

*impuls*statt

Bewegung. Energie. Technik. Umsetzung.

Biathlon - Die Jagd nach dem Fokus am Limit

Chur, 5. März 2026

1

Exklusives Fachwissen

Einblicke in das neue J+S-Ausbildungssystem

Manual Biathlon



swisski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Sport BASPO

Vermitteln



Abbildung 12: Die vier Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Vermitteln».

Fördern



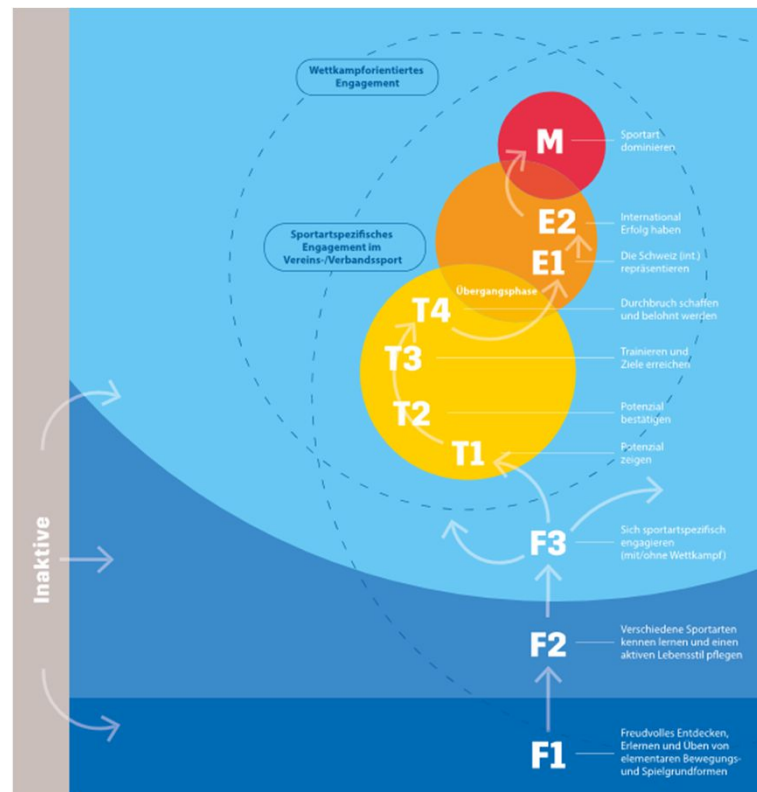
Abbildung 19: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Fördern».

