SG KSV

Jürgen Wetzel
Bereichsleiter Pistole SG KSV

Ivo Bernhardsgrütter
Bereichsleiter Projekte SG KSV

Herausgeber

St. Gallischer Kantonalschützenverband
Tellstr. 6
9533 Kirchberg

gs@sgksv.ch
www.sgksv.ch

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
 - 1.1 Ausgangslage
2. Ziele der NWF im SG KSV
3. Schematische Darstellung des Förderkonzepts Nachwuchs des SG KSV
4. Athletenweg
 - 4.1 Kinderausbildung
 - 4.2 Jugendausbildung 1 Gewehr
 - 4.3 Jugendausbildung 2 Gewehr
 - 4.4 Juniorenausbildung Gewehr
 - 4.5 Jugendausbildung 1 Pistole
 - 4.6 Jugendausbildung 2 Pistole
 - 4.7 Juniorenausbildung Pistole
5. Erste Etappe der Nachwuchsförderung
 - 5.1 Ausgangslage
 - 5.2 Ziele
 - 5.3 Umsetzung
 - 5.4 Hilfsmittel
6. Zweite Etappe: Leistungssport
 - 6.1 Ausbildungsinhalte
 - 6.2 Swiss Shooting Trainings-Guideline
7. Abkürzungsverzeichnis

1. Einleitung

Der St. Gallische Kantonalschützenverband (SG KSV) bekennt sich zur Breitensportlichen wie auch zur Leistungssportlichen Nachwuchsförderung (NWF) im Bereich des sportlichen Schiessens mit Gewehr und Pistole.

Dabei steht eine langfristige und verantwortungsbewusste Nachwuchsförderung im Zentrum, bei welcher die Athleten respektvoll gefördert werden. Dies bildet die Basis für die Breite und die Spitze im Sportschiessen im Verbandsgebiet und im ganzen Land.

1.1 Ausgangslage

Der SG KSV hat in Anlehnung an das leistungssportliche Nachwuchskonzept des Schweizer Schiesssportverbandes (SSV) von 2012 und in Ausführung seiner Verantwortung gegenüber seinen Mitgliedsverbänden und -vereinen sein Konzept zur Förderung des Nachwuchses formuliert.

