

Sportpistole - Training

Datum: _____ Ort: _____
Technik Training

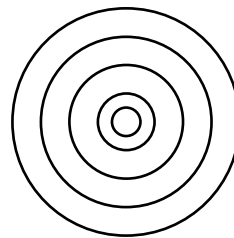
Schussdistanz: 25 m

Wesentliche Trainingsinhalte:

- Nullpunktlage (globales Trefferzentrum!) und Visieren
- Perfektes Auslösen; Visierlage (beim Abziehen) und Sprungvektor registrieren
- Jeden **Treffer <9 verbal analysieren** (Ursachen?);
konsequente Aufgabenstellung beim nächsten Schuss: „diesen Fehler korrigieren!“

Gesamtschusszahl: ...70.....
„ trocken:0...
„ scharf:70.....

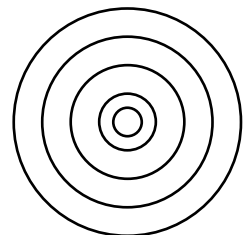
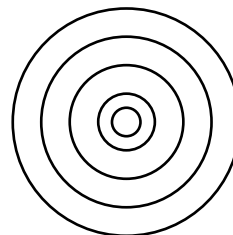
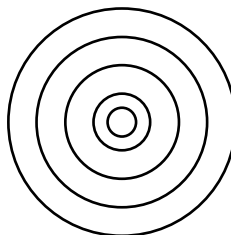
< 1 > Einschiessen Präzision (5 Schuss)

 Verbesserungsmöglichkeiten/Bemerkungen/Schwächen:

Nachzielen!

--

< 2 > Präzision I (3 x 5 Schuss)

 Verbesserungsmöglichkeiten/
Bemerkungen/Schwächen:

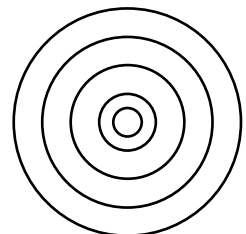
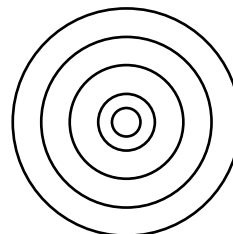
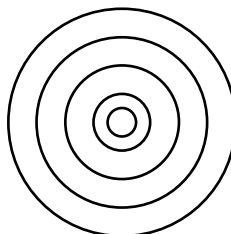
Nachzielen!

--

--

--

< 3 > Präzision II (3 x 5 Schuss)

 Verbesserungsmöglichkeiten/
Bemerkungen/Schwächen:

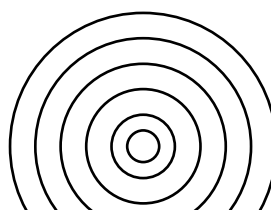
Nachzielen!

--

--

--

< 4 > Einschiessen Duell (5 Schuss)

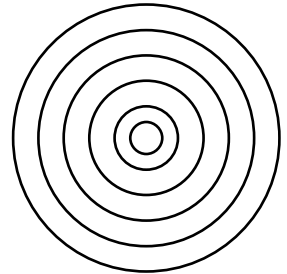
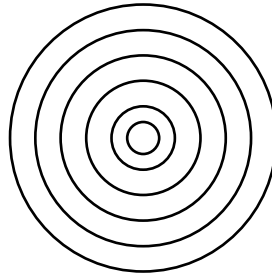
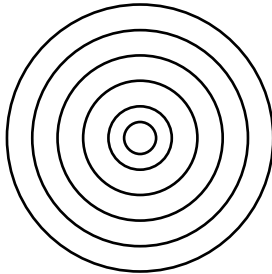
 1995-2002 Dr. G. Fischer
vorbehalten

Nachzielen!

Verbesserungsmöglichkeiten/
Bemerkungen/Schwächen:

< 5 > **Duell I (3 x 5 Schuss)**

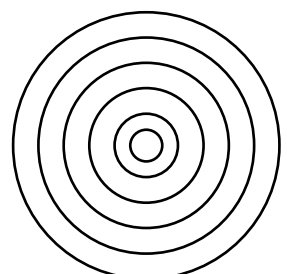
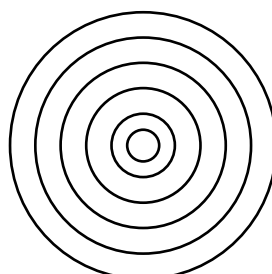
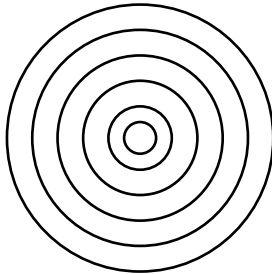
Nachzielen!



Verbesserungsmöglichkeiten/Bemerkungen/Schwächen:

< 6 > **Duell II (3 x 5 Schuss)**

Nachzielen!



Verbesserungsmöglichkeiten/Bemerkungen/Schwächen:

Ergebnisse:

Präzision Einschiessen

Präzision 30 Schuss

Duell Einschiessen

Duell 30 Schuss

Gesamt 60 Schuss

Fachliteratur für Training und Wettkampf:

Joseph, H.: **Sportschiessen Pistole**. ESV Verlagsgesellschaft Barleben, 1994

Arnold, S.: **Das Training des Sportschützen**. Siegfried Arnold, Taunusstein-Hahn, 1987

Skanaker, R., Antal, L.: **Sportliches Pistolenschiessen**. Motorbuch Verlag Stuttgart, 1991