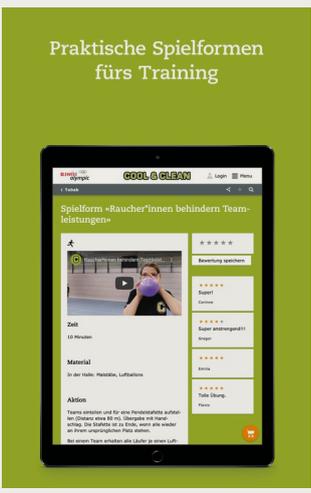


EF1 Permanent sicheres Verhalten gewährleisten
Commitments, Alkohol, Tabak, Doping, Drogen, Fairplay, Lebenskompetenzen, ...

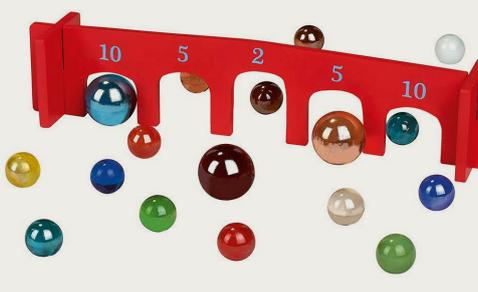
<p>Ziele</p>	<p>🏆-🏆-🏆-🏆: Die Kinder und Jugendliche setzen sich für fairen und sauberen Sport ein.</p>
<p>Lernniveau</p> <p>🏆-🏆-🏆-🏆</p>	<p>Voraussetzung für diese Spiele sind, dass du die Gratis-Karten von cool&clean bestellst oder direkt ab der Homepage die nötigen Dokumente runterlädst. Idealerweise hast du, wie auch deine Schütz/innen die Gratis-App's "cool and clean", wie auch "Spirit of Sport Challenge" geladen. Die Spiele zu den verschiedenen Themen kannst du einzeln oder in Teams spielen. Als Team können sich deine Schütz/innen untereinander messen. Die Spiele eignen sich als Auflockerung für Zwischendurch oder als Ergänzung zu einer Schiessübung.</p> <p>Ergänzend zu den sportartspezifischen, technischen Elementen kannst du Schiessspiele zu allgemeinen Themen einbauen: Commitments, Lebenskompetenzen und Fairplay sind ab Beginn ein Thema. Mit älteren Schütz/innen werden Alkohol, Tabak (auch Snus), Drogen und Doping im Zusammenhang mit dem Schiesssport thematisiert.</p>



EF2 Wiederholt kompakte Scheibenschussbilder erzielen	
Ziele	 : Die Kinder und Jugendlichen können die Technikelemente in ihrer Ausbildungsstufe korrekt ausführen und wiederholen.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen – fünf Schüsse auf eine weisse Scheibe schiessen. Vor dem Start gibst du ihnen bekannt, innerhalb welchem Kreis die Schüsse liegen dürfen. Zum Messen nimmst du eine Loch-Schulungsscheibe. Technikelemente: Zielen, Abzug und Nachhalten/Nachzielen, Einsetzen
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen – fünf Schüsse auf eine weisse Scheibe schiessen. Definiert vor Beginn gemeinsam, innerhalb welches Kreises die Schüsse liegen dürfen. Zum Messen nimmst du eine Loch-Schulungsscheibe. Technikelemente: Zielen, Abzug und Nachhalten/Nachzielen, Einsetzen
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen – zehn Schüsse auf eine weisse Scheibe schiessen. Vor Beginn, schreibt jede Schütz/in/jeder Schütze auf, innerhalb welchem Kreis die Schüsse liegen dürfen. Zum Messen nimmst du eine Loch-Schulungsscheibe. Technikelemente: Zielen, Abzug und Nachhalten/Nachzielen, Einsetzen, Äusserer und Innerer Anschlag, Nullpunkt und -kontrolle
Spiel - Übung	Wer dies erreicht: – bleibt in der Stellung und darf bei dir eine Karte ziehen. Du kannst mit deinen Schütz/innen mehrere Runden oder eine bestimmte Zeit schiessen. Es gewinnt am Schluss, wer mit den Karten die meisten oder die wenigsten Punkte gesammelt hat. Variante: – nimmt seinen Kartenstapel, welchen du vorher jedem verteilt hast (ca. 7 Stück), legt die Pistole mit eingezogenem Sicherheitfaden ab und verlässt seine Stellung. Hinter ihnen liegt der Stapel der übrigen Karten bereit. Mach mit deinen Schütz/innen ab, wie mit dem Ablegen begonnen wird. Wer nicht ablegen kann, nimmt eine Karte vom Stapel und kehrt in seinen Stand zurück und richtet sich wieder ein (Einsetzen, Nullpunkt und Nullpunktkontrolle). Wer zuerst alle Karten abgelegt hat, hat gewonnen. – für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene kannst du in einem zweiten Schritt eine Spiegelscheibe nehmen und dort den Kreis definieren, in welchem die Schüsse liegen sollen.
	

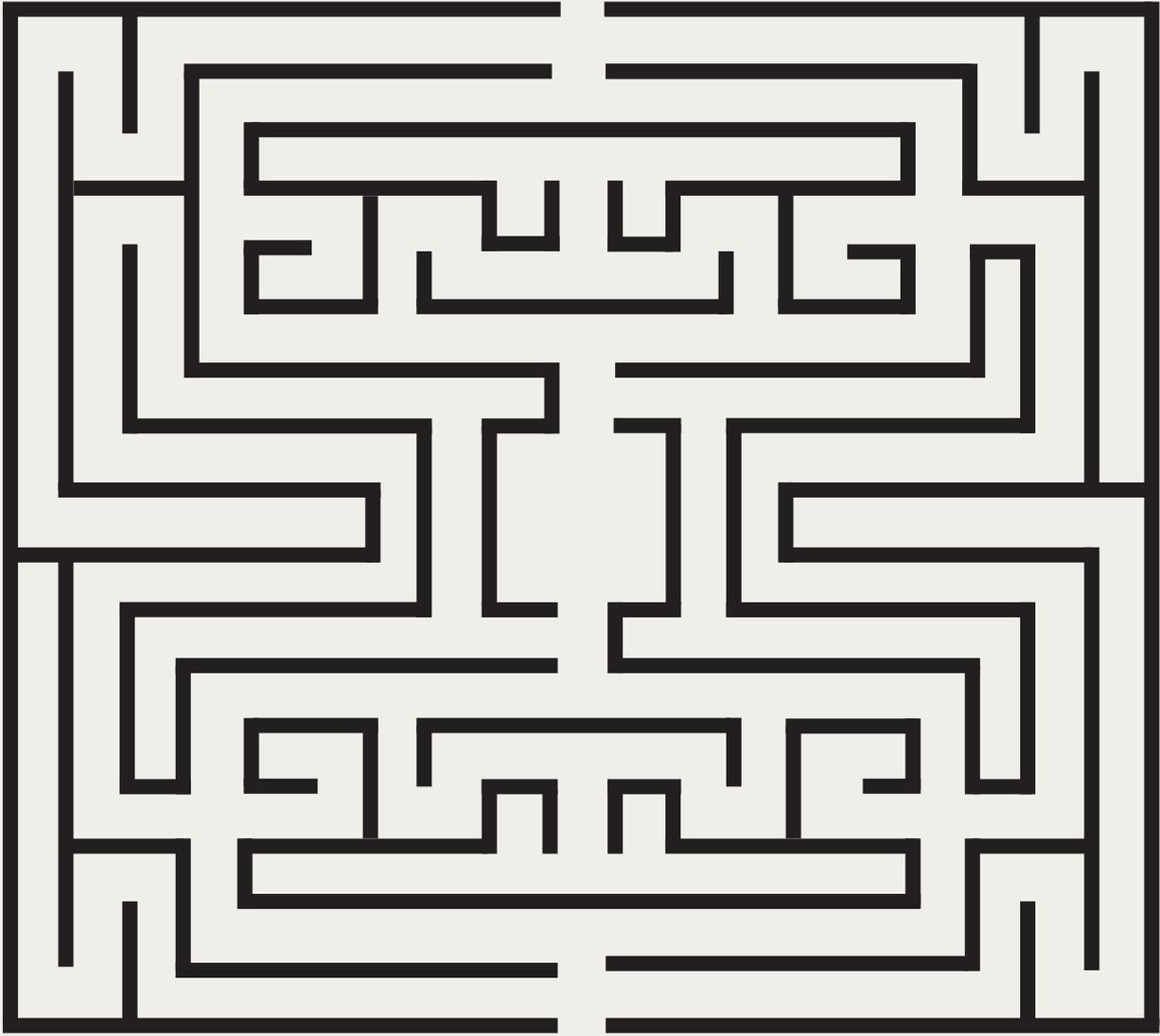
EF2 Wiederholt kompakte Scheibenschussbilder erzielen	
Ziele	 : Die Kinder und Jugendlichen können die Technischelemente in ihrer Ausbildungsstufe korrekt ausführen und wiederholen.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – abwechslungsweise auf der gleichen Scheibe zwei Schüsse schießen. Vor dem Start definierst du , welchen Wert sie pro Schuss oder im Total treffen oder überbieten müssen
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – abwechslungsweise auf der gleichen Scheibe drei Schüsse schießen. Vor dem Start definiert ihr gemeinsam , welchen Wert sie pro Schuss oder im Total treffen oder überbieten sollen.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – fünf Schüsse schießen. Vor dem Start schreibt jede Schütz/in/jeder Schütze auf , wieviel Punkte sie/er im Total erreichen will oder welcher Schusswert jedes mal erreicht wird.
Spiel - Übung	<p>Wer das Ziel erreicht, darf die Pistole ablegen, den Sicherheitsfaden einziehen und den Schiessstand verlassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – und von deinen zwei Kartenstapeln (mit je einer Memorykarte) je eine Karte nehmen. Während dieser Zeit richtet sich der Teampartner korrekt auf die Scheibe ein und schießt sein Programm. Welches Team hat am Schluss die meisten Paare gefunden? <p>Diese Übungen eignen sich sehr gut um mit leicht Fortgeschrittenen im Tandem das gegenseitige Beobachten zu fördern z.B. Einsetzen, Äusserer Anschlag (mit Klebeband sichtbar machen) und Nullpunktkontrolle. Besprich vorgängig mit deinen Schütz/innen auch worauf sie für ihre Rückmeldung an den Teampartner achten können.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> – und von deinen umgedrehten, ausgebreiteten Karten zwei Karten aufdecken. Während dieser Zeit richtet sich der Teampartner korrekt auf die Scheibe ein und schießt sein Programm. Welches Team hat am Schluss die meisten Paare gefunden? Einfacher wird es: wenn du z.B. 2 Jasskartensets nimmst mit unterschiedlichem Deckel. Spannender wird es: wenn die zwei Karten verdeckt mitgenommen werden und erst am Schluss werden alle zusammen aufgedeckt. – eine von deinen umgedrehten, ausgebreiteten Quartettkarten holen lassen. Während dieser Zeit richtet sich der Teampartner korrekt auf die Scheibe ein und schießt seine zwei Schuss. Wenn alle Karten geholt sind, spielen die Teampartner eine oder mehrere Runden mit den Quartettkarten gegeneinander. Wer hat am Schluss am meisten Karten? – du kannst auch ein Puzzle machen mit ca 20 Teilen (z.B. Kalenderbild auseinanderschneiden). Anstatt der Karten holen deine Schütz/innen Puzzleteile. Welches Team hat das Puzzle zuerst zusammen? Es eignen sich auch Themenbilder (z.B. Abzug, optimales Zielbild, Sicherheitsfaden eingezogen oder nicht – wer sieht den Fehler ?, ...), welche deine Schütz/innen möglichst rasch erraten sollen.
	