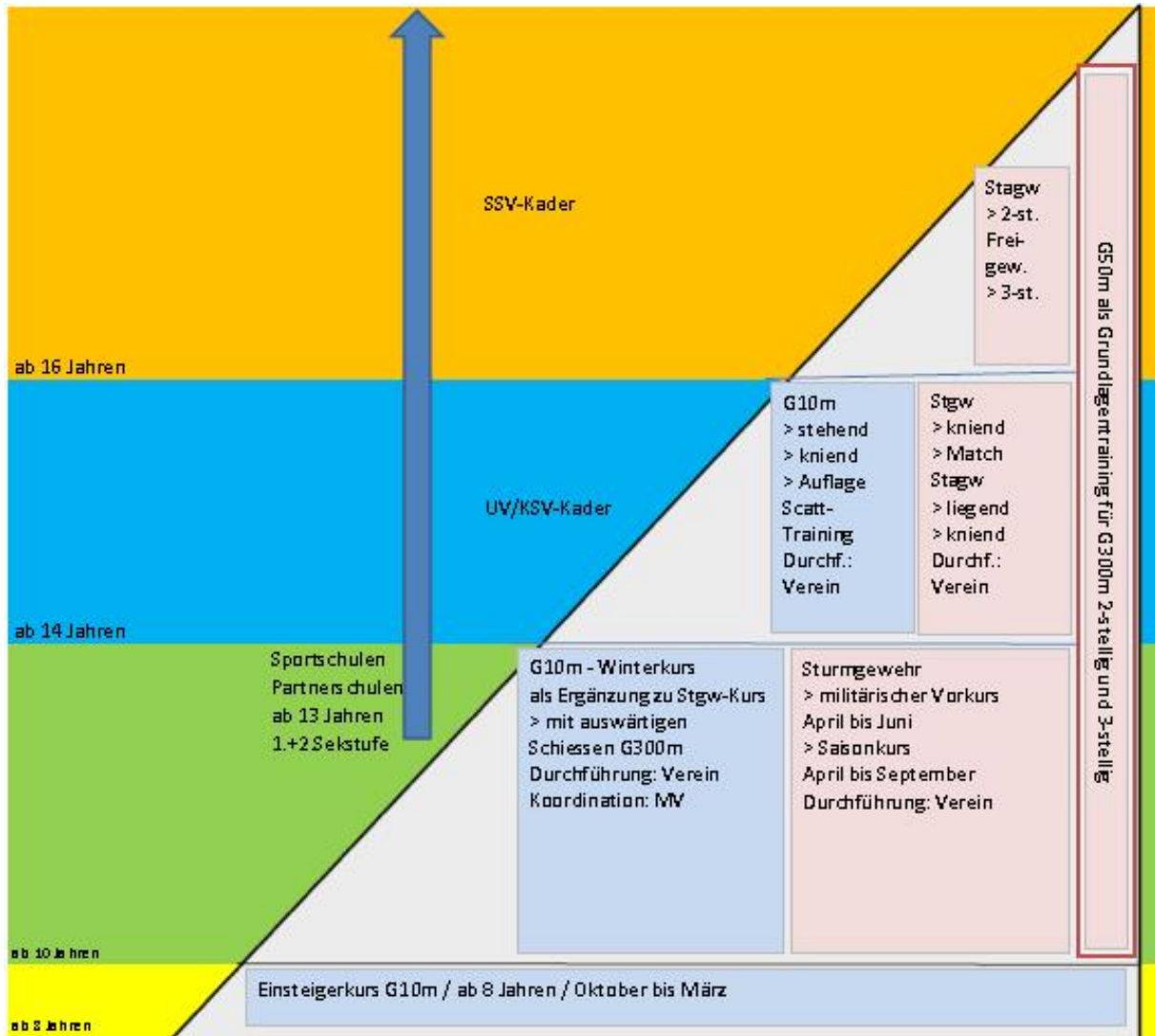
Dieses Konzept dient einerseits der Nachwuchs- und Mitgliederbestandssicherung der Vereine mit der Breitensportlichen Basisausbildung. Diese bewegt sich auf den Schienen des traditionellen militärischen Vorkurses und den neuen Vorgaben von Jugend + Sport.

Andererseits bildet das Konzept aber das nahtlose Bindeglied zwischen der Basisausbildung in den Vereinen und dem Übergangskader SSV bzw. Nationalkader SSV.