Ausbildungsverständnis Schneesport

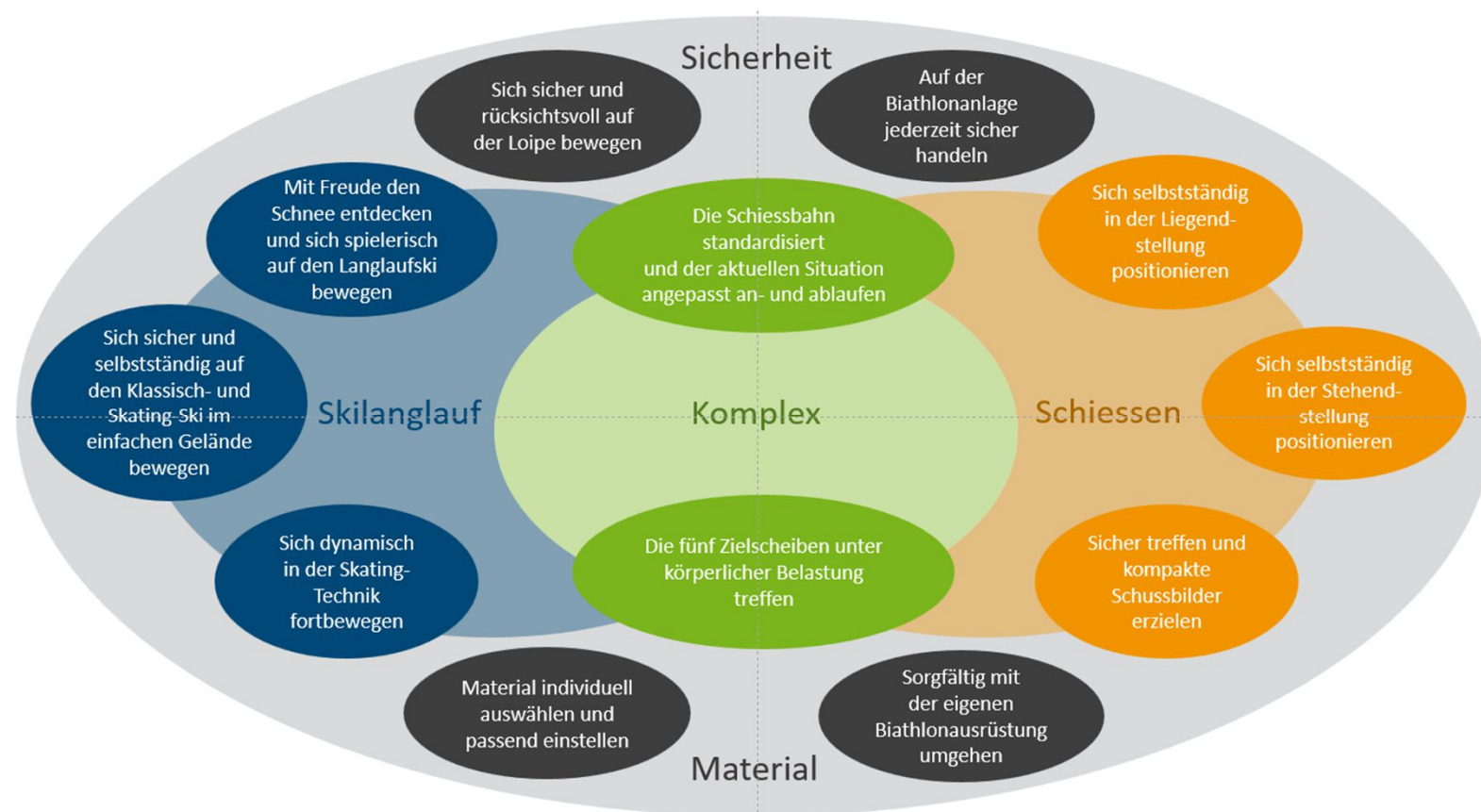


FTEM Schweiz

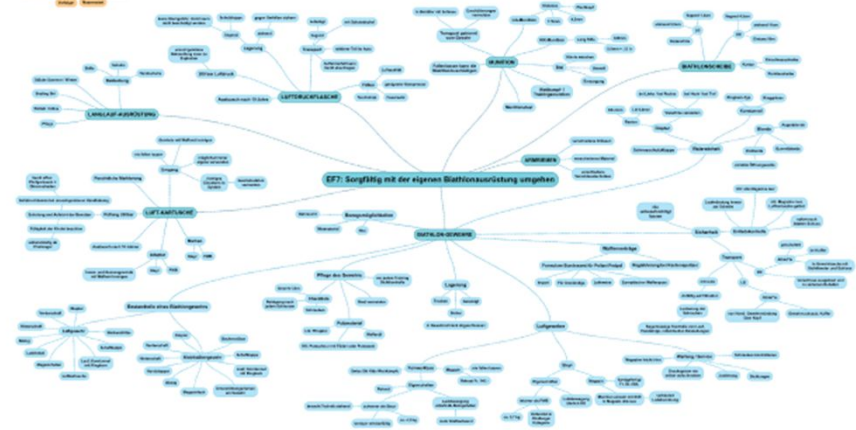
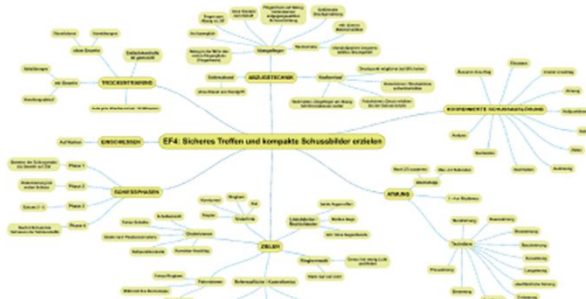
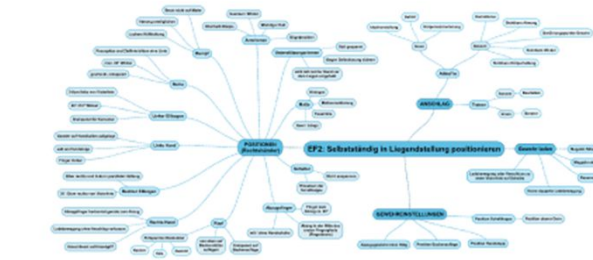
Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung



Erscheinungsformen Biathlon



Anforderungen Biathlon



2

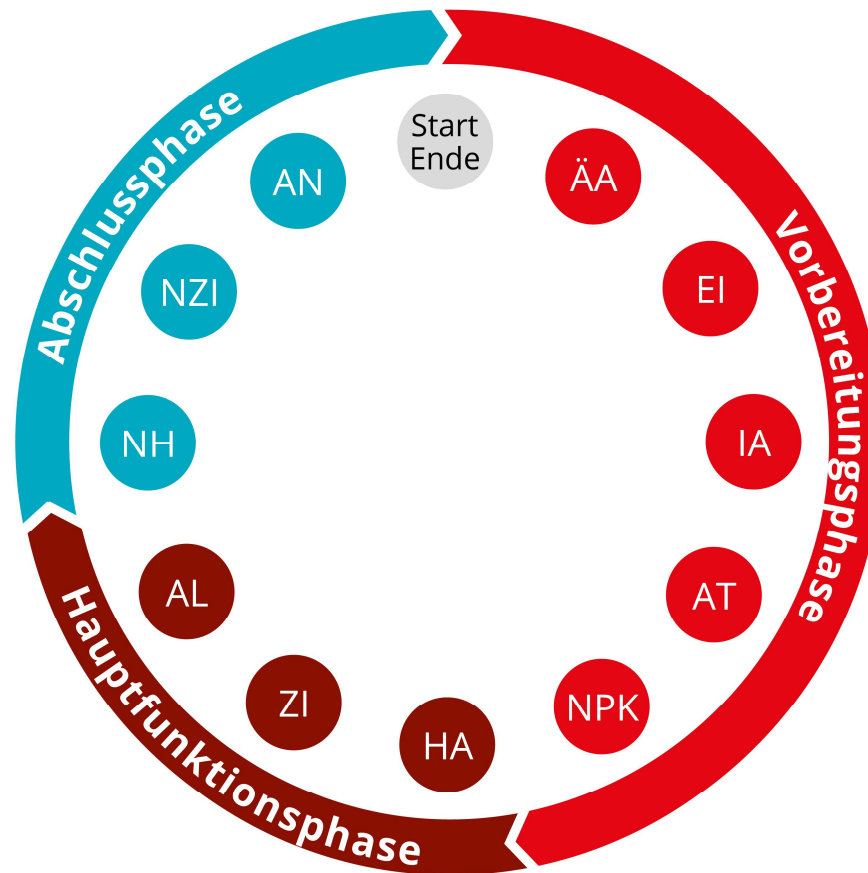
Hinter der Optik

Was macht einen perfekten Treffer aus?

