PISTOLENTRAINING

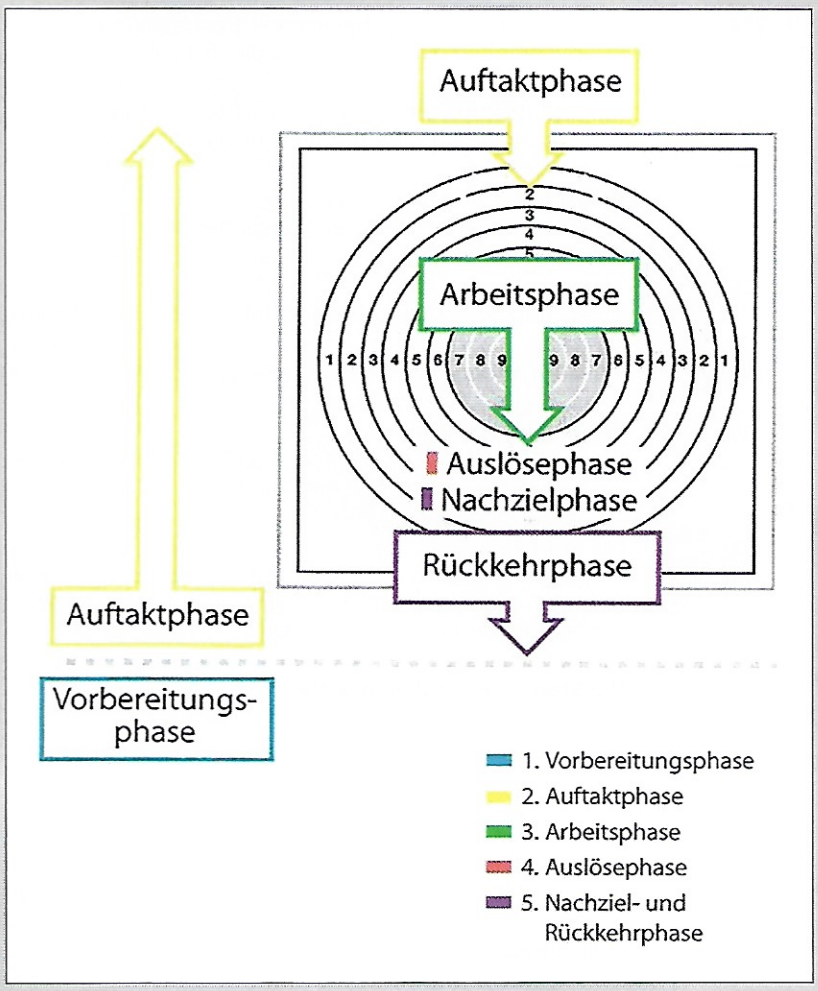
TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Das Training – der Weg zum Erfolg (Teil III)

Ich möchte in dieser Ausgabe die Inhalte, die sich hinter den verschiedenen Kennziffern verbergen, kurz erläutern.

KENNZIFFER	TRAININGSINHALT	UMFANG
150	**Rhythmustraining** Das Rhythmustraining dient dazu, die Schusstechnik mit der Schießtaktik zu verbinden, also den individuellen Wechsel von Schießen und Schießpausen unter Berücksichtigung von verschiedenen Einflüsse (Bsp.: Lichtverhältnisse, Zeit). Es wird das Ziel verfolgt, den individuellen Schießrhythmus zu finden und zu verinnerlichen, um sich unter veränderten Bedingungen darauf einzustellen, schneller—langsamer—unrhythmisch, variabel über seine Technik zu verfügen. Das bedeutet, dass in dieser Trainingseinheit auch unter veränderten Bedingungen trainiert werden muss. Hier ist insbesondere die selbstständige Mitarbeit gefordert.	
151	**Training** unter Zeitdruck, nach eigener Maßgabe	10 Schuss
152	**Training** unter veränderten Lichtverbindungen	10 Schuss
153	**Training,** dabei Standwechsel wegen technischer Fehler	15 Schuss
160	**Spezielle Kondition** Die Spezielle Kondition ist die physische Vorrausetzung der Belastbarkeit im Training und Wettkampf. Mit gezielter Belastung der Schulter-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur soll eine gute Belastungsverträglichkeit erreicht werden. Dabei bilden die individuellen körperlichen Voraussetzungen den Ausgangspunkt des Trainings. Ziel ist der Ausbau des notwendigen Kraftaufwandes. Die Kennzahlen betreffen nur Übungen, die mit der Waffe oder Ähnlichem absolviert werden können.	
161	**Konditionstraining mit Attrappe** Halteübung 1 Min. halten, 1 Min. Pause. Im Wechsel rechter und linker Arm in Schießhaltung mit steigender Haltezeit.	15 rechts 15 links
162	**Konditionstraining mit Waffe** Halteübung 30 Sek. halten, 30 Sek. Pause ohne Gesamtbewegung.	30 Wiederholungen
163	**Konditionstraining mit Waffe** Halteübung 1 Min. halten, 30 Sek. Pause ohne Gesamtbewegung.	30 Wiederholungen
164	**Konditionstraining mit Waffe** Im Rhythmus 1 Min. halten, 1 Min. Pause. Die Gesamtbewegung wird mit Betätigung des Abzuges im Halteraum am Ende der Haltezeit beendet.	20 Wiederholungen
200	**Technikstabilisierung und Variabilität** Dieser Bereich umfasst die Stabilisierung der Technik, die Details der Bewegungsausführung sollen im Verlaufe des Trainings, unter dem Gesichtspunkt einer hohen Intensität, automatisiert werden. Durch die erhöhten Anforderungen im Training und Wettkampf erhöht sich die Sensibilität und SET, um ein höheres Anspruchsniveau anzustreben.	
210	**Stabilisierung** der Koordination	
211	**Weiße Scheibe,** Training ohne Beobachtung mit dem Schwerpunkt, den Bewegungsablauf zeitlich zu optimieren.	15 Schuss
212	**Ringscheibe,** Training ohne Beobachtung SP: Ausprägung des Bewegungsablaufes unter zeitlichem Aspekt.	15 Schuss
213	**Ringscheibe,** Training mit Beobachtung SP: Ausprägung des Bewegungsablaufes unter zeitlichem Aspekt.	15 Schuss

Der Halteraum auf der Scheibe.



Der Bewegungsablauf in den verschiedenen Phasen.

Anzeige

DISAG
OpticScore
ronische Schussauswertung

Immer auf dem **neuesten Stand**

- Optische und berührungslose Schusserkennung
- Langlebig. 4 Jahre Garantie*
- Ansprechendes Design
- Zertifizierte Technik
- Modernste Webtechnologie
- Verbrauchsoptimiert
- RGB-LED Scheibenbeleuchtung

DISAG genau.

www.disag.de
Finden Sie uns auf Facebook

▶ Fortsetzung von Vorseite

KENNZIFFER	TRAININGSINHALT	UMFANG
214	**Ringscheibe,** Rhythmustraining mit Beobachtung SP: Ausprägung des Bewegungsablaufes unter zeitlichem Aspekt.	15 Schuss
214	**Ringscheibe,** Rhythmustraining mit Beobachtung SP: Ausprägung des Bewegungsablaufes unter zeitlichem Aspekt.	15 Schuss
215	**Ringscheibe,** Abkommensanalyse Mit Steigerung der richtigen Ansage der Schusslage.	15 Schuss
216	**Zielvorgaben** Unter Berücksichtigung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Auch Stufenschießen.	4 x 5 Schuss
217	**Schießrhythmus** unter Zeitvorgabe (Bsp.: 10 Schuss in 8 Minuten)	4 x 5 Schuss
220	**Wettkampfnahes Training** Diese Trainingseinheiten laufen unter wettkampfnahen Bedingungen ab. Dazu gehören die Vorbereitung, ggf. der Scheibenwechsel, die Standwahl, die Kommandos, die Technik und die Taktik.	
221	**Die Startserie** SP: Vorbereitung, min. 12 max. 15 Probeschüsse, Ziel in kurzer Zeit den Rhythmus zu finden und das Gefühl zu entwickeln, Wettkampbereit zu sein, danach Startserie. Gestaltung der Probe! Was will ich manchen 1. 2. 3.	25 Schuss
222	**Die Startserie mit Zielvorgabe** SP: wie 221	25 Schuss
223	**Startphase mit Zielvorgabe** SP: wie 221 zwei Serien unter Leistungsaspekt gleichzeitig SET.	35 Schuss
224	**Duellschießen** oder **Stufenschießen,** im Leistungsvergleich mit anderen Sportlern, sofern möglich.	20 Schuss
225	**Schlussphase** Zum Schluss einer Trainingseinheit. Mit dem Ziel aus der Erschöpfung noch mal konsequent die Technik durchzusetzen.	10 Schuss
226	**Schlussphase mit Zielvorgabe** Zum Schluss einer Trainingseinheit. Mit dem Ziel aus der Erschöpfung noch mal konsequent die Technik durchzusetzen.	20 Schuss
227	**Training unter Störfaktoren** Bsp.: Standwechsel, Simulierte Waffendefekte, akustische Störquellen im Training	min. 3 Situationen
228	**Intensitätstraining** Die Anzahl der Fehlversuche ist auf ein Minimum zu begrenzen. Bsp.: 3 x 10 in Folge oder 2 x 45 Ringe usw. Kriterium ist die Leistungsfähigkeit.	
230	**Training der Wettkampfregie** Grundlage ist ein individueller Regieplan, der selbst zu entwickeln ist. Hierbei kommt es darauf an, die entwickelte Strategie anzuwenden. Dazu können Kontrollwettkämpfe, aber auch regionale Wettkämpfe dienen. Bsp.: Gestaltung der Vorbereitung, Pause, Verhalten bei Lichtveränderungen Zeitmanagement usw. **Anmerkung: Der Regieplan ist selbst zu entwickeln und bei Kontrollwettkämpfen auf seine Wirksamkeit zu überprüfen und ggf. anzupassen.**	
240	**Wettkämpfe**	
241	**Kontrollwettkampf**	
242	**Testwettkampf**	
243	**Aufbauwettkampf**	
244	**Hauptwettkämpfe**	