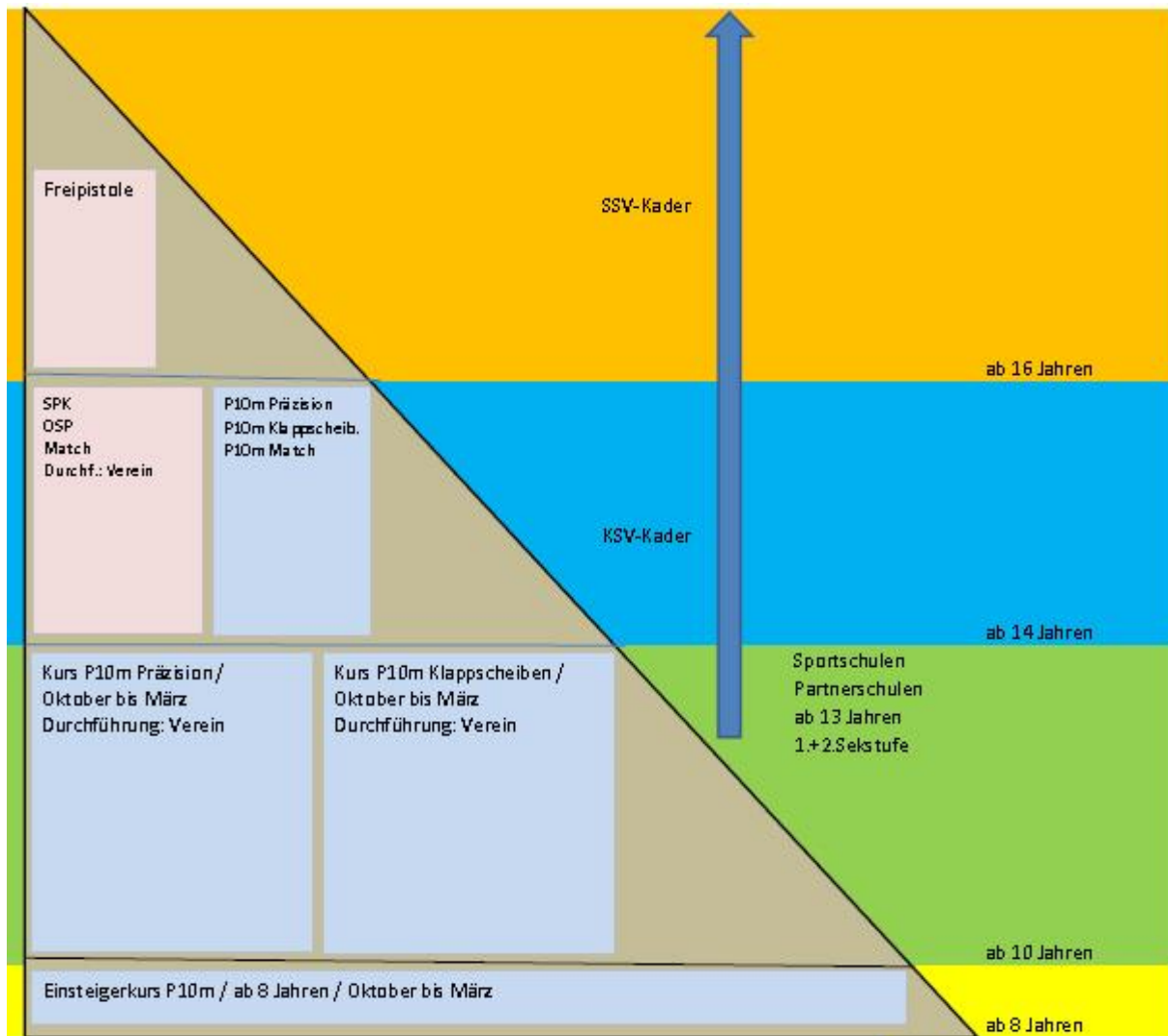
2. Ziele der NWF im SG KSV

- Vergrösserung der Nachwuchsbasis in den Vereinen
- Langfristige Sicherung der Mitgliederbestände
- Selektion der leistungsbereiten Nachwuchssportler
- Respektvolles Fördern talentierter Schützen
- Sichern der Ausbildungsqualität auf allen Stufen
- Minimieren der Ausfallraten durch ganzheitliche Betreuung

3. Schematische Darstellung



des Förderkonzepts Nachwuchs SG KSV



4. Athletenweg

Der optimale Athletenweg des Sportschützen-Nachwuchses beginnt mit dem Kindersport in den Vereinen im Alter von 8 Jahren und endet im Breiten- oder Spitzensport Elite, der bis ins hohe Alter ausgeführt werden kann. Hier eröffnet sich die Perspektive, das erworbene Wissen als Leiter, Trainer oder Funktionär im Sportschiessen wieder einbringen zu können.



4.1 Kinderausbildung

Lachen, Lernen, Leisten sind die Schlagwörter der Kids-Ausbildung, deren Ziel es ist, Freude und Spass am Sportschiessen zu wecken und die Vielseitigkeit zu fördern. Die Kinderausbildung ist stark geprägt von J+S und den sportartspezifischen Ausbildungsinhalten des Verbandes, den dieser auf der eigens für die Nachwuchsausbildung aufgeschalteten Website www.schiesssporttrainer.ch als Forum den Vereinen zur Verfügung stellt. Die Kinderausbildung findet im Alter zwischen 8-10 Jahren statt und richtet sich nach den speziellen Richtlinien von J+S-Kids. Ausgebildet wird in den schiesssportlichen Grundlagen Indoor auf 10m mit Luftgewehr und Luftpistole.

4.2 Jugendausbildung 1 Gewehr

Die Ziele der Jugendausbildung sind der Erhalt der Freude am Sportschiessen, die Förderung der Vielseitigkeit innerhalb des Sportschiessens und die Persönlichkeitsentwicklung der jungen Sportler. Die Jugendausbildung beginnt gemäss J+S mit 10 Jahren und kann bis zum 20. Altersjahr dauern. Im Teil 1 wird von 10-14 Jahren wird gemäss der körperlichen Entwicklung des Athleten mit aufgelegten Sportgeräten ausgebildet. In den olympischen Disziplinen sind dies saisongerecht Indoor im Winter mit Luftgewehr auf 10m (G10m) stehend und kniend und im Sommer Outdoor auf 50m Kleinkalibergewehr (G50m) liegend und kniend. Im nichtolympischen Sportbereich kann ebenfalls ab 10 Jahren mit der Ausbildung auf dem Sturmgewehr 90 begonnen werden. Dies bedarf der speziellen Bewilligung des Jungschützenleiters und einer speziell für diesen Nachwuchsschützen abgestellten Ausbildungsperson.



4.3 Jugendausbildung 2 Gewehr

Ab 15 Jahren, oder je nach körperlicher und sportlicher Entwicklung schon früher, muss der Athlet in den olympischen Disziplinen G10m und G50m frei, ohne Auflage schiessen. In der Disziplin G50m werden die drei erlernten Stellungen nun zusammengeführt zum Dreistellungsschiessen. Diese in den kurzen Distanzen erlernten und trainierten Stellungen können nun auch auf der 300m-Distanz weitergeführt werden mit dem Sturmgewehr 90 in den Stellungen liegend und kniend und mit dem

Standard- bzw. Sportgewehr in den Stellungen liegend, kniend und stehend.

4.4 Juniorenausbildung Gewehr

Die Juniorenausbildung umfasst das Alter von 17-20 Jahren. Sie ist somit einerseits das Alter des klassischen militärischen Vorkurses mit dem Sturmgewehr 90, aber auch das Alter, in dem die Junioren in allen gewählten Disziplinen, Distanzen und Stellungen auf das Leistungsniveau der Elite trainiert und mit einem breiten schiesssportlichen Wissen versehen werden.

4.5 Jugendausbildung 1 Pistole

Die Jugendausbildung beginnt gemäss J+S mit 10 Jahren und kann bis zum 20. Altersjahr dauern. Im Teil 1 wird von 10-14 Jahren wird gemäss der körperlichen Entwicklung des Athleten mit aufgelegten Sportgeräten auf 10m ausgebildet. Diese Ausbildung umfasst sowohl den Präzisionsschuss wie auch die Klappscheibe als Vorstufe für das Olympische Schnellfeuer.



4.6 Jugendausbildung 2 Pistole

In der zweiten Phase der Jugendausbildung ab 15 Jahren, oder je nach körperlicher und sportlicher Entwicklung auch schon früher, wird stehend frei, ohne Auflage, ausgebildet. Saisongerecht findet diese im Winter Indoor mit der Luftpistole (P10m) und im Sommer mit der Sportpistole Kleinkaliber (SPK) Outdoor auf 25m statt. Hier wird parallel zum Präzisionsschiessen auch das Serienschieszen und das Olympische Schnellfeuer trainiert.

4.7 Juniorenausbildung

Die Juniorenausbildung umfasst das Alter von 17-20 Jahren. Hier kann im Breitensport mit der Grosskaliber-Pistole oder im Match bzw. Leistungssport mit der Freipistole ausgebildet werden. Die Junioren lernen in den gewählten Disziplinen und Distanzen, das Leistungsniveau auf das der Elite zu heben und erwerben ein breites schiesssportliches Wissen.

5. Erste Etappe der Nachwuchsförderung

Athleten, die sich für leistungsorientiertes Schiessen entscheiden, treten in das Kantonalkader ein. Dies erfolgt nach unterschiedlichen Selektionskriterien und optimaler Weise im Alter von 14 Jahren.

5.1 Ausgangslage

Der SG KSV möchte mit dem Nachwuchsförderungs-Programm das sportliche Schiessen der Jugend nachhaltig fördern und entsprechende Unterstützung den

- Vereinen
- Trainern
- Athleten

zukommen lassen.

Diese Förderung ist an die Kategorie 14-20 Jahre gerichtet. Sie besteht aus einem Leistungskatalog der Unterstützung und einem Pflichtenheft der Unterstützten. Diese sind in den Weisungen Nr. 640 bzw. Nr. 910 des SG KSV festgelegt.

5.2 Ziele

- Die Arbeit der Vereine bei der Nachwuchsausbildung nachhaltig unterstützen
- Die ehrenamtlichen Vereinstrainer für ihren Einsatz finanziell belohnen
- Topathleten als Botschafter des Sportes und des SG KSV einsetzen

5.3 Umsetzung

Die Athleten qualifizieren sich für das Nachwuchskader des SG KSV und erfüllen die Vereinbarungen von Cool und Clean. Sie werden von den Vereinstrainern nach einheitlichen Richtlinien auf den Heimständen und von Trainern des SG KSV auf definierten Stützpunkten in allen Disziplinen und mit allen Sportgeräten trainiert.

5.4 Hilfsmittel

Den Vereinen als Basisausbildner stehen folgende Hilfsmittel zur Verfügung:

- Ausbildungslehrmittel (SG KSV)
- Musterlektionen (SSV bzw. SAT)
- Einsteiger-Trainerkurse LG und LP mit Erfa (OSPSV und SG KSV)
- Leihwaffen G10m, P10m, G50m (auf Kaderstützpunkten für Kaderschützen), SPK (auf Kaderstützpunkten für Kaderschützen) und FP (auf Kaderstützpunkten für Kaderschützen) mit teilweiser Sport Toto – Finanzierung (SG KSV)
- Scatt-Trainingshilfen mit teilweiser Sport Toto-Finanzierung
- Verbandstrainer für Problemhilfen
- Nachwuchs – Förderbeiträge aus dem NW-Förderprogramm 20xx (SG KSV)
- Schiesskurse (SG KSV)



6. Leistungssport

Die Kantonal- und Unterverbände bilden das Bindeglied zwischen der Ausbildung auf Vereinsstufe und einem Kader des nationalen Verbandes SSV. In der Region Ost stehen zwei Labelstandorte für die leistungssportliche Ausbildung der Athleten auf Sek-Stufe I und II zur Verfügung: Teufen AR und Filzbach GL. Der SG KSV ergänzt diese Angebote mit eigenen professionellen Leistungssporttrainern (LST).



6.1. Ausbildungsinhalte

Technik: Koordination der einzelnen technischen Elemente zu optimalen Bewegungsabläufen in verschiedenen Stellungen und Disziplinen.

Trainingsplanung: Jahresplanung mit persönlicher Zielsetzung.
Wochenplan durch Athleten geführt, Regeneration gezielt einplanen.

Sportmotorik: gezielte sportartspezifische Kraftübungen, z. B. im Bereich Rumpf oder Kräftigung der Rotatorenmanschette. Allgemein polysportive und koordinative Übungsformen als Vorbereitung zur PISTE-Testung.

Psyche: Erlernen und Anwenden der Grundformen des psychologischen Trainings, wie Atemtechniken, einfache Visualisierungsübungen, einfache Selbstgespräche und Einsetzen der Stopp-Technik sowie die Erstellung eines Drehbuches für das Training.