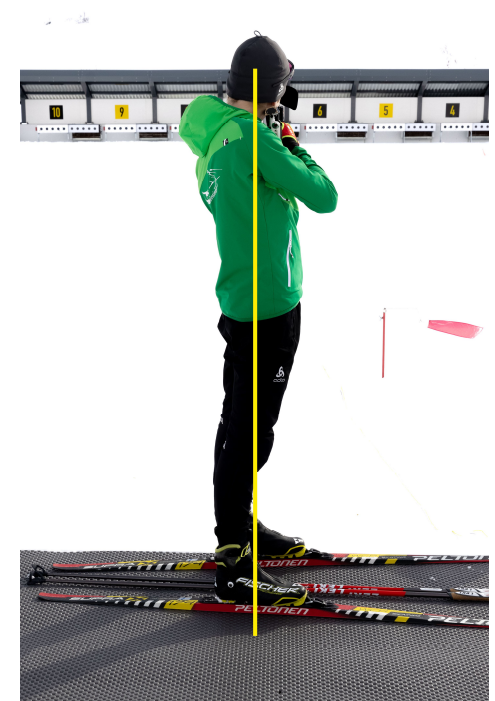
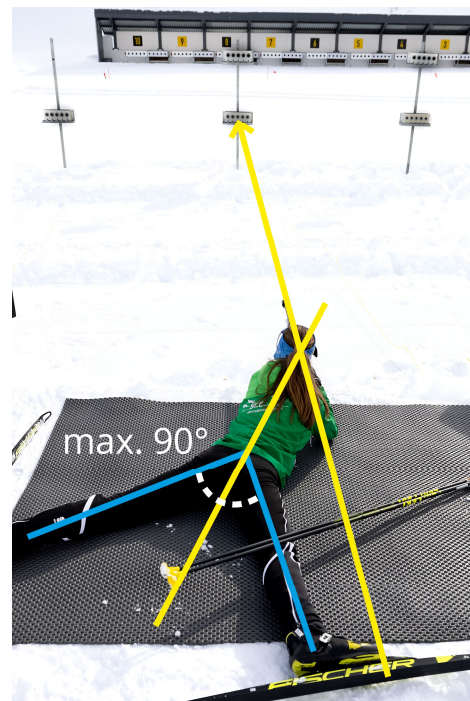
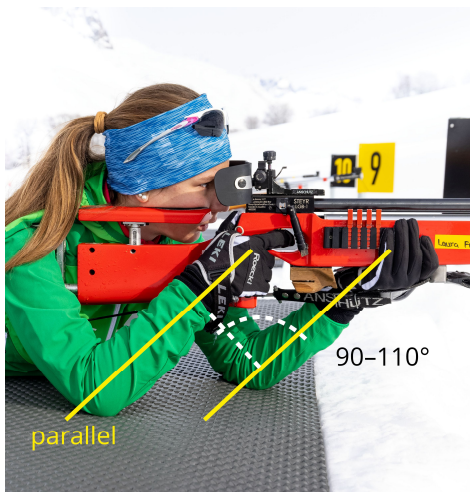
Lernbaustein Schiessen im Biathlon



Koordinierte Schussauslösung



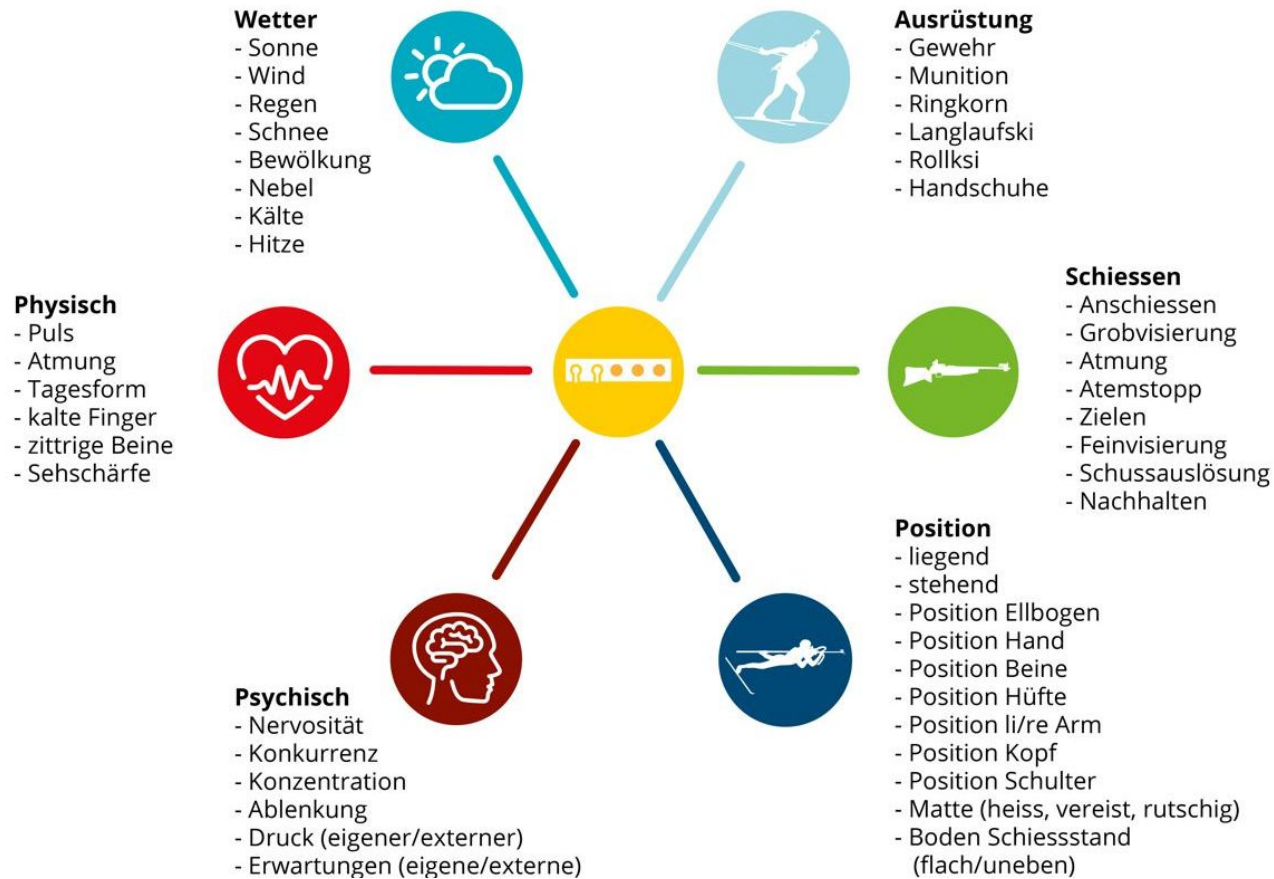
Liegend- und Stehendstellung



Zielen



Einflussfaktoren



Kids Atmung



3

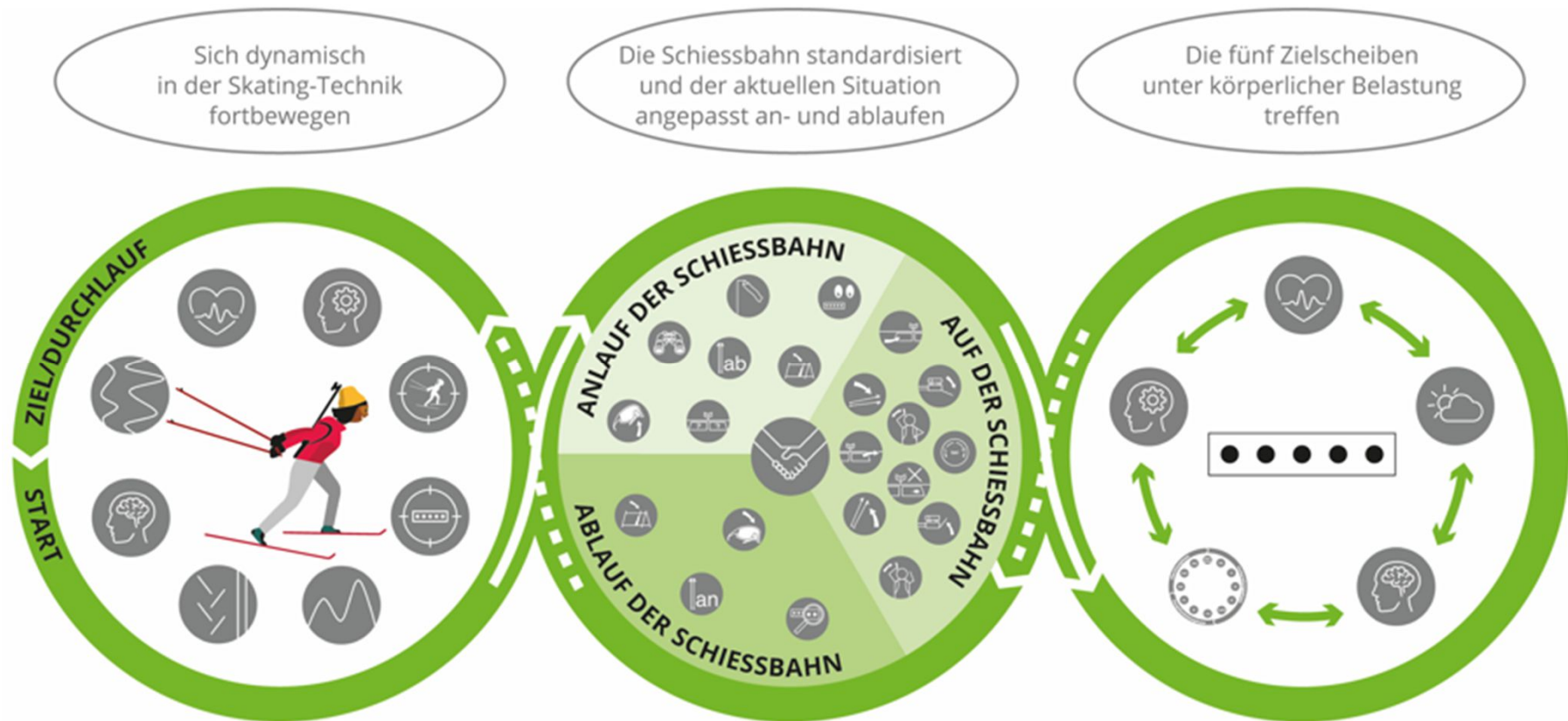
Der «Umschaltmoment»

