

SCHNUPPERKURS OSP

Zeit, Ort, Datum	von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr, Schiessanlage Obertel, Suhr, Sonntag, 1. Juli 2018																									
Ausgangslage	Die Kursteilnehmer <ul style="list-style-type: none"> • sind vertraut mit dem Präzisionsschiessen über 25m • kennen die Grundlagen des Schnellfeuerschiessens (Duell) 																									
Zielsetzung	Die Teilnehmer kennen <ul style="list-style-type: none"> • die Grundlagen des OSP und haben erste praktische Erfahrung • die theoretischen Grundlagen des OSP • haben erweitertes Wissen für das Schnellfeuerschiessen • können eine OSP-Serie in 8 Sekunden grundlegend umsetzen 																									
Kursinhalt	Die Teilnehmenden werden unterrichtet über <ul style="list-style-type: none"> • die Theorie hinter OSP • die praktische Umsetzung von OSP • die leistungstechnische Umsetzung des Schnellfeuers 																									
Material	Allgemeines Material <ul style="list-style-type: none"> • Scheibenmaterial 25m Schnellfeuer • Beamer, Leinwand • FlipChart Für jeden Teilnehmer <ul style="list-style-type: none"> • ca. 200 Schuss • Sportpistole 																									
Zeitplan	Es stehen 4.0 Stunden zur Verfügung, welche wie folgt genutzt werden: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>00:15</td> <td>Begrüssung und Vorstellung</td> <td></td> </tr> <tr> <td>00:30</td> <td>Einführung und Sicherheit, Theorie Schnellfeuer und OSP</td> <td>00:45</td> </tr> <tr> <td>00:30</td> <td>Grundlagentraining Schnellfeuer („Inspektion“)</td> <td>01:15</td> </tr> <tr> <td>00:15</td> <td>Schulung Grundlagen (Haltung)</td> <td>01:30</td> </tr> <tr> <td>00:15</td> <td>Theorie OSP</td> <td>01:45</td> </tr> <tr> <td>01:45</td> <td>Grundlagentraining OSP</td> <td>03:30</td> </tr> <tr> <td>00:15</td> <td>Fragen und Weiterführende Infos</td> <td>04:00</td> </tr> <tr> <td>00:15</td> <td>Abschluss</td> <td>04:15</td> </tr> </table>		00:15	Begrüssung und Vorstellung		00:30	Einführung und Sicherheit, Theorie Schnellfeuer und OSP	00:45	00:30	Grundlagentraining Schnellfeuer („Inspektion“)	01:15	00:15	Schulung Grundlagen (Haltung)	01:30	00:15	Theorie OSP	01:45	01:45	Grundlagentraining OSP	03:30	00:15	Fragen und Weiterführende Infos	04:00	00:15	Abschluss	04:15
00:15	Begrüssung und Vorstellung																									
00:30	Einführung und Sicherheit, Theorie Schnellfeuer und OSP	00:45																								
00:30	Grundlagentraining Schnellfeuer („Inspektion“)	01:15																								
00:15	Schulung Grundlagen (Haltung)	01:30																								
00:15	Theorie OSP	01:45																								
01:45	Grundlagentraining OSP	03:30																								
00:15	Fragen und Weiterführende Infos	04:00																								
00:15	Abschluss	04:15																								

<i>Begrüssung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüssung • Bekanntmachung der Teilnehmer • Erläuterung Ziel des Kurses • Erläuterung Aufbau des Kurses • Feststellung des Kenntnisstands in Präzision und Schnellfeuer
<i>Einführung Theorie Schnellfeuer Theorie OSP</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau des Schnellfeuerschusses • Stellung beim Schnellfeuerschuss • Do's and Don'ts beim Schnellfeuerschuss • Einführung Grundlegend OSP • Aufbau einer OSP-Serie • Unterschiede zwischen 8, 6 und 4 Sekunden • Korrektes OSP-Training für Neulinge
<i>Grundlagentraining Schnellfeuer</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Warm-Up • Kontrollserien und Inspektion der Abläufe • Instruktion für OSP
<i>Schulung Grundlagen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Korrektes Stehen beim Schnellfeuer • Bedeutung der Vorbereitungszeit • Bedeutung der Laden-Minute
<i>Theorie OSP</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Anschuss • Wechsel auf Drehbewegung • Eckpunkte • Überdrehen • Retour fahren und Ausgangsstellung • Druckverlauf, Abziehen
<i>Grundlagentraining OSP</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktisches Anwenden • 1. Schuss, 1. und 2. Schuss • 5 Schuss • Rotation, sodass immer min. 3 Pers aktiv schiessen • Eigenständige Pause und Unterbrüche • Schulung und Diskussion nach Bedarf
<i>Fragen, Weiterführende Infos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsanweisungen für Interessierte • Möglichkeiten zur Teilnahme an Wettkämpfen • Vorgehen für Training in OSP
<i>Abschluss</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback, Ausblick