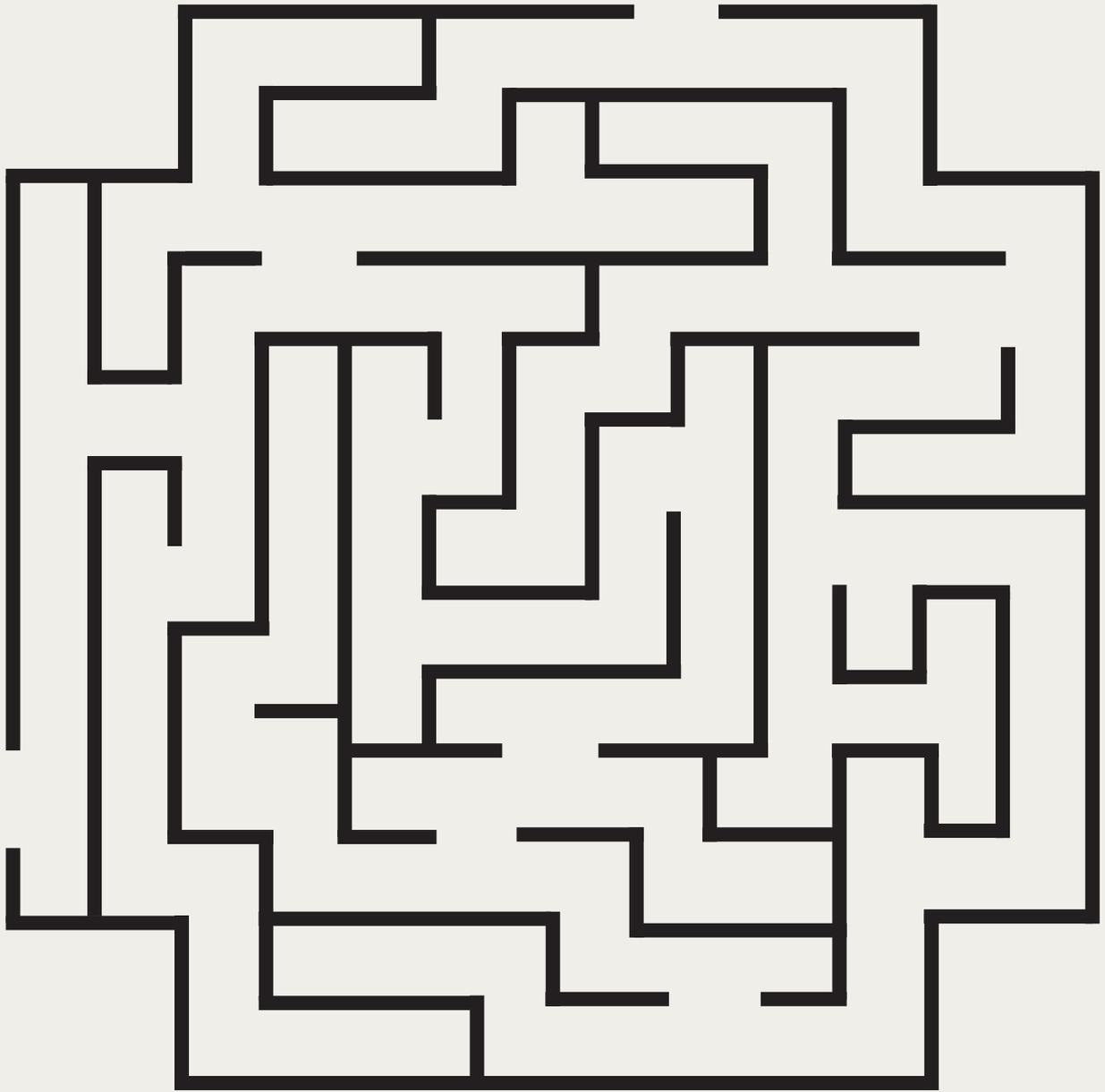
EF2 Wiederholt kompakte Scheibenschussbilder erzielen	
Ziele	 : Die Kinder und Jugendlichen können die Technikelemente in ihrer Ausbildungsstufe korrekt ausführen und wiederholen.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – abwechslungsweise auf der gleichen Scheibe zwei Schüsse schießen. Vor dem Start definierst du , welchen Wert sie pro Schuss oder im Total treffen oder überbieten müssen.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – abwechslungsweise auf der gleichen Scheibe drei Schüsse schießen. Vor dem Start definiert ihr gemeinsam , welchen Wert sie pro Schuss oder im Total treffen oder überbieten sollen.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – drei Schüsse schießen. Vor dem Start schreibt jede Schütz/in/jeder Schütze auf, wieviel Punkte sie/er im Total erreichen will oder welcher Schusswert jedes mal erreicht wird.
Spiel - Übung	<p>Für alle Spiele gilt: Wer das Ziel erreicht, darf die Pistole ablegen, den Sicherheitfaden einziehen und den Schiessstand verlassen.</p> <p>Mikado:</p> <ul style="list-style-type: none"> – und ein Mikadostäbchen ziehen. Wer hat die ruhigste Hand beim Schiessen wie auch beim Ziehen der Mikadostäbchen?  <p>Domino:</p> <ul style="list-style-type: none"> – und hinten einen Dominostein umdrehen. Passt er zu jenen, welche bereits liegen? Wenn nicht, wird dieser wieder umgedreht und hingelegt. <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> – seinen Stapel Dominosteine nehmen und versuchen, einen davon hinten anzulegen. Passt einer der Steine zu jenen, welche bereits liegen?  <p>Jenga:</p> <ul style="list-style-type: none"> – und hinten einen Jengastein ziehen und diesen oben wieder auflegen. <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> – und hinten mit dem Farbwürfel würfeln und den entsprechenden Jengastein ziehen, diesen oben wieder auflegen. Bei wem kracht der Turm zusammen? 

