



## Studieplan for skyteinstruktørkurs 1 18-25 år Det frivillige Skyttervesen

<b>Tidspunkt:</b>	Årlig, hver vår.
<b>Sted:</b>	Randsfjord skytterlags bane.
<b>Kursansvarlig:</b>	Ola Fjuk-Herje, Skytterkontoret.
<b>Andre lærere:</b>	Instruktører fra Skytterkontoret og lokale skytterlag/samlag.
<b>Varighet:</b>	30,5 undervisningsstimer lørdag og søndag, samt e-læring. E-læring skal da være bestått på forhånd.
<b>Evaluering:</b>	Elevene evalueres gjennom hele kurset og gjennom elevinstruksjon.

### Hensikt med kurset

Hensikten med kurset er å gi elevene grunnleggende opplæring i skyteinstruksjon og skyteledelse, slik at de kan fungere som skyteinstruktører på skytterlagsnivå. Elevene blir også godkjent som standplassleder, som også registreres i Mitt DFS.

### Krav til deltakelse

Kurset er åpent for medlemmer av skytterlag født i perioden 1994-2001. Deltakerne må ha med skytterutstyr og 6.5-våpen. Det kreves ingen spesiell kompetanse/bakgrunn for å delta på kurset. Deltakerne gis en grunnleggende skyteinstruktørutdanning for å kunne fungere som lagsinstruktører. Kurset kvalifiserer til deltakelse på skyteinstruktørkurs 2.

### Elevgrunlaget

Elevene tas ut blant påmeldte deltakere. Kursene fylles opp og ved behov gjøres det prioriteringer fra samlagene på hvem som skal delta fra det enkelte samlag. Kurset har normalt en øvre elevgrense på 25 elever, men dette kan fravikes.

### Utdanningsmål

Målet med kurset er å gi elevene teoretisk og praktisk opplæring i de områder som er mest vesentlige for å kunne virke som skyteinstruktører og standplassledere på lagsplan. Elevene skal minimum være i stand til å arrangere skyteskole for nybegynnere i eget skytterlag.

### Ammunisjon

Deltakerne får utgitt ammunisjon i kaliber 6.5 til å bruke under kurset. Merk at ingen av deltakerne får med seg noe av den utdelte ammunisjonen hjem. Ønsker deltakerne å benytte egen ammunisjon må den enkelte dekke dette selv. Ammunisjon til egentrening utover dette må medbringes selv. Det vil i forkant av kurset gis beskjed om hvor mye ammunisjon det vil være nødvendig å medbringe.

## TIMEOVERSIKT

A – INSTRUKSJON	Leksjon	Timer
Instruksjonslære	A-1 (e-kurs)	2
Elevinstruksjon	A-2 (standplass)	7
Skyteskole	A-3 (e-kurs)	1
Undervisningsmateriell	A-4 (e-kurs)	1
Skyteinstruksjon i praksis	A-6 (på standplass)	1½
	<b>SUM &gt;</b>	<b>12½</b>

B – SKYTELÆRE	Leksjon	Timer
Liggende skytestilling	B-1 (på standplass)	3
Knestående skytestilling	B-2 (på standplass)	2
Stående skytestilling	B-3 (på standplass)	2
Sikting	B-4 (på standplass)	1
Avtrekk - pusting	B-5 (på standplass)	1
	<b>SUM &gt;</b>	<b>9</b>

C – SKYTELEDELSE	Leksjon	Timer
Alminnelige sikkerhetsbestemmelser	C-1 (e-kurs)	1
Standplassleder – ansvar, krav og myndighet	C-2 (e-kurs)	1
Skytereglement	C-3 (e-kurs)	1
Våpenreglement	C-4	1
	<b>SUM &gt;</b>	<b>4</b>

D – VÅPENLÆRE	Leksjon	Timer
Puss og vedlikehold av våpen	D-1 (teori)	1
	<b>SUM &gt;</b>	<b>1</b>

E – ORGANISASJON	Leksjon	Timer
Det frivillige Skyttervesen	E-1 (e-kurs)	1
Ungdomsarbeid	E-2 (e-kurs)	1
Miljøtiltak	E-3 (e-kurs)	1
	<b>SUM &gt;</b>	<b>3</b>

F – ADMINISTRASJON	Leksjon	Timer
Åpning – adm. informasjon	F-1	½
Avslutning – evaluering	F-2	½
	<b>SUM &gt;</b>	<b>1</b>

<b>SUM TIMER ( a 40min.)</b>	<b>30,5</b>
------------------------------	-------------

## **PENSUMLITTERATUR**

Skytterboka – Det frivillige Skyttervesen  
Grunnleggende skytetechnik (brosjyre DFS)  
Ungdomsutvalget i skytterlaget (brosjyre DFS)  
Skyting og sikkerhet (brosjyre DFS)  
Miljøtiltak i skytterlag (brosjyre DFS)  
Skyteskole - for arrangøren og eleven (hefter DFS)  
Foreldrevett regler (brosjyre DFS)

### **Tillegglitteratur**

Skyting – en sport for alle (brosjyre DFS)

### **Undervisningsopplegg**

Finnes på VKSkytterlag. For tilgang ta kontakt med eget skytterlag

## **DETALJPROGRAM**

## A - INSTRUKSJON

LEKSJON	TID	INNHOOLD	LEKSJONSMÅL
A-1	2	Instruksjonslære	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne beherske enkle instruksjonsprinsipper.</li> <li>• Bruke og forklare hva en instruksjonsmetode er.</li> <li>• Kunne legge opp en enkel treningsøkt med fokus på organisering, innledning, hoveddel og avslutning.</li> </ul>
A-2	7	Elevinstruksjon <u>Valgfrie oppgaver:</u> a. Overgang støtte-reim. b. Overgang ER-J (kne). c. Overgang J-EJ (stå)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved hjelp av utlevert oppgave, skal elevene kunne lage et leksjonsopplegg og deretter gjennomføre en leksjon.</li> </ul> <p>Elevene deles inn i grupper på tre og tre. De gjennomfører elevinstruksjon én og én i 30 minutter. I gjennomføringen bytter de på hoved- og hjelpeinstruktørrolle. Leksjonene gjennomføres på 30 min, deretter evaluering 10 min og 10 min pause før neste instruksjon.</p>
A-3	1	Skyteskole	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til konseptet skyteskole.</li> <li>• Kjenne til hvordan man kan planlegge, gjennomføre og følge opp en skyteskole i eget skytterlag.</li> </ul>
A-4	1	Undervisningsmateriell	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha kjennskap til DFS sitt undervisningsmateriell .</li> <li>• Ha kjennskap til innholdet i DFS øktarkiv.</li> <li>• Ha kjennskap til DFS sitt opplegg for e-læring.</li> </ul>
A-6	1½	Skyteinstruksjon i praksis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til de viktigste måter å instruere, kontrollere og veilede skyttere.</li> <li>• Bevisstgjøring av instruktørrollen.</li> <li>• Individuell oppfølging.</li> <li>• Kunne gjennomføre en eller flere øvelser fra øktarkivet.</li> </ul>

**B – SKYTELÆRE**

LEKSJON	TID	INNHold	LEKSJONSMÅL
B-1	3	Liggende skytestilling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne gjengi de 6 stødige grepsfaktorene.</li> <li>• Kunne bygge opp en korrekt liggende skytestilling.</li> <li>• Kunne gjengi reimas funksjon, kunne bygge opp en reim og kunne vise bruk og tilpasning av denne.</li> </ul>
B-2	2	Knestående skytestilling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne gjengi de 6 stødige grepsfaktorer.</li> <li>• Kunne bygge opp en korrekt knestående skytestilling.</li> <li>• Kunne gjengi reimas funksjon, kunne bygge opp en reim og kunne vise bruk og tilpasning av denne.</li> </ul>
B-4	1	Sikting	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til grunnprinsippene i sikteteknikk og kjenne til de vanligste siktefeil.</li> </ul>
B-5	1	Avtrekk-pusting	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne gjengi avtrekkets faser og korrekt pusteteknikk. Gjengi vanlige avtrekk- og pustefeil.</li> </ul>

**C - SKYTELEDELSE**

LEKSJON	TID	INNHold	LEKSJONSMÅL
C-1	1	Alminnelige sikkerhetsbestemmelser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til alminnelige sikkerhetsregler.</li> <li>• Vise korrekt bæring av våpen og kunne redegjøre for ordensregler for skytteren.</li> <li>• Kjenne kommandoer.</li> <li>• Vise og forklare ferdigstilling i liggende og knestående.</li> <li>• Kunne reglene for visitasjon av våpen som brukes i DFS.</li> </ul>
C-2	1	Skyteleder – ansvar, krav og myndighet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til normalt innhold i baneinstruks.</li> <li>• Kjenne kravene for å være standplassleder i DFS.</li> <li>• Ha kjennskap til gjeldende lover og regler for standplasstjeneste.</li> <li>• Kjenne standplassleders ansvar og myndighet.</li> </ul>

C-3	1	Skytereglement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne de viktigste utstyrsreglene.</li> <li>• Kjenne reglene for godkjente skytestillinger.</li> <li>• Kjenner regler for ferdigstilling.</li> <li>• Kunne kommandoer på standplass.</li> <li>• Kunne håndtere hendelser som inntreffer.</li> <li>• Kjenne til DFS mesterskapsprogram i bane- og feltskyting.</li> </ul>
C-4	1	Våpenreglement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til hvilke våpen som er tillatt brukt i DFS.</li> <li>• Kjenne til reglene for modifisering av våpen.</li> <li>• Kjenne til reglene for godkjent ammunisjon.</li> </ul>

## D - VÅPENLÆRE

LEKSJON	TID	INNHold	LEKSJONSMÅL
D-1	1	Puss og vedlikehold av våpen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne vise puss av løp og kammer med bruk av kjente pussemidler og metoder.</li> <li>• Kunne utføre kontroll av våpen før skyting.</li> </ul>

## E – ORGANISASJON

LEKSJON	TID	INNHold	LEKSJONSMÅL
E-1	1	Det frivillige Skyttervesen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til DFS formålsparagraf.</li> <li>• Kjenne til DFS 3 kjerneverdier.</li> <li>• Kjenne til hvordan DFS er organisert.</li> </ul>
E-2	1	Ungdomsarbeid	Kjenne til DFS filosofi for ungdomsarbeid.
E-3	1	Miljøtiltak	Bli bevisst på måter å opprettholde aktivitet, samhold, trivsel og trygghet i eget skytterlag.

## F – ADMINISTRASJON

LEKSJON	TID	INNHold	LEKSJONSMÅL
F-1	½	Kursåpning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentere instruktører og elever.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Orienterer om administrative bestemmelser.</li><li>• Gjennomgang av dagseddel</li></ul>
F-2	½	Kursavslutning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utlevering av kursbevis.</li><li>• Bestemmelser om kursevaluering.</li></ul>