Swiss Shooting Trainings-Guideline von Kids bis Junioren-Nati

	8 Jahre	10 Jahre	10 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	20 Jahre
	J+S Kindersport frühes Schulkindalter	J+S Jugendsport spätes Schulkindalter	TDL Erste puberale Phase	TDL puberale Phase	TCR puberale Phase	TCR zweite puberale Phase	TCR Übergangskader	TCN frühes Erwachsenenalter	TCN Junioren-Nationalkader	TCN 20 Jahre
Trainingszelle	Verein	Verein	Kantonalkader 1. Etappe NMV	RLZ Label Standort 2. Etappe NMV	RLZ / Label Standort + Übergangskader	RLZ / Label Standort + Übergangskader	RLZ / Label Standort + Übergangskader	RLZ / Label Standort + Übergangskader	RLZ / Label Standort + Übergangskader	RLZ / Label Standort + Übergangskader
Trägerschaft	Verein	Verein	KSV/UV	KSV/UV / Trägerschaft Label Standort	Trägerschaft Label Standort / SSV	Trägerschaft Label Standort / SSV	Trägerschaft Label Standort / SSV	Trägerschaft Label Standort / SSV	Trägerschaft Label Standort / SSV	Trägerschaft Label Standort / SSV
Std mit Trainer	2 Std mit J+S Kids-Letter Sportschiessen	2-4 Std mit J+S Leiter Status C oder B	3 Std Nachwuchstrainer lokal 4 Std Trainer B Verein	6 Std NMV Trainer regional 3 Std Trainer B Verein	7 Std NMV Trainer regional Label Standort + Ü-Kader	7 Std NMV Trainer regional Label Standort + Ü-Kader	7 Std NMV Trainer regional Label Standort + Ü-Kader	7 Std Label Standort NMV regional + Nati-Kader Trainings mit NW Trainer	7 Std Label Standort NMV regional + Nati-Kader Trainings mit NW Trainer	7 Std Label Standort NMV regional + Nati-Kader Trainings mit NW Trainer
Trainingsstd. ohne Trainer	jede Gelegenheit in bewegungs-freundlichem Umfeld nutzen	jede Gelegenheit in bewegungs-freundlichem Umfeld nutzen	3 Std im Verein Enspannungsübungen	3 Std ohne Trainer im Verein (inkl. Sportmotorik) regenerative Massnahmen	3 Std ohne Trainer (inkl. Sportmotorik) regenerative Massnahmen	3 Std ohne Trainer (inkl. Sportmotorik) regenerative Massnahmen	3 Std ohne Trainer (inkl. Sportmotorik) regenerative Massnahmen	3 Std ohne Trainer (inkl. Sportmotorik) regenerative Massnahmen	3 Std ohne Trainer (inkl. Sportmotorik) regenerative Massnahmen	3 Std ohne Trainer (inkl. Sportmotorik) regenerative Massnahmen
Selektion	keine	keine	Reg. Finalwettkämpfe Jugendtag	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE
Techniktraining	1-2 h / Woche Technik Gemäss Trainingshandbuch J+S Kernelemente	2-4 h / Woche Technik Gemäss J+S Trainingshandbuch	6-7 h / Woche Technik Kernbewegungen gemäss J+S Trainingshandbuch	8-10 h / Woche Technik Kernbewegungen	8-10 h / Woche Technik Kernbewegungen	11 - 13 h /W Technik Koordination Bewegungsabläufe in versch. Disziplinen	11 - 13 h /W Technik Koordination Bewegungsabläufe in versch. Disziplinen	14 - 16 h/W Technik Formvarianten rhythmisieren, ökonomisieren, automatisieren	14 - 16 h/W Technik Formvarianten rhythmisieren, ökonomisieren, automatisieren	14 - 16 h/W Technik Formvarianten rhythmisieren, ökonomisieren, automatisieren
	Koordination Kernelemente Kernbewegungen	Koordination Kernelemente / Kernbewegungen	Koordination Bewegungsabläufe in versch. Disziplinen	Koordination Bewegungsabläufe gemäss J+S Trainingshandbuch	Koordination Bewegungsabläufe gemäss J+S Trainingshandbuch	Formvarianten optimieren und automatisieren	Formvarianten optimieren und automatisieren	Formvarianten optimieren und automatisieren	Formvarianten optimieren und automatisieren	Formvarianten optimieren und automatisieren
	viele verschiedene Bewegungsgrundformen erleben und trainieren / spielerisch unterschiedlichste Trainingsreize setzen	viele verschiedene Bewegungsgrundformen erleben	Grundlagenausdauer mit Ergänzungssport art die Spass macht	Grundlagenausdauer spezifische Ausdauer	Grundlagenausdauer spezifische Ausdauer	Spez. und Grundlagenausdauer	Spez. und Grundlagenausdauer	Spez. und Grundlagenausdauer	Spez. und Grundlagenausdauer	Spez. und Grundlagenausdauer
	Sportmotorik	Vielseitigkeit: im Krafttraining durch altergerechte Übungsformen	sportmot. Übungen Regional	sportmot. Übungen Mündner Test	allg. + spez. Koordination	allg. + spez. Koordination	spezifische Koordination	spezifische Koordination	spezifische Koordination	spezifische Koordination
Psychologisches Training	Freude am Schiessen und an der Bewegung wecken / Vielseitigkeit	Vielseitigkeit: innerhalb der Sportart	Konzentration auf Sportschiessen	Volitionstraining	Volitionstraining	Umgang mit Motivationstief	Umgang mit Motivationstief	Eigenmotivation	Eigenmotivation	Eigenmotivation
Persönlichkeitsentwicklung	offener Lernweg / Vorbild Trainer	Vorbereitungssituationen / Atemtechniken	Drehbuch erstellen / einfache Krisenstrategien / Selbstreflexion	OLZ / Resultatbewältigung / Doping-Strategien	OLZ / Resultatbewältigung / Doping-Strategien	Coping-Strategien	Coping-Strategien	Eigenverantwortung	Eigenverantwortung	Eigenverantwortung
	Spielerische Bewegungsteuerung	Bewusstsein für Bewegung visualisieren Zielbild	Visualisieren techn. Elemente Stoptechniken+ Selbstgespräche	Visualisieren Bewegungsabläufe	Visualisieren Bewegungsabläufe	visualisieren VwK Situationen	visualisieren VwK Situationen	Wining Feeling	Wining Feeling	Wining Feeling
Allgemeinwissen	Sicherheit	Materialekunde und -pflege	Ernährung	Dopingprävention	Vorbereitung internat. VwK	Vorbereitung internat. VwK	Vorbereitung internat. VwK	Umgang mit Medien	Umgang mit Medien	Umgang mit Medien
	Verhalten im Schiessstand	Erholungsfördernde Massnahmen	Trainingsplanung	Laufbahnplanung	Karrierplanung	Karrierplanung	Karrierplanung	Leiterausbildung (ab 18 Jahren)	Leiterausbildung (ab 18 Jahren)	Leiterausbildung (ab 18 Jahren)
	Auwärmen	Grundlagen der Leistungsdiagnostik	Wettkampfanalysen	sportartspez. Leistungsdiagnostik	Teambuilding	Teambuilding	Teambuilding	Selbstreflexion	Selbstreflexion	Selbstreflexion

7. Abkürzungsverzeichnis

FP	Freipistole
G10m	Luftgewehr 10m
G50m	Kleinkalibergewehr 50m
P10m	Luftpistole 10m
J+S	Jugend+Sport
LG	Luftgewehr
LP	Luftpistole
LST	Leistungssporttrainer
NWF	Nachwuchsförderung
OSPSV	Ostschweizer Sportschützenverband
SAT	Schiesswesen und ausserdienstliche Tätigkeiten
SG KSV	St. Gallischer Kantonalschützenverband
SPK	Sportpistole Kleinkaliber
SSV	Schweizer Schiesssportverband

