

Lothar Glebe

Trainer - Pistole

Trainingsplan

Techniktraining mit Leistungstraining

- Luftpistole -

Die Trainingszeit ist unterteilt in ca. 70% Technik- und ca. 30% Leistungstraining)

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:
Technikstabilisierung
mit 31% Leistungstraining | <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit - Verbesserung der Abzugstechnik - Körperstabilität beobachten und evtl. verbessern - Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe) - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken) |
| 2. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung
mit 38% Leistungstraining | <ul style="list-style-type: none"> - Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen) - gleichmäßigen Schießrhythmus einhalten - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken) |
| 3. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung
ohne Leistungstraining | <ul style="list-style-type: none"> - Koordination der Grundelemente - individuelle Fehler abstellen - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken) |
| 4. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung
mit 36% Leistungstraining | <ul style="list-style-type: none"> - Schießrhythmus verbessern - Verbesserung der Atemtechnik - Verbesserung der Abzugstechnik (Feinmotorik) - Gleichgewichtsübungen (ohne u. mit Waffe) - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts (trocken) |
| 5. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung
mit 39% Leistungstraining | <ul style="list-style-type: none"> - Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen) - gleichmäßigen Schießrhythmus einhalten - Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken) |

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

Lothar Glebe

Trainingsplan
Luftpistole
1. Trainingseinheit

Techniktraining mit 31% Leistungstraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophylaxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			<u>Technikstabilisierung und Leistungstraining</u>		
			- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit		
			- Verbesserung der Abzugstechnik		
			- Körperstabilität beobachten und evtl. verbessern		
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)	5	
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	5	5
		TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5	
		Technik	b) auf weiße Scheibe (bewußt nachhalten!)	10	10
		TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5	
		Technik	c) auf Spiegel (bewußte Druckverstärkung)	15	15
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)	5	
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Technik	a) auf Spiegel (Kontrolle der Körperstabilität)	20	20
		TT	- immer nach 10 Schuß 5 Halteübungen - links (trocken)	10	
		Leistung	b) 5er Serien auf Spiegel - Kurzziele setzen (z.B.: 9, 10) (bewußte Umsetzung der einzelnen Phasen)	30	30
		TT	- immer nach 10 Schuß 5 Halteübungen - links (trocken)	15	
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Leistung	a) Spiegel (1x mental / 1x trocken / 1x scharf) *	30	10
			* für jeden Schuß ein Limit setzen (z.B.: 10)		
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	5	5
		TT	- Halteübungen - links (trocken)	5	
		Prophylaxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				195	95

Lothar Glebe

31% von den 195 Minuten sind Leistungstraining

Bemerkungen:

Trainingsplan
Luftpistole
2. Trainingseinheit
Techniktraining mit 38% Leistungstraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy-laxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			<u>Technikstabilisierung und Leistungstraining</u>		
			- Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen)		
			- gleichmäßigen Schießrhythmus einhalten		
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination) - 5 Schuß rechts u. 5 Schuß links	10	10
		Technik	b) auf weiße Scheibe (bewußt nachhalten und nachzielen)*	20	20
			* 10 Schuß mit rechts - 10 Schuß mit links		
		TT	- Halteübungen - links	5	
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Technik	a) weiße Scheibe mit Schußpflaster (Konzentrationserhöhung)	20	20
		Leistung	b) Spiegel (1x mental / 1x trocken / 1x scharf) *	25	10
			* möglichst viele 10er in Folge		
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Leistung	c) 5er Serien auf Spiegel mit Ringvorgabe (bewußte Umsetzung der einzelnen Phasen)	25	25
		TT	- Halteübungen - links	10	
		Leistung	d) Spiegel (es müssen zehn 10er mit möglichst wenigen Schüssen geschossen werden)	?	?.....
			- Halteübungen - links	20	20
			- Halteübungen - links	5	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang - mit links (Grobkoordination)	5	5
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Prophy-laxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				185	110