EF2 Wiederholt kompakte Scheibenschussbilder erzielen Hand - Augen - Koordination	
Ziele	 : Deine Schütz/innen verfügen beim Zielen über eine differenzierte Auge-Hand-Koordination sowie visuelle Wahrnehmung (Abstand einschätzen, Richtung anpeilen).
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – abwechslungsweise auf der gleichen Scheibe drei Schüsse schießen. Vor dem Start definierst du , welchen Wert sie pro Schuss oder im Total treffen oder überbieten müssen.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – abwechslungsweise auf der gleichen Scheibe drei Schüsse schießen. Vor dem Start definiert ihr gemeinsam , welchen Wert sie pro Schuss treffen oder überbieten müssen.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – fünf Schüsse schießen. Vor dem Start schreibt jede Schützin/jeder Schütze auf, wieviel Punkte sie/er im Total erreichen will oder welcher Schusswert jedes mal erreicht wird.
Spiel - Übung	<p>Wer das Ziel erreicht, darf die Pistole ablegen, den Sicherheitfaden einziehen und den Schiessstand verlassen: (Während dieser Zeit richtet sich der Teampartner korrekt auf die Scheibe ein und schießt sein Programm.)</p> <p>– und hinten mit einem Papierball/einer Murmel 5x auf die Tore schießen (mit dem Zeigefinger anstossen - es kann durchaus auch mit der nichtschießenden Hand sein). Die Tore sind ev. verschieden gross, stehen an unterschiedlichen Orten, mit unterschiedlicher Punktzahl, ... Wer hat am Schluss mehr Punkte erzielt?</p> <p>Variante:</p> <p>– anstatt auf Tore kannst du deine Schütz/innen auch mit Papierbällen/Murmeln auf ein doppelseitiges Klebeband kicken lassen. Auf dem Klebeband markierst Du verschiedene Werte in Felder. Wo bleibt der Papierball/die Murmel kleben?</p>
 	

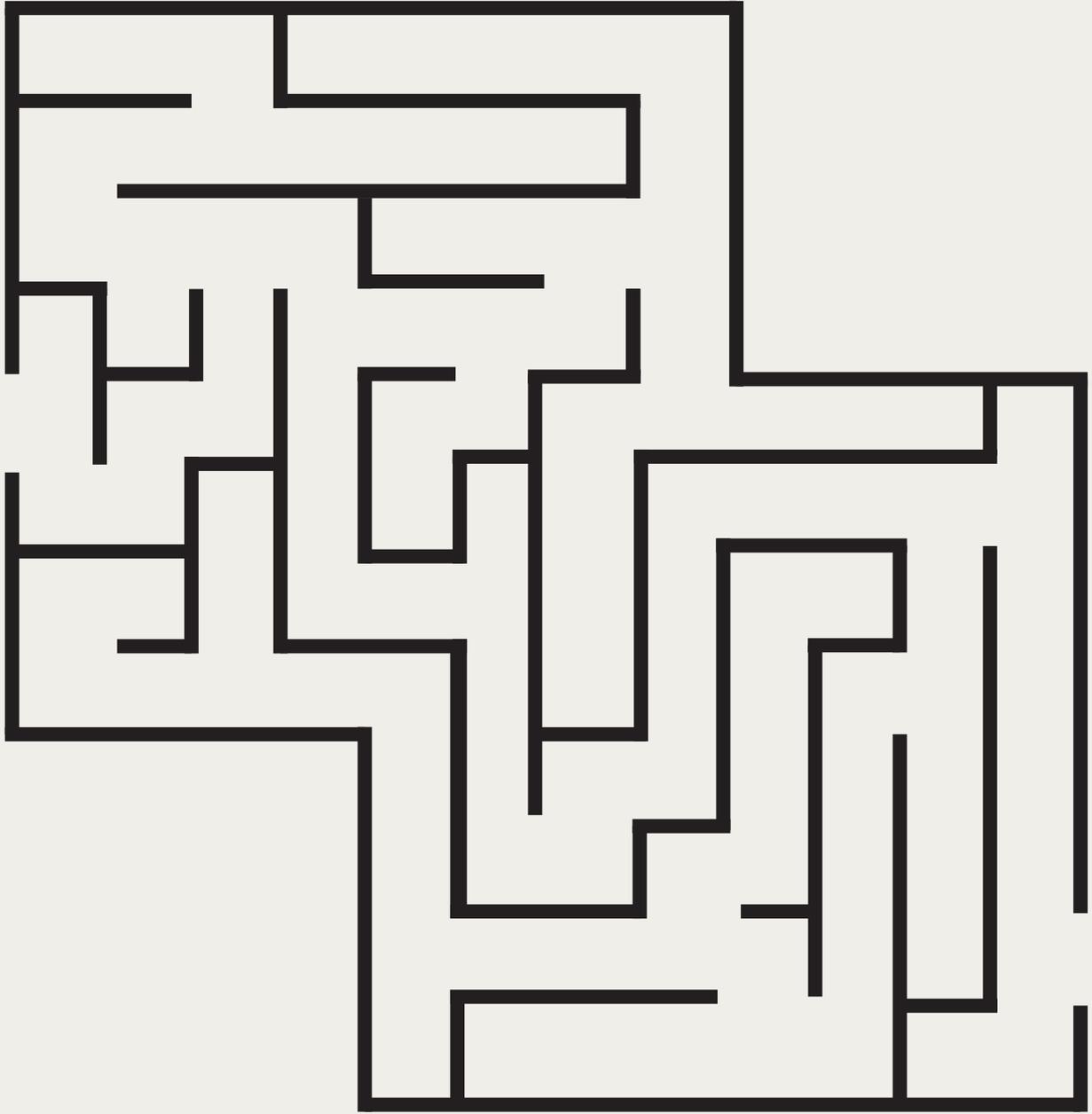
EF2 Wiederholt kompakte Scheibenschussbilder erzielen Hand - Augen - Koordination	
Ziele	 : Deine Schütz/innen verfügen beim Zielen über eine differenzierte Auge-Hand-Koordination sowie visuelle Wahrnehmung (Abstand einschätzen, Richtung anpeilen).
Lernniveau 	<p>Teil 1: Lass deine Schütz/innen im Team jeweils eine bestimmte Anzahl Schüsse auf eine weisse Scheibe schießen. Wer die kleinste Schussgarbe hat, erhält einen Punkt.</p> <p>Teil 2: Nach jedem Schiessen verlassen die Schütz/innen den Stand (achte darauf, dass der Faden eingezogen ist) und absolvieren das Labyrinth 1. Danach kehren sie zurück in ihren Stand, richten sich korrekt ein und schießen die zweite Runde. Dann absolvieren sie Labyrinth 2, 3 usw. bis alle 6 Labyrinth erfolgreich absolviert wurden.</p> <p>Wie mache ich das Labyrinth: dazu halten deine Schütz/innen ein Magnet über, ein anderes unter dem Karton mit dem Labyrinth. Gefahren wird mit der Hand unter dem Karton. Dazu braucht es eine feine Koordination. Wer durchquert das Labyrinth ohne eine Wand zu berühren? Eine Berührung mit einer Wand - zurück auf Anfang. Wer das Labyrinth zuerst erfolgreich durchquert hat, gewinnt diesen Punkt.</p>
Tipp	Auch die Fairness (wer die Wand berührt zurück auf Start) kann mit diesem Spiel thematisiert werden. Dazu findet ihr viele Inputs bei COOL & CLEAN

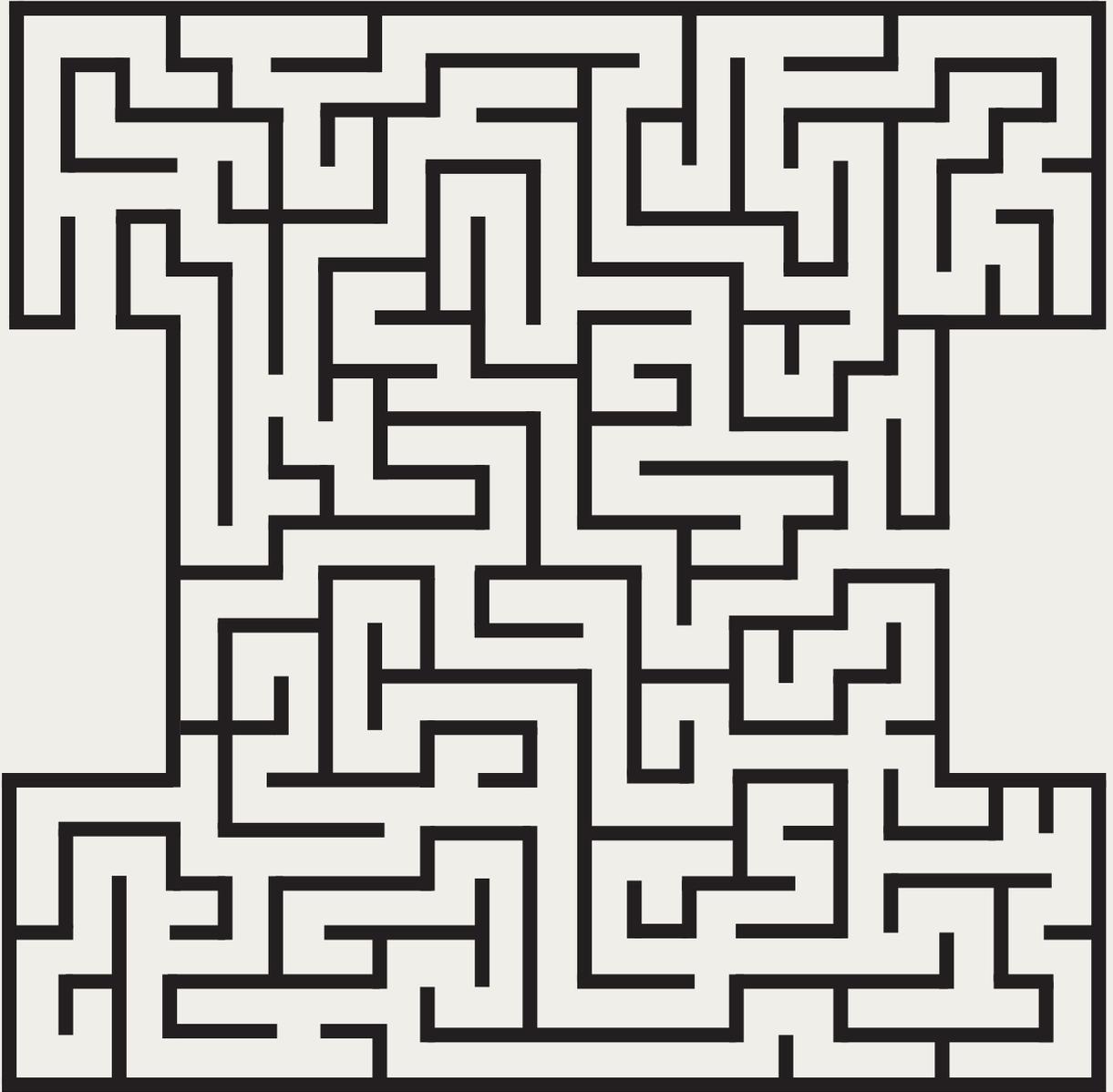
Labyrinth Vorlage



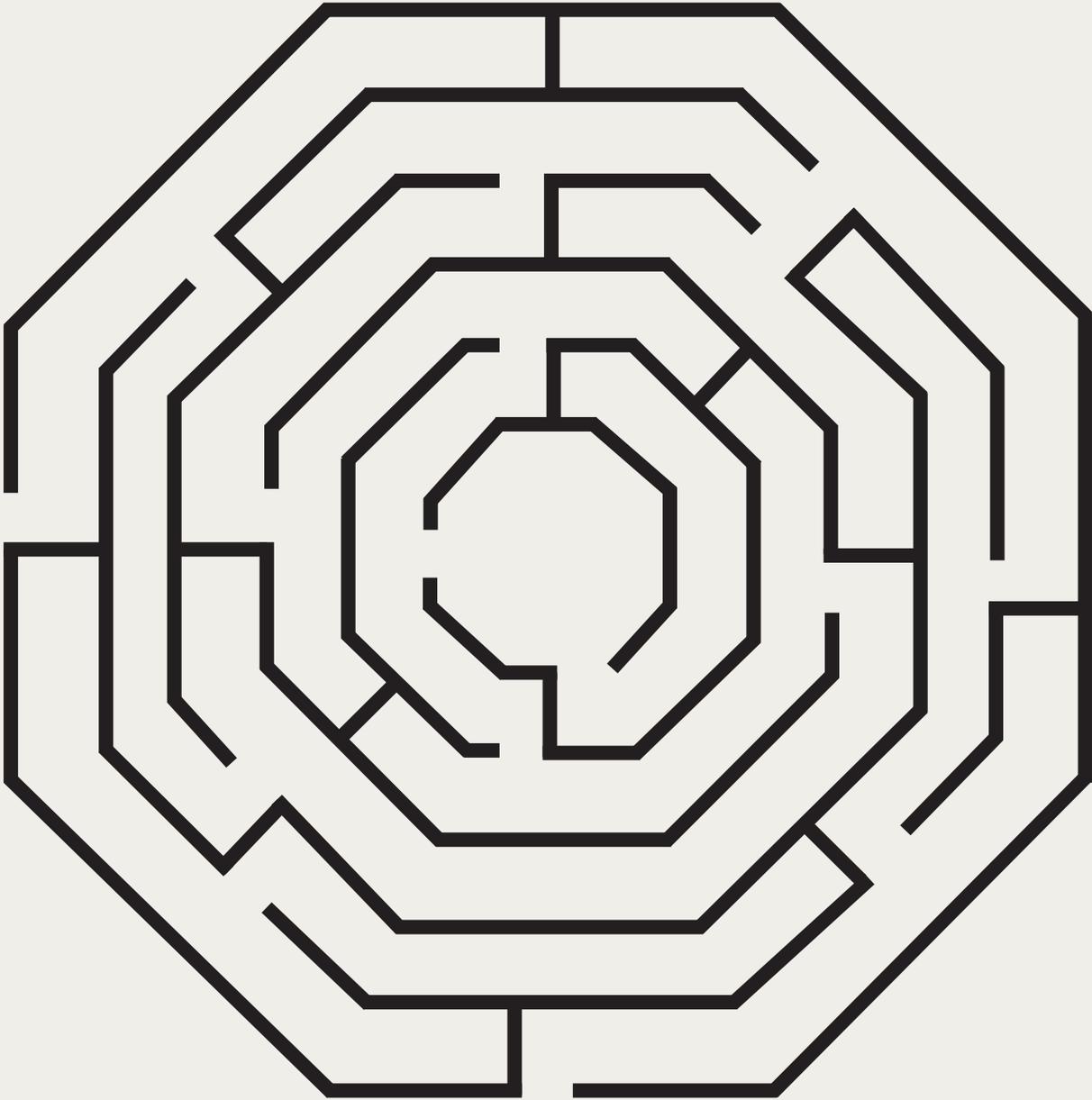


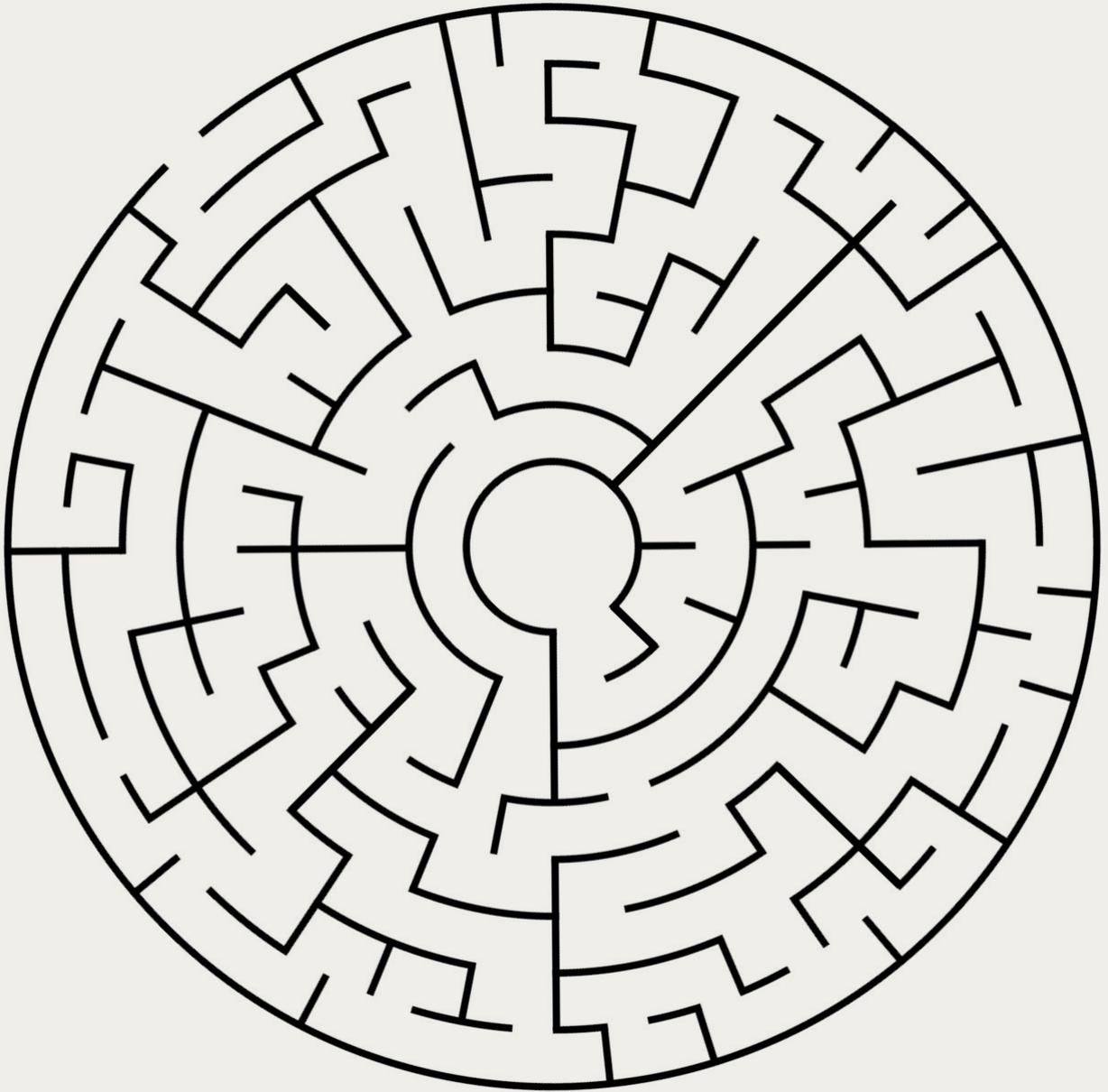
Labyrinth Vorlage





Labyrinth Vorlage

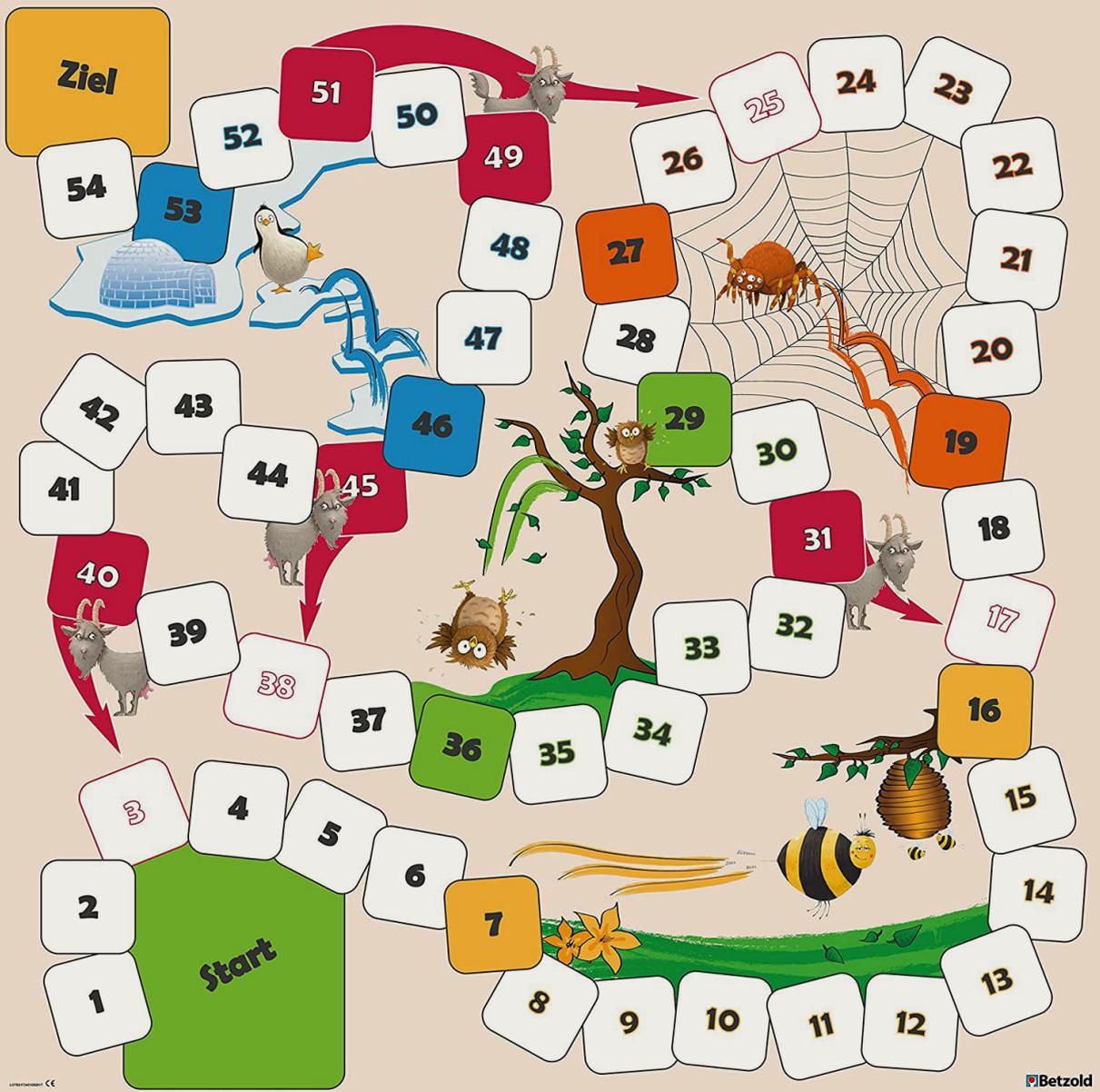




EF2 Wiederholt kompakte Scheibenschussbilder erzielen	
Ziele	 : Die Kinder und Jugendlichen können die Technikelemente in ihrer Ausbildungsstufe korrekt ausführen und wiederholen.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – drei Schüsse schießen. Vor dem Start definierst du , welchen Wert sie pro Schuss oder im Total treffen oder überbieten müssen.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – drei Schüsse schießen. Vor dem Start definiert ihr gemeinsam , welchen Wert sie pro Schuss oder im Total treffen oder überbieten sollen.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen im Team – fünf Schüsse schießen. Vor dem Start schreibt jede Schützin/jeder Schütze auf, wieviel Punkte sie/er im Total erreichen will oder welcher Schusswert jedes mal erreicht wird.
Spiel - Übung	<p>Wer das Ziel erreicht, darf die Pistole ablegen, den Sicherheitfaden einziehen und den Schiessstand verlassen. Hinter ihnen ist ein Leiterspiel aufgebaut, auf welchem sie spielen können.</p> <p>Variante kannst du:</p> <ul style="list-style-type: none"> – das Spiel zwischen zwei Schütz/innen platzieren, wenn der Fokus auf dem geschossenen Wert liegt. – das Spiel hinter zwei Schütz/innen platzieren, wenn der Fokus auf dem korrekten Einsetzen, dem Korrekten einnehmen des Äusseren Anschlages und der Nullpunkt-Kontrolle ist. <p>Diese Übungen eignen sich sehr gut um mit leicht Fortgeschrittenen und Fortgeschrittenen im Tandem das gegenseitige Beobachten zu fördern, z.B. Einsetzen, Äusserer Anschlag (mit Klebeband sichtbar machen) und Nullpunktkontrolle. Mit fortgeschrittenen Schütz/innen kannst du auch den Schiessrhythmus gegenseitig beobachten. Besprich vorgängig mit deinen Schütz/innen auch was sie für ihre Rückmeldung an den Teampartner achten können.</p>

Leiterspiel

Du kannst ein herkömmliches Spiel nehmen oder eine dieser Vorlagen vergrößern und auf mindestens A4 ausdrucken. Eine weitere Möglichkeit hast du mit dem "Blanko-Spiel". Dieses kannst du nach dem Können deiner Schütz/innen anpassen. Im Feld unterhalb und oberhalb der Leiter, rechts und links des Pfeils trägst du eine bestimmte Punktzahl ein. Wenn diese unten nicht erreicht wird, kann nicht hochgestiegen/gefahren werden. Wenn die geforderte Punktzahl oberhalb der Leiter nicht erreicht wird, muss die Leiter heruntergestiegen werden.



Leiterspiel

Du kannst ein herkömmliches Spiel nehmen oder eine dieser Vorlagen vergrößern und auf mindestens A4 ausdrucken. Eine weitere Möglichkeit hast du mit dem "Blanko-Spiel". Dieses kannst du nach dem Können deiner Schütz/innen anpassen. Im Feld unterhalb und oberhalb der Leiter, rechts und links trägt du eine bestimmte Punktzahl ein. Wenn diese unten nicht erreicht wird, kann nicht hochgestiegen/gefahren werden. Wenn die geforderte Punktzahl oberhalb der Leiter nicht erreicht wird, muss die Leiter heruntergestiegen werden.

Ziel	80	79	60	59	40	39	20	19	Start
98	81	78	61	58	41	38	21	18	1
97	82	77	62	57	42	37	22	17	2
96	83	76	63	56	43	36	23	16	3
95	84	75	64	55	44	35	24	15	4
94	85	74	65	54	45	34	25	14	5
93	86	73	66	53	46	33	26	13	6
92	87	72	67	52	47	32	27	12	7
91	88	71	68	51	48	31	28	11	8
90	89	70	69	50	49	30	29	10	9

Leiterspiel

Du kannst ein herkömmliches Spiel nehmen oder eine dieser Vorlagen vergrößern und auf mindestens A4 ausdrucken. Eine weitere Möglichkeit hast du mit dem "Blanko-Spiel". Dieses kannst du nach dem Können deiner Schütz/innen anpassen. Im Feld unterhalb und oberhalb der Leiter, rechts und links des Pfeils trägt du eine bestimmte Punktzahl ein. Wenn diese unten nicht erreicht wird, kann nicht hochgestiegen/gefahren werden. Wenn die geforderte Punktzahl oberhalb der Leiter nicht erreicht wird, muss die Leiter heruntergestiegen werden.

