

Lothar Glebe

Trainer - Pistole

Trainingsplan Techniktraining - Freie Pistole -

Im Trainingsplan sind Pläne für fünf Trainingseinheiten enthalten.

Sollte die angegebene Zeit nicht eingehalten werden können, so sind **alle angegebenen Zeiten und Schüsse prozentual zu kürzen.**

Der systematische Aufbau wird so nicht unterbrochen.

Jede Trainingseinheit kann, bzw. sollte auch wiederholt werden.

Jeder kann sich natürlich auch einen ganz individuellen Plan zusammenstellen.

TT = Trockentraining (ohne scharfen Schuss)
 Technik = Verbesserung der gesamten Technik (halten, zielen, abziehen, usw.)
 Prophylaxe = Maßnahmen zur Krankheitsverhütung (vorbeugende Maßnahmen), die durch den Schießsport entstehen könnten (z.B.: Muskelverkürzungen, Haltungsschäden usw.).
 Halteübungen - links: = Hier werden Halteübungen mit dem linken Arm, Abzugsübungen mit dem linken (bei Rechtshändern) Zeigefinger und Zielübungen mit dem linken Auge durchgeführt.
Linkshänder machen diese Übungen mit dem rechten Arm und dem rechten Auge!

- | | | |
|-----------------------------|---|--|
| 1. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikaufbau | <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der speziellen Kondition - Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe) - Erarbeiten der individuellen Schießstellung (Anschlagsaufbau und Nullstellung) |
| 2. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikaufbau | <ul style="list-style-type: none"> - Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen, Atmung, Anschlagsaufbau) - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit |
| 3. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung | <ul style="list-style-type: none"> - Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen, Atmung) - Verbesserung der Feinmotorik - gleichmäßigen Schießrhythmus einhalten |
| 4. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung | <ul style="list-style-type: none"> - Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen, Atmung) - Verbesserung der Atemtechnik - Bewegungsabläufe automatisieren |
| 5. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung | <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Gesamtkoordination - Verbesserung der Abzugstechnik (Feinmotorik) - Koordination der Grundelemente verfeinern - Druckverlauf exakt einhalten |

Ich wünsche allen viel Spaß beim Training und stehe jederzeit für Fragen zur Verfügung.
 Lothar Glebe

Trainingsplan
Freie Pistole
1. Trainingseinheit
Techniktraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy-laxe	Muskulatur aufwärmen - Überprüfung der Waffen und Ausrüstung - Verstellmöglichkeiten der Visierung überprüfen (ca. 10 Rasten in alle Richtungen)	10	
			Technikaufbau	10	
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne u. mit Waffe)	10	
		TT	- Erarbeiten der individuellen Schießstellung	10	
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	15	
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne u. mit Waffe)	5	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) weiße Scheibe - bei elektr. Anlage, sonst auf Kugelfang (Grobkoordination)	25	25
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	b) weiße Scheibe (bewußtes Anlegen des Abzugsfingers)	35	30
		TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen)	5	
		TT	- Halteübungen - rechts (mit geschlossenen Augen)	5	
		TT	- Halteübungen - rechts (mit trocken abziehen)	5	
		Technik	c) weiße Scheibe (auf die Visierung achten)	25	25
		TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen)	5	
		Prophy-laxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				180	80

Lothar Glebe

kein Leistungstraining

Bemerkungen:

Trainingsplan
Freie Pistole
2. Trainingseinheit
Techniktraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy-laxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			Technikaufbau - Körperstabilität beobachten und evtl. verbessern - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit		
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	20	
		TT	- halten u. trocken abziehen mit geschlossenen Augen	10	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) weiße Scheibe - bei elektr. Anlage, sonst auf Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	b) auf weiße Scheibe (bewußt nachhalten und nachzielen)	15	15
		TT	- Halteübungen - links	10	
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Spiegel (Verbesserung der Gesamtkoordination)	20	20
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	b) Spiegel (1x mental / 1x trocken / 1x scharf)	25	15
		TT	- Halteübungen - links	10	
		Technik	c) Spiegel (bewußte Druckverstärkung)	10	10
		Technik	d) weiße Scheibe (auf die Visierung achten)	15	15
		TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen)	5	
		Prophy-laxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				180	85

Lothar Glebe

kein Leistungstraining

Bemerkungen:

Trainingsplan
Freie Pistole
3. Trainingseinheit
Techniktraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy-laxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			<u>Technikstabilisierung</u>		
			- Koordination der Grundelemente		
			- Verbesserung der Atemtechnik		
			- Verbesserung der Abzugstechnik (Feinmotorik)		
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	15	
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne u. mit Waffe)	10	
		TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen)	10	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) weiße Scheibe (Grobkoordination) - bei elektr. Anlage, sonst Kugelfang -	10	10
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	b) auf weiße Scheibe (Bewegungsabläufe automatisieren)	30	25
		TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen)	10	
			c) auf Spiegel (bewußte Konzentration auf alle Elemente)	20	15
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Technik	a) auf Spiegel (bewußte Konzentration auf alle Elemente)	30	30
		TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen)	5	
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne u. mit Waffe)	5	
		Technik	b) auf Spiegel (gleichmäßigen Schießrhythmus einhalten)	15	10
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Prophy-laxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				190	90

Lothar Glebe

kein Leistungstraining

Bemerkungen:

Trainingsplan
Freie Pistole
4. Trainingseinheit
Techniktraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophylaxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			Technikstabilisierung		
			- Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen)		
			- gleichmäßigen Schießrhythmus einhalten		
			- Verbesserung der Atemtechnik		
			- individuelle Fehler abstellen		
		TT	- Halte- und Zielübungen - links	5	
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - rechts (trocken)	10	
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne u. mit Waffe)	10	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) auf weiße Scheibe (Grobkoordination)	15	10
		Technik	b) auf weiße Scheibe (Bewegungsabläufe automatisieren)	30	25
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	c) auf Spiegel * (bewußte Konzentration auf alle Elemente) * nach 10 Schuß 5 Halteübungen links	75	50
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Technik	a) auf Spiegel (gleichmäßigen Schießrhythmus einhalten)	30	25
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Prophylaxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
		Prophylaxe	Entspannungstraining durchführen z.B.: Kutscherstellung	20	
				225	110

Lothar Glebe

kein Leistungstraining

Bemerkungen:

Trainingsplan
Freie Pistole
5. Trainingseinheit
Techniktraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy-laxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			<u>Technikstabilisierung</u> - Verbesserung der Gesamtkoordination - Verbesserung der Abzugstechnik (Feinmotorik)		
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) auf weiße Scheibe (Grobkoordination)	10	10
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	b) auf Spiegel * (bewußte Konzentration auf alle Elemente)	15	15
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Technik	a) auf Spiegel (Bewegungsabläufe automatisieren)	15	15
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	b) auf Spiegel (bewußte Konzentration auf alle Elemente)	30	25
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	c) 5er Serien auf Spiegel (exakten Druckverlauf einhalten)	50	45
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	d) weiße Scheibe (auf die Visierung achten)	10	10
		TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen)	5	
		Prophy-laxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				185	120

Lothar Glebe

kein Leistungstraining

Bemerkungen: