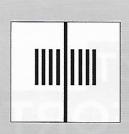


## Das Training – der Weg zum Erfolg

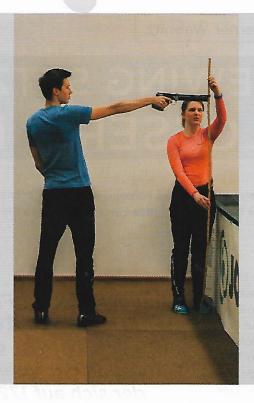
KENNZIFFER	TRAININGSINHALT	UMFANG
110	Anschlagsfindung (ÄA) Finden der individuellen Körperhaltung und optimalen Fußstellung. Richtiges Umfassen der Waffe und auf die Ruhigstellung des Körpers achten.	n nach der Commun
111	Trockentraining TT auf weiße Scheibe, Spiegel oder Kleber. Verfahren wie oben. Schwerpunkt: Anschlagsfindung Kombination mit Kz 121,131,141 möglich. Scheibenhöhe auf dem Stand nachmessen. Auf die Ruhigstellung des Körpers achten.	Mind. 15 Wiederholungen
112	Schießen auf weiße Scheibe Training ohne Beobachtung auf weiße Scheibe, um Störfaktor Spiegel auszuschalten. Nach jeweils fünf Schuss Waffe ablegen, Stand verlassen, kurze Pause danach neu einrichten.	15 Schuss
113	Schießen auf Scheibe ohne Beobachtung Um den Störfaktor Ergebnis auszuschalten, unterteilt in 4 x 5 Schuss. Stand verlassen, kurze Pause, danach neu einrichten.	20 Schuss
114	Schießen mit Beobachtung Wahrnehmung des äußeren Anschlags ggf. Korrektur am ÄA, daneben ist die Trefferlage zu kontrollieren. Unterteilt in 4 x 5 Schuss. Stand verlassen, kurze Pause, danach neu einrichten.	20 Schuss
115	Einsatz von Systemscheibe "ÄA" Im Wechsel mit anderen Scheiben.	7 Schuss
120	Zielvorgang  Als leistungsbestimmender Faktor wird das Zielen als Teilaspekt, auf der Grundlage der Ganzlernmethode, tematisch erarbeitet. Da der Zielvorgang nicht trainiert werden kann, muss er immer bewusst wahrgenomm werden. Als Ziel soll dabei die bewusste Erfassung der Visierung in den einzelnen Phasen, insbesondere in Arbeitsphase, sein. In dieser Phase steht der Fokus immer auf dem Korn. Gleichzeitig soll eine Steigerung of Konzentrationsfähigkeit und -ausdauer unter Verbesserung der Gewissenhaftigkeit erreicht werden. Dabei ste die Individualität und der für den Sportler rationellste Zielvorgang, in Verbindung mit der Atmung, im Vordergrund stehen. Denkt an einen leistungsorientierten Halteraum! Bitte nicht zu klein wählen.	
121	Trockentraining TT auf Systemscheibe oder Schusspflaster, dabei Höhe beachten. Auf dem Schießstand ausmessen! SP: Bewusste Konzentration auf die Visierung unter Einhaltung der Teilzeiten für die tatsächliche Schussabgabe.	Mind. 15 Wiederholunger
122	Weiße Scheibe Training ohne Beobachtung auf weiße Scheibe unter dem Aspekt der sauberen Visiererfassung.	7 Schuss
123	Schießen auf weiße Scheibe Mit Beobachtung. Training unter dem Aspekt der sauberen Visiererfassung.	7 Schuss
124	Schießen auf Scheibe  Mit Beobachtung auf Ringscheibe, dabei bewusste Konzentration auf die Visierung, präzise Gestaltung der einzelnen Phasen, Auslösen des Schusses bei optimalem Zielbild. Ggf. unter Beobachtung eines Trainers zu Beginn dieser Übung und zur Kontrolle im Verlaufe der Technikkervollkommnung. Objektivierungsmittel wie Scatt	15 Schuss

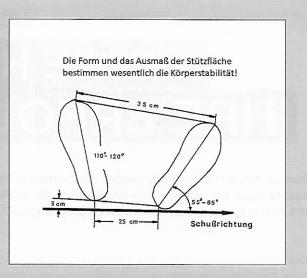
Kontrolle im Verlaufe der Technikvervollkommnung. Objektivierungsmittel wie Scatt

kann ebenso eingesetzt werden.









Zu beachten beim Training sind insbesondere der Anschlag und die Anschlagshöhe, der richtige Griff und die optimale Fußstellung.

125	Einsatz von Systemscheibe "Zielen" Im Wechsel mit anderen Scheiben.	7 Schuss
126	Abkommensanalyse SP: Kontrolle der Trefferlage bei vorheriger Ansage der Trefferlage oder des Treffersektors.	10 Schuss
127	Einsatz von Objektivierung SCATT Bitte nicht übermessen. Weniger ist manchmal besser, dafür öfter, um die Individualität nicht zu bremsen.	20 Schuss

Anzeige