The ladder game board consists of 129 numbered squares arranged in a grid. The numbers are as follows:

129	128	126	125	124	123	122	121	120	119	118	117
104	105	106	108	109	110	111	112	113	114	115	116
103	102	101	99	98	97	96	95	94	93	92	91
78	79	80	82	83	84	85	86	87	88	89	90
52	53	54	56	57	58	59	60	61	62	63	64
51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39
25	26	27	30	31	32	33	34	35	36	37	38
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

The board features various illustrations of children playing different games, such as climbing a ladder, playing hopscotch, riding a bicycle, and playing with a ball.

EF3

Pistole konstant und stabil auf Scheibenmitte ausrichten

Ziele

- ☞-☞☞☞: Die Jugendlichen können eine statische, stabile Stellung einnehmen.
- ☞☞-☞☞☞: Die Jugendlichen kennen die Bedeutung einer starken Rumpfmuskulatur für eine statisch-stabile Stellung sowie zur Verletzungsprävention. Sie sind motiviert, diese zu trainieren.

Lernniveau



Lass deine Schütz/innen Schuss um Schuss schießen. Vor dem Start gibst du deinen Einsteiger/innen bekannt, welchen Wert sie treffen oder überbieten sollen. Mit den leicht Fortgeschrittenen definierst du den Wert gemeinsam, die Fortgeschrittenen machen dies selbständig. Wer den definierten Wert erreicht oder überschiesst darf die Pistole ablegen, den Sicherheitfaden einziehen und den Schiessstand verlassen:

- und auf dem Spielbrett ein Feld weiterziehen. Für jede Zahl von 1 bis 20 hast Du eine Karte mit einer polysportiven Übung vorbereitet. Diese gilt es zu erfüllen, danach wird der nächste Schuss geschossen. Wer wird am schnellsten fertig?



Variante:

- du hast 20 Karten. Alle Schütz/innen deiner Gruppe schießen einen, von dir komandierte Schuss. Wer den höchsten Schusswert hat, darf eine Karte ziehen und alle machen die Übung gemeinsam (mit oder ohne Schütz/in/Schütze, welche/r die Karte gezogen hat).

30 Sekunden Plank
"verkehrt"



30 Sekunden Plank
"verkehrt" abwechselnd Fuss auf Fuss



30 Sekunden Boot



30 Sekunden Plank



30 Sekunden Plank
seitlich rechts



30 Sekunden Plank
seitlich links



30 Sekunden Plank
linkes Knie zu rechter Hand



30 Sekunden Plank
rechtes Knie zu linken Hand



30 Sekunden 4-Füssler
abwechslungsweise rechtes Bein und linker Arm ausstrecken



30 Sekunden 4-Füssler
abwechslungsweise Knie zum Kinn



10 Liegestützen
Variante: auf den Knien



30 Sekunden Baum
rechtes Bein anwinkeln
Fortgeschrittene:
- Augen geschlossen
- auf Mätteli,
Mobilo-Kissen



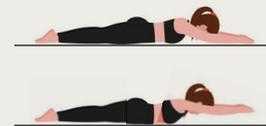
30 Sekunden Baum
linkes Bein anwinkeln
Fortgeschrittene:
- Augen geschlossen
- auf Mätteli,
Mobilo-Kissen



10 Liegestützen
Fokus auf dem rechten Arm
Variante: auf den Knien



30 Sekunden Hände hoch
Arme und Kopf knapp vom Boden heben



30 Sekunden Schwimmen
gestreckte Beine auf und ab



30 Sek Charlie Chaplin
gestreckte Beine Ferse knapp über Boden aneinandertippen



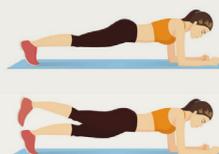
10 Liegestützen
Fokus auf dem linken Arm
Variante: auf den Knien



10 Liegestützen
verkehrt



30 Sekunden Plank
abwechselnd Fuss auf Fuss



EF5
EF6

EF5 koordinierte Schussauslösung

EF6 sich zum richtigen Zeitpunkt auf die entscheidenden Elemente fokussieren

Ziele

👉👉-👉👉👉: EF5 Die Jugendlichen können die Elemente der koordinierten Schussauslösung mit hoher Präzisionsgenauigkeit ausführen.

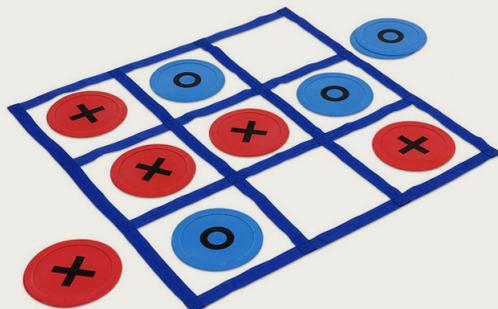
👉👉-👉👉👉: EF6 Die Jugendlichen können ihren Fokus bewusst ändern.

Lernniveau

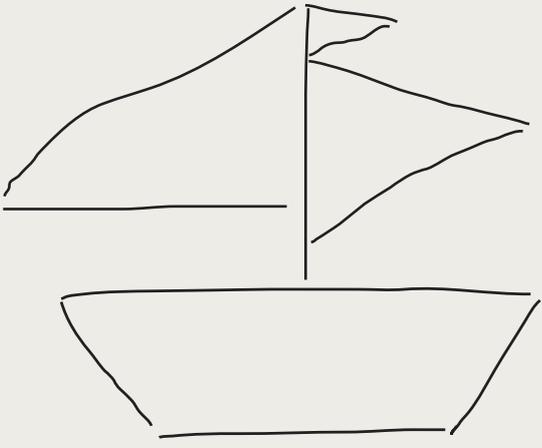


Im Tandem lässt du deine Schütz/innen alle gemeinsam einen Schuss schießen. Danach wird die Pistole mit eingezogenem Sicherheitfaden abgelegt. Abwechslungsweise wird ein Stein ins Spielfeld gelegt, welches jeweils zwischen zwei Schütz/innen liegt. Den Punkt gewinnt, wer drei Steine nebeneinander auf einer Linie oder einer Diagonalen setzen kann.

Achte darauf, dass die Pistole richtig eingesetzt und die Koordinierte Schussauslösung immer wieder korrekt und bei den Fortgeschrittenen mit der gleichen Präzision ausgeführt wird.



EF6 Sich zum richtigen Zeitpunkt auf die entscheidenden Elemente fokussieren	
Ziele	👉👉 – 👉👉👉: Die Jugendlichen können ihren Fokus bewusst ändern.
Lernniveau 👉	Lass deine Schütz/innen während 15 Minuten – 10 Schuss auf eine weisse Scheibe schiessen. Wer die 10 Schüsse näher zusammen hat, gewinnt einen Punkt.
Lernniveau 👉👉	Lass deine Schütz/innen während 15 Minuten – 10 Schuss auf eine weisse Schieße schiessen und definiert vor Beginn gemeinsam, innerhalb welchem Kreis die Schüsse liegen dürfen. Zum Messen nimmst du eine Loch-Schulungsscheibe. Wer das Ziel erreicht gewinnt einen Punkt.
Lernniveau 👉👉👉	Lass deine Schütz/innen während 15 Minuten – 10 Schuss auf eine weisse Schieße schiessen. Vor Beginn schreibt jede Schützin/jeder Schütze auf, innerhalb welchem Kreis die Schüsse liegen dürfen. Zum Messen nimmst du eine Loch-Schulungsscheibe. Wer sein zu Beginn selbst gesetztes Ziel erreicht, gewinnt einen Punkt.
Spiel - Übung	<ul style="list-style-type: none"> – dazu lässt du laute Musik in verschiedenen Stilen laufen, entweder 15 Minuten den gleichen Stil oder innerhalb der 15 Minuten ein bunter Mix (Styles: Jodel, Techno, Punk, Rock, Klassisch, Heavy Metal, Entspannungsmusik (Wald, Wasser, Vogelgezwitscher, ...)). <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> – dazu machst du im Hintergrund verschiedene interessante, bekannte und unbekannte Geräusche. Idealerweise sind dies Geräusche, welche mit Gefühlen und Erinnerungen verknüpft sind und so automatisch die Konzentration deiner Schütz/innen auf sich ziehen. – für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene kannst du in einem zweiten Schritt eine Spiegelscheibe nehmen und dort den Kreis definieren, in welchem die Schüsse liegen sollen.
	

EF6 Sich zum richtigen Zeitpunkt auf die entscheidenden Elemente fokussieren	
Ziele	 –  : Die Jugendlichen können ihren Fokus bewusst ändern.
	Definiere mit deinen Schütz/innen eine Figur, welche mit wenigen Strichen zu zeichnen ist. Lass deine Schütz/innen Schuss um Schuss schießen. Nur wer den definierten Wert erreicht oder überschiesst, darf einen Strich zeichnen. Wer hat die Figur zuerst fertig gezeichnet?
Lernniveau 	Definiere für deine Schütz/innen ihrem Niveau entsprechend den Wert, welchen es zu treffen oder zu überschiesst gilt.
Lernniveau 	Definiere gemeinsam mit deinen Schütz/innen ihrem Niveau entsprechend den Wert, welchen es zu treffen oder zu überschiesst gilt.
Lernniveau 	Lass deine Schütz/innen den Wert selber definieren , welchen es zu treffen oder zu überschiesst gilt.
	

Ziele

👉👉 - 👉👉👉: Die Jugendlichen können ihren Fokus bewusst ändern.

Lernniveau



Lass deine Schütz/innen einen, von dir kommandierten Finalschiess schießen. Wer den höchsten Schusswert hat, zieht bei dir die erste Karte aus dem Stapel (10 Karten und einen Joker). Auf dieser Karte ist ein Schusswert notiert, welchen es zu überschreiten gilt. Die Schusswerte passt du jeweils auf das Niveau deiner Schütz/innen an. Wer den Joker zieht, darf den Schusswert für den nächsten Schuss selber wählen, sonst gilt jene Punktzahl, welche auf der Karte steht. Den Punkt erhält, wer die geforderte Punktzahl erreicht oder übertroffen hat. Diese Schützen/dieser Schütze darf die nächste Karte bei dir ziehen. Bei Gleichstand gewinnt der/die Schütz/in, welche den höheren Schusswert geschossen hat (z.B. haben beide je eine 9, einmal 9.2 und einmal 9.6 - es gewinnt die 9.6).

Variante:

- du kannst diese Übung mit Fortgeschrittenen mit dem verbal geführten Training verbinden (EF4 Wiederholt den Bewegungsablauf präzise durchführen).
- mit fortgeschrittenen Schütz/innen kannst du für die schnellste Schütz/in den schnellsten Schützen einen zusätzlichen Punkt vergeben.
- bei deinen fortgeschrittenen Schütz/innen kannst du die Schussanalyse (EF8 Regelmässig und konsequent Analysen durchführen) einbauen: wer den Schuss richtig ansagt, erhält einen zusätzlichen Punkt.



EF7 Emotionen und Verhalten gezielt steuern und kontrollieren	
Ziele	<p>🏆🏆 – 🏆🏆🏆: Die Jugendlichen können ihre negativen Gedanken und Gefühle vor und während dem Schiessen erkennen.</p> <p>🏆🏆 – 🏆🏆🏆: Die Jugendlichen wissen, wie sie negative Gedanken und Gefühle in positive Gedanken und Gefühle verändern können.</p>
Lernniveau 🏆 – 🏆🏆🏆	<p>Alle deine Schütz/innen erhalten eine Schatz (z.B. 15 Diabolos / Steine / Murmeln / Knöpfe / Karten, ..) in einem Couvert / Sack / Karton. Lass deine Schütz/innen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – im 2er-Team Serien à fünf Schüssen auf eine weisse Scheibe schiessen. Wer die Schüsse näher zusammen hat, erhält von seinem Partner ein Stück seines Schatzes. Wer hat am Schuss den grösseren Schatz? <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> – auf die Spiegelscheibe schiessen. Je nach Niveau und Können deiner Schütz/innen wird ein Schusswert, welcher es zu erreichen gibt von dir, gemeinsam oder von der Schütz/in/dem Schützen festgelegt. Wer seinen Wert erreicht oder besser schießt, erhält von dir ein Stück für die Schatzkiste. Wer unter dem definierten Wert liegt muss dir die Differenz abgeben (z.B. ist der abgemachte Wert eine 8 und eine 5 wird geschossen, müssen 3 Stücke an dich abgegeben werden). Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Schütz/in/ein Schütze keinen Schatz mehr hat oder wer am Ende der festgelegten Zeit den grössten Schatz hat. – im 2er-Team jeweils einen Schuss auf eine Spiegelscheibe. Bei Punktgleichheit wird weiterschossen, sonst erhält der Sieger von seinem Teampartner ein Stück des Schatzes. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Schütz/in/ein Schütze keinen Schatz mehr hat oder wer am Ende der festgelegten Zeit den grössten Schatz hat. – du kannst diese Übung mit Fortgeschrittenen mit dem verbal geführten Training verbinden (EF4 Wiederholt den Bewegungsablauf präzise durchführen). – du kannst diese Übung mit einem Finaltraining verbinden indem du die Schüsse kommandierst.
	 

Ziele

- 👉👉 - 👉👉👉: Die Jugendlichen können ihre negativen Gedanken und Gefühle vor und während dem Schiessen erkennen.
- 👉👉 - 👉👉👉: Die Jugendlichen wissen, wie sie negative Gedanken und Gefühle in positive Gedanken und Gefühle verändern können.

Lernniveau



Du mischt alle Karten und jeder deiner Schütz/innen zieht verdeckt 5 Karten. Ober/Bauer, Dame, König und As zählen 10 Punkte, alle übrigen Karten zählen den Wert, welcher darauf steht. Nun rechnen deine Schütz/innen die Summe aus.

Lass deine Schütz/innen:

- Serien à fünf Schüssen schießen um die Summe der Karten zu übertreffen. Gelingt dies, erhält die Schützin/der Schütze 2 Punkte. Ein Punkt wird gutgeschrieben, wenn die genaue Summe geschossen wird. Wird die Vorgabe nicht erreicht, werden keine Punkte vergeben. Wer hat am Schuss am meisten Punkte?

Variante:

- du kannst auch 10 Karten ziehen lassen und Serien à 10 Schuss schießen.
- um für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene das Spiel zu vereinfachen, kannst du auch Jokerkarten verwenden, Bauer/Ober, Dame, König und As mit 5 Punkten zählen oder die Uno-Karten 1-10.
- du kannst diese Übung mit Fortgeschrittenen mit dem verbal geführten Training verbinden (EF4 Wiederholt den Bewegungsablauf präzise durchführen).
- du kannst diese Übung mit einem Finaltraining verbinden indem du die einzelnen Schüsse kommandierst.



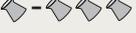
EF7 Emotionen und Verhalten gezielt steuern und kontrollieren

Ziele

: Die Jugendlichen können ihre negativen Gedanken und Gefühle vor und während dem Schiessen erkennen.

: Die Jugendlichen wissen, wie sie negative Gedanken und Gefühle in positive Gedanken und Gefühle verändern können.

Lernniveau



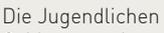
Du verteilst ein Bingoblatt an deine Schütz/innen. Lass deine Schütz/innen:

- Schuss um Schuss schießen. Nach jedem Schuss trägt deine Schütz/in/dein Schütze den Wert des Schusses in eines der Kästchen. Ziel ist es, entweder waagrecht, senkrecht oder diagonal eine auf- bzw. absteigende Zahlenreihe (10, 9, 8, 7 oder 6, 5, 4, 3) zu schießen. Wer ruft zuerst laut BINGO?

Variante:

- du kannst einzelne Werte auf der Bingokarte vorgeben.
- anstatt eine auf- bzw absteigende Zahlenreihe vier Mal die gleiche Zahl.
- du kannst anstatt 16 Felder weniger oder mehr Felder wählen.
- du kannst diese Übung mit Fortgeschrittenen mit dem verbal geführten Training verbinden (EF4 Wiederholt den Bewegungsablauf präzise durchführen).
- du kannst diese Übung mit einem Finaltraining verbinden indem du die einzelnen Schüsse kommandierst.

Bingoblatt Vorlage

EF7 Emotionen und Verhalten gezielt steuern und kontrollieren	
Ziele	<p> - : Die Jugendlichen können ihre negativen Gedanken und Gefühle vor und während dem Schiessen erkennen.</p> <p> - : Die Jugendlichen wissen, wie sie negative Gedanken und Gefühle in positive Gedanken und Gefühle verändern können.</p>
Lernniveau  - 	<p>Doofe 7</p> <p>Mit möglichst wenig Schüssen sollten deine Schütz/innen z.B. 150 Punkte erreichen. Werden 8er, 9er und 10er geschossen, werden diese addiert. Wird eine 5,6 oder 7 (je nach Stärke der Schütz/innen vgl. unten) oder schlechter geschossen, werden 10 Punkte abgezogen. Wem gelingt es zuerst, die 150 Punkte zu erreichen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsteiger: es wird die 5 als Referenz gewählt - Leicht Fortgeschrittene: 6 als Referenz - Fortgeschrittene: 7 als Referenz <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - du kannst mit deinen Schütz/innen zwei ca. gleich starke Gruppen bilden und nacheinander schiessen lassen. So lernen sie mit dem Druck in einer Gruppe zu schiessen umzugehen. Auch die Drucksituation, wenn alle auf die Schiessende/den Schiessenden schauen, können sie in dieser Form üben.
Lernniveau  - 	<p>Böse 8</p> <p>In zwei Gruppen sollten deine Schütz/innen z.B. 150 Punkte erreichen. Der Reihe nach wird abwechslungsweise geschossen und die Punkte werden addiert. Wird eine 8, 7 oder 6 (vgl. unten) geschossen, verfallen sämtliche geschossenen Punkte. Welcher Gruppe gelingt es zuerst, die 150 Punkte zu erreichen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsteiger: es wird die 6 als Referenz gewählt - Leicht Fortgeschrittene: 7 als Referenz - Fortgeschrittene: 8 als Referenz <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wähle bei den Einsteigern eine einfachere Variante, z.B. werden die bereits geschossenen Punkte "nur" halbiert oder geviertelt; ein zuvor abgemachter Wert wird abgezogen; die betreffende Schütz/innen betreffende Schütze muss eine Runde aussetzen, dafür wird jener belohnt, welcher eine 9 oder 10 schießt, er darf noch ein 2tes Mal schiessen.

EF7 Emotionen und Verhalten gezielt steuern und kontrollieren

Ziele

👉👉-👉👉👉: Die Jugendlichen können ihre negativen Gedanken und Gefühle vor und während dem Schiessen erkennen.

👉👉-👉👉👉: Die Jugendlichen wissen, wie sie negative Gedanken und Gefühle in positive Gedanken und Gefühle verändern können.

Lernniveau

👉-👉👉👉

Lass deine Schütz/innen die Biketour selbständig schiessen. Wer strampelt am meisten Kilometer in der vorgegebenen Zeit?

Variante:

- für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene kannst du den Start auch mit einer 8 oder 7 ansagen.
- du kannst diese Übung mit Fortgeschrittenen mit dem verbal geführten Training verbinden (EF4 Wiederholt den Bewegungsablauf präzise durchführen).
- du kannst diese Übung mit einem Finaltraining verbinden indem du die Schüsse kommandierst.

Etappen	Start	Starten darf, wer eine 9 geschossen hat
1		2 Schüsse schiessen und den besseren eintragen
2		5 Schüsse schiessen und das Gesamtergebnis eintragen
3		2 Schüsse schiessen und den schlechteren eintragen
4		1 Schuss schiessen und den Wert verdoppeln
5		2 Schüsse schiessen und miteinander multiplizieren
6		5 Schüsse schiessen: Gesamtergebnis /2 und danach x2
7		Den Wert ansagen: wenn erreicht 5 Punkte, wenn nicht 0 Punkte
8		5 Schüsse schiessen: Gesamtergebnis /5
9		2 Schüsse schiessen und das Ergebnis der 8ten Etappe addieren
10		1 Schuss schiessen und das Ergebnis verdoppeln
Ziel		km - wie viele Kilometer?



EF7		Emotionen und Verhalten gezielt steuern und kontrollieren			
Ziele	 : Die Jugendlichen können ihre negativen Gedanken und Gefühle vor und während dem Schiessen erkennen.  : Die Jugendlichen wissen, wie sie negative Gedanken und Gefühle in positive Gedanken und Gefühle verändern können.				
Lernniveau		Lass deine Schütz/innen das Stufenschiessen selbständig schießen. Wenn die Aufgabe erreicht oder übertröfen wird, kann dies abgehakt werden. Wer hat es am schnellsten geschafft?			
		EINSTEIGER		Erfüllt	
1	2 Schüsse: mindestens 10 Punkte				
2	3 Schüsse: mindestens 16 Punkte				
3	4 Schüsse: mindestens 22 Punkte				
4	5 Schüsse: mindestens 29 Punkte				
5	6 Schüsse: mindestens 36 Punkte				
6	7 Schüsse: mindestens 43 Punkte				
7	8 Schüsse: mindestens 50 Punkte				
8	9 Schüsse: mindestens 57 Punkte				
9	10 Schüsse: mindestens 64 Punkte				
		LEICHT FORTGESCHRITTENE		Erfüllt	
1	2 Schüsse: mindestens 16 Punkte				
2	3 Schüsse: mindestens 24 Punkte				
3	4 Schüsse: mindestens 32 Punkte				
4	5 Schüsse: mindestens 40 Punkte				
5	6 Schüsse: mindestens 48 Punkte				
6	7 Schüsse: mindestens 57 Punkte				
7	8 Schüsse: mindestens 66 Punkte				
8	9 Schüsse: mindestens 75 Punkte				
9	10 Schüsse: mindestens 84 Punkte				
		FORTGESCHRITTENE		Erfüllt	
1	2 Schüsse: mindestens 15 Punkte				
2	3 Schüsse: mindestens 25 Punkte				
3	4 Schüsse: mindestens 35 Punkte				
4	5 Schüsse: mindestens 45 Punkte				
5	6 Schüsse: mindestens 55 Punkte				
6	7 Schüsse: mindestens 65 Punkte				
7	8 Schüsse: mindestens 75 Punkte				
8	9 Schüsse: mindestens 85 Punkte				
9	10 Schüsse: mindestens 95 Punkte				

Ziele

- 🔫-🔫-🔫-🔫: Die Jugendlichen können ihre negativen Gedanken und Gefühle vor und während dem Schiessen erkennen.
- 🔫-🔫-🔫-🔫: Die Jugendlichen wissen, wie sie negative Gedanken und Gefühle in positive Gedanken und Gefühle verändern können.

Lernniveau



Lass deine Schütz/innen das Autorennen selbständig schiessen. Sie haben Benzin von 30 Diabolos zur Verfügung. Wer hat die 20 Runden am schnellsten geschossen und am meisten Punkte erreicht?

- Einsteigen mit einer 7
- Angurten mit einer 8
- Motor starten mit einer 9
- Gang einlegen mit einer 10

und los geht's!



Variante:

- für Anfänger und leicht Fortgeschrittene kannst du die Punktzahl für den Start und die Anzahl Diabolos dem Niveau und Können entsprechend anpassen.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

Restmunition / Diabolo 1 km

Total Kilometer

EF7

Emotionen und Verhalten gezielt steuern und kontrollieren

Ziele



Die Jugendlichen können ihre negativen Gedanken und Gefühle vor und während dem Schiessen erkennen.



Die Jugendlichen wissen, wie sie negative Gedanken und Gefühle in positive Gedanken und Gefühle verändern können.

Lernniveau



Lass deine Schütz/innen das Autorennen selbständig schiessen. Für jede Aufgabe hast du zwei Versuche. Wer kommt als Erste/Erster ans Ziel?

- Einsteigen mit einer 7
- Angurten mit einer 8
- Motor starten mit einer 9
- Gang einlegen mit einer 10

und los geht's!

**Variante:**

- für Anfänger und leicht Fortgeschrittene kannst du die Punktzahl für den Start und die Anzahl Diabolos dem Niveau und Können entsprechend anpassen.

		1	2
1	10 Schuss, mind 80 Punkte		
2	5 Schuss, mind 42 Punkte		
3	2 Schuss, mind 1x8		
4	2 Schuss, mind 25 Punkte		
5	5 Schuss, mind 2x9		
6	5 Schuss, mind 44 Punkte		
7	2 Schuss, 2x8		
8	2 Schuss, mind 17 Punkte		
9	5 Schuss, mind 46 Punkte		
10	5 Schuss, mind 2x9		
11	3 Schuss, mind 1x10		
12	2 Schuss, 2x9		
13	5 Schuss, 3x9 und 1x10		
14	1 Schuss, 1x9		
15	4 Schuss, mind 33 Punkte		
16	1 Schuss, 1x10		

EF7	Emotionen und Verhalten gezielt steuern und kontrollieren
Ziele	<p>👉-👉-👉-👉: Die Jugendlichen können ihre negativen Gedanken und Gefühle vor und während dem Schiessen erkennen.</p> <p>👉-👉-👉-👉: Die Jugendlichen wissen, wie sie negative Gedanken und Gefühle in positive Gedanken und Gefühle verändern können.</p>
Lernniveau 👉-👉-👉-👉	<p>Lass deine Schütz/innen eine Fuchs bestimmen, alle anderen sind die Jäger. Der Fuchs schießt einen Schuss alleine (sein Vorsprung), welchen es ab jetzt zu verwalten gilt.</p> <p>Nun schießen alle deine Schütz/innen jeweils einen Schuss und die Jäger versuchen den Fuchs einzuholen. Das Spiel ist beendet, wenn ein Jäger den Fuchs eingeholt hat oder nach 10 Schuss. Nach 10 Schuss gewinnt, wer am meisten Punkte hat.</p> <p>Konnte der Fuchs seinen Vorsprung verwalten und sich in Sicherheit bringen? Oder konnte ein Jäger ihn vorher einholen?</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - du kannst diese Übung mit Fortgeschrittenen mit dem verbal geführten Training verbinden (EF4 Wiederholt den Bewegungsablauf präzise durchführen). - du kannst diese Übung mit einem Finaltraining verbinden indem du die Schüsse kommandierst.
	