Die komplexe Langlauf- und Schiesstechnik unter
höchster körperlicher Belastung

Lernbaustein Komplex im Biathlon



Modell Biathlon Komplex



Die fünf Zielscheiben unter körperlicher Belastung in 19 Sekunden treffen



<https://youtu.be/ndq-ASJrJY>

4

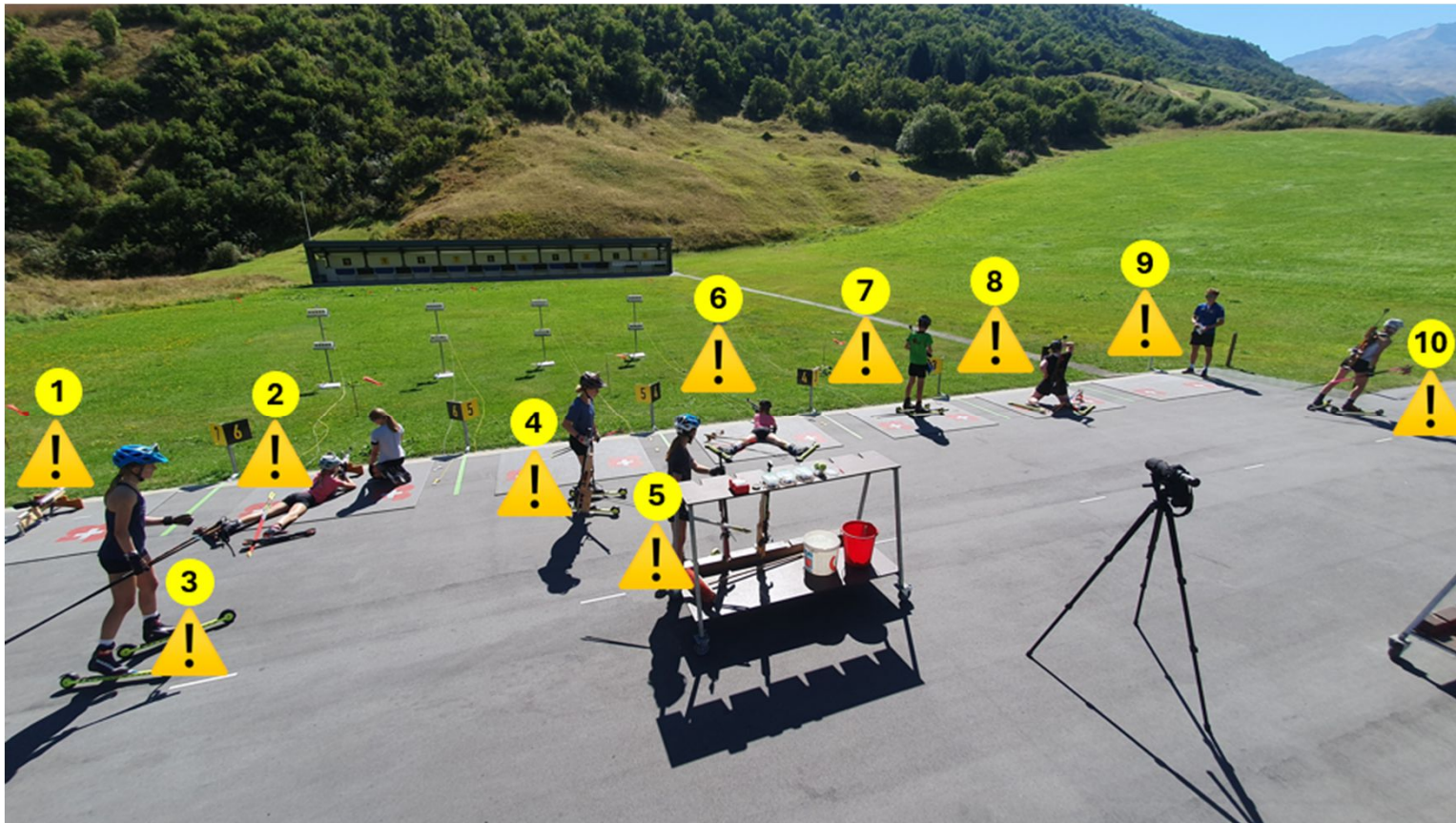
Sicherheit

Lernbaustein

Sicherheit und Material im Biathlon

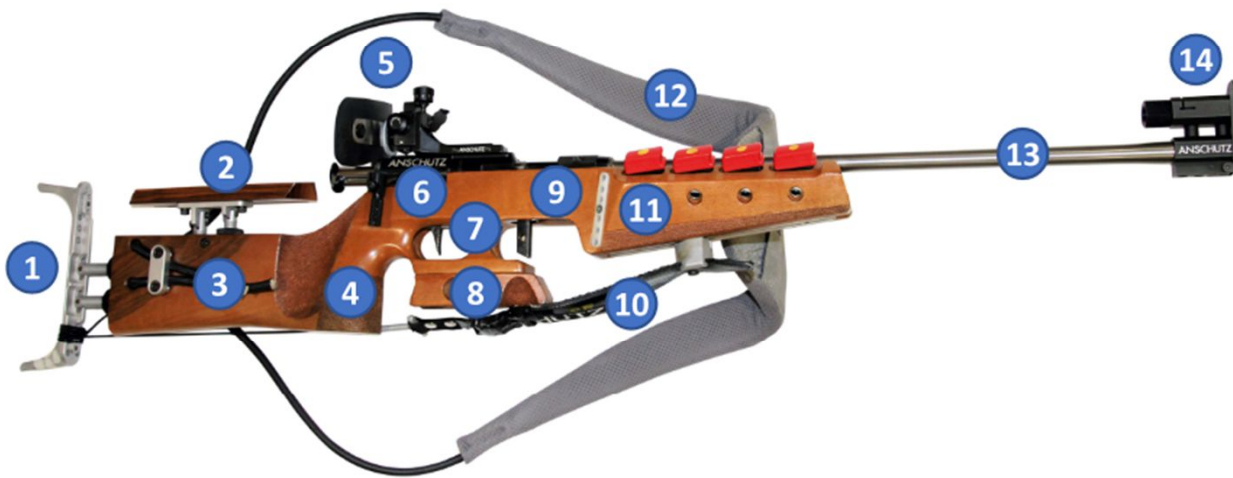


Sicherheit in deinem Training



Bestandteile deines Biathlongewehrs

Biathlon-Kleinkalibergewehr Anschütz 1827F



- 1 Schaftkappe mit Liegend- und Stehendorn
- 2 Backenstütze
- 3 Hinterschaft
- 4 Handgriff
- 5 Diopter mit Augenblende und Schutzklappe
- 6 Verschluss mit Kammergriff (Ladehebel)
- 7 Abzug (Abzugsgewicht min. 500g)
- 8 Stehendauflage
- 9 Vorderschaft
- 10 Unterstützungsriemen mit Handstopp
- 11 Magazinfach und Reservepatronenhalter
- 12 Traggestell
- 13 Lauf
- 14 Korntunnel mit Ringkorn und Schutzklappe

Reglementiertes Mindestgewicht von 3,5 kg

*impuls*statt

Bewegung. Energie. Technik. Umsetzung.

Vielen Dank.

Daniel Ruckstuhl

Via Quadras 13

7013 Domat/Ems

079 419 03 01

info@impulsstatt.ch