

Trainingsplan

Sportpistole

- Präzision -

- Trocken- und Techniktraining -

Trainingsart	Trainingsinhalt	Vorgaben		eigene Eintragungen	
		ca. Zeit	ca. Schußzahl	ca. Zeit	ca. Schußzahl
Trockentraining (= TT)	- Überprüfung der Waffen und Ausrüstung	10			
	- Verstellmöglichkeiten der Visierung überprüfen (ca. 10 Rasten in alle Richtungen)				
	- Muskulatur aufwärmen	10			
	<u>Technikaufbau</u>				
TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)	10			
TT	- Erarbeiten der individuellen Schießstellung	10			
TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10			
	<u>Schießen ohne Beobachtung:</u>				
Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	10	10		
TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - rechts - (trocken)	5			
Technik	b) weiße Scheibe (bewußtes Anlegen des Abzugsfingers)	15	15		
TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5			
TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - rechts - (trocken)	5			
Technik	c) Spiegel (auf optimales Zielbild achten!)	20	20		
TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - rechts - (trocken)	5			
	<u>Schießen mit Beobachtung:</u>				
Technik	a) Spiegel (1x mental / 1x trocken / 1x scharf)	10	5		
TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5			
Technik	b) auf Spiegel (Kontrolle der Körperstabilität)	15	15		
TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5			
Technik	c) 5er Serien auf Spiegel (bewußte Umsetzung der einzelnen Phasen = Anschlagskontrolle / halten / zielen / abziehen)	25	25		
TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5			
	<u>Schießen ohne Beobachtung:</u>				
Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	5	5		
TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5			
Zeitaufwand:		190			
Gesamtschußzahl:			95		
Athletik und Prophylaxe:					
Gesamtzeit:					

Trainingsplan

Sportpistole

- Präzision -

- Leistungstraining -

		Vorgaben		eigene Eintragungen	
Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl	ca. Zeit	ca. Schußzahl
Trockentraining (= TT)	- Muskulatur aufwärmen	10			
TT	Wettkampfnahes Training	10			
TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	5			
	- Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)				
	<u>Schießen mit Beobachtung: (Intensitätstraining)</u>				
	a) Stufenschießen				
	(Bedingung nicht erfüllt = Stufe 1x wiederholen!)				
Leistung	1. Stufe: 5 Schuß ohne Ringe <8	8	5		
Leistung	2. Stufe: 3 Schuß ohne Ringe <9	6	3		
Leistung	3. Stufe: 2 Schuß = 1 x 10 und 1 x 9	4	2		
Leistung	4. Stufe: 8 Schuß = mind. 75 Ringe	12	8		
Leistung	5. Stufe: 6 Schuß ohne Ringe <8,5	9	6		
Leistung	6. Stufe: 3 Schuß = 2 x 9 und 1 x 10	6	3		
Leistung	7. Stufe: 2 Schuß = 2 x 10	5	2		
	(Reservezeit für Stufenschießen)	15			
TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen)	5			
	<u>Schießen mit Beobachtung: (Intensitätstraining)</u>				
Leistung	a