Lothar Glebe

38% von den 185 Minuten sind Leistungstraining

Bemerkungen:

Trainingsplan
Luftpistole
3. Trainingseinheit
Techniktraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy-laxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			Technikstabilisierung - Koordination der Grundelemente - individuelle Fehler abstellen		
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			ohne Beobachtung:		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		Technik	b) auf weiße Scheibe (Bewegungsabläufe automatisieren) * * im Wechsel 10 Schuß rechts / 10 Schuß links	40	40
		Technik	c) auf Spiegel (bewußte Konzentration auf alle Elemente)	60	50
			mit Beobachtung:		
		Technik	a) auf Spiegel (gleichmäßigen Schießrhythmus einhalten)	30	20
		TT	- Halteübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			ohne Beobachtung:		
		Technik	a) Kugelfang - mit links (Grobkoordination)	5	5
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Prophy-laxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				180	125

Lothar Glebe

kein Leistungstraining

Bemerkungen:

**Trainingsplan
Luftpistole
4. Trainingseinheit**

Techniktraining mit 36% Leistungstraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy- laxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			<u>Technikstabilisierung und Leistungstraining</u>		
			- Schießrhythmus verbessern		
			- Verbesserung der Atemtechnik		
		TT	- Verbesserung der Abzugstechnik (Feinmotorik)	10	
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne u. mit Waffe)	10	
			- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts (trocken)		
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		Technik	b) auf weiße Scheibe (Bewegungsabläufe automatisieren)	15	15
		TT	- Halteübungen - links	5	
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Technik	a) auf Spiegel (Atemtechnik exakt durchführen)*	20	20
			* im Wechsel 10 Schuß rechts / 10 Schuß links		
		TT	- Halteübungen - rechts	5	
		TT	- Halteübungen - links	5	
			<u>mit Beobachtung: (Intensitätstraining)</u>		
		Leistung	a) Schießspiel "10 Schuß Hülsenspiel" (Einer legt vor, der andere muß 1 Ring besser schießen, bzw. bei einer 10 eine bessere 10 schießen, schafft er es nicht, muß er von seinen 10 Schuß einen Schuß abgeben!)	65	60
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Prophy- laxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				180	115

Lothar Glebe

36% von den 180 Minuten sind Leistungstraining

Bemerkungen:

Trainingsplan
Luftpistole
5. Trainingseinheit
Techniktraining mit 39% Leistungstraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophylaxe	- aufwärmen	10	
			<u>Technikstabilisierung</u>		
			- Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen)		
			- gleichmäßigen Schießrhythmus einhalten		
			- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit		
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	25	25
		Technik	b) weiße Scheibe (bewußtes Anlegen des Abzugsfingers)	30	30
		Technik	c) Spiegel (auf optimales Zielbild achten!)	20	20
			<u>Wettkampfnahes Training</u>		
			<u>mit Beobachtung: (Intensitätstraining)</u>		
			a) Stufenschießen (Bedingung nicht erfüllt = Stufe 1x wiederholen!)		
		Leistung	1. Stufe: 5 Schuß ohne Ringe kleiner 8	8	5
		Leistung	2. Stufe: 3 Schuß ohne Ringe kleiner 9	6	3
		Leistung	3. Stufe: 2 Schuß = mindestens 1 x 10 und 1 x 9	4	2
		Leistung	4. Stufe: 8 Schuß mindestens 75 Ringe	12	8
		Leistung	5. Stufe: 6 Schuß ohne Ringe kleiner 8,5	9	6
		Leistung	6. Stufe: 3 Schuß = mindestens 1 x 10 und 2 x 9	6	3
		Leistung	7. Stufe: 2 Schuß = 2 x 10	5	2
			(Reservezeit für Stufenschießen)	20	
		TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen)		
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		TT	- Halteübungen - links (trocken)	5	
		Prophylaxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				180	114

Lothar Glebe

39% von den 180 Minuten sind Leistungstraining

Bemerkungen: