

Schiesskurse 2026

Die Schützengesellschaft Glis SGG bietet diese Sommersaison jeweils zwei verschiedene Schiesskurse an. Die Kurse werden unter fachkundiger Leitung von J+S ausgebildeten Trainern durchgeführt.

Das Sportschiessen

Sportschiessen wird weltweit in vielen verschiedenen Arten (olympisch 10/25/50m und nichtolympisch 50/300m) und mit unterschiedlichen Sportgeräten betrieben.

Der Einstieg in die Juniorenausbildung des SSV und Jugend+Sport beschränkt sich auf das Schiessen mit Luftgewehren und Luftpistolen sowie Kleinkalibergewehren und Sportpistolen. Diese Sportgeräte erfordern höchste Präzision und hohe Anforderungen an den Schützen. Kraft, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten sind in gleichem Masse gefordert.

Zurzeit haben wir in der Schweiz die amtierende Olympiasiegerin **Chiara Leone** (Paris 2024) im Dreistellungswettkampf mit dem Kleinkalibergewehr und **Nina Christen** (Tokio 2021) mit olympischem Rekord von 463,9 Punkten sowie den Weltrekordhalter **Jan Lochbihler** im Dreistellungswettkampf mit dem Kleinkalibergewehr, mit 1188 von 1200 Punkten (Rio 2019).

Die Kurse dauern 18 Wochen und stehen unter der Schirmherrschaft des SSV, Jugend+Sport und Swissolympic. Diese finden in der Kleinkaliberschiessanlage im Gstipf in Glis statt.

Prinzipiell kann sich jeder (Mädchen und Knaben, Frauen und Mannen) für einen der beiden Kurse anmelden. Voraussetzung ist das Mindestalter von 10 Jahren mit dem Einverständnis der Eltern bei Minderjährigen.

Das Kleinkaliberschiessen auf die 50m Distanz wird in den Stellungen liegend, kniend und stehend ausgeübt.

Kurs I richtet sich an Jugendliche und erwachsene Anfänger sowie Schützen, welche ohne Druck und Wettkämpfe schiessen wollen. Ausrüstung kann zur Verfügung gestellt werden.

Voraussetzung: Mindestalter 10 Jahre (Mädchen und Knaben), Einverständnis der Eltern

Dauer: ab 08. April bis Ende Oktober 2026

Trainingstage: grundsätzlich Mittwoch, Di oder Do je nach Anmeldungen

Trainingsdauer: 1h30, 1730-1900

Trainingsmodule:

- Einführung (Grundlagen, Äusserer Anschlag, Innerer Anschlag, Atemtechnik, Zielen, Auslösen)
- Materialkunde, Sicherheit (Technik, Reinigung, Kleidung, Ausrüstung)
- Aufgelegtes Schiessen
- Freies Schiessen
- Einfaches Schiesstraining



Schützen Gesellschaft Glis, SGG

Kurs II, richtet sich an fortgeschrittene Jugendliche und Erwachsene. Wiederholung und Vertiefung der Schiess Technik, Wettkampftraining und Wettkampfteilnahme (Interne und externe Anlässe).

Voraussetzung: Abgeschlossener Kurs I und/oder Empfehlung bzw. Rücksprache mit dem Kursleiter.

Dauer: ab 08. April bis Ende Oktober 2026

Trainingstage: Mittwoch oder Donnerstag, je nach Anmeldungen aufgeteilt auf die Tage

Trainingsdauer: 1h30, 1730-1930

Trainings-Module: mit Kursvorbereitung (Einleitung)

- Materialkunde, Sicherheit (Technik, Reinigung, Kleidung, Ausrüstung)
- Äusserer Anschlag, Innerer Anschlag
- Atemtechnik
- Nullstellung, Nullpunktkontrolle
- Zielen (Einstellungen, Zielbewegung)
- Auslösen
- Nachhalten, Nachzielen
- Schussanalyse
- Handlungsablauf, Rhythmus
- Probeschiessen, Wettkampftraining (Stress, Zeitdruck, Konzentration)
- SCATT Training (Elektronisches Analysesystem)
- Schussbild und Fehleranalyse im Training und Wettkampf
- Mentales Training Wettkämpfe

Kursbeiträge

- Kurs I: CHF 100.-- für Nichtmitglieder resp. Neu- und Vereinsmitglieder.
- Kurs II: CHF 100.-- für Vereinsmitglieder, CHF 150.-- für Nichtmitglieder.

Anmeldung

- E-Mail oder WhatsApp an untenstehende Angaben bis
- Sommerkurse: 31. März 2026

Bei den Jugendlichen (bis 20 Jahren) beinhaltet der Kursbeitrag ein vom Verein zur Verfügung gestelltes Sportgerät, eine Schiessjacke und die Munition.

Bei Erwachsenen wird vorausgesetzt, dass sie ihr eigenes Material besorgen (Ausnahmen: für erwachsene Anfänger gilt dasselbe wie bei Jugendlichen).

Die Einnahmen dienen der Beschaffung für Ausrüstung und Sportgeräte zur Förderung der Nachwuchsarbeit im Verein.

Zusätzlich zu den Kursen ist jeder Schütze/Schützin der SSG oder externe Schützen/Schützin ab einem gewissen Level aus den Kursen eingeladen, möglichst gemeinsam zu trainieren. Wir betreiben eine WhatsApp Trainingsgruppe, in der man posten kann, wer an welchem Tag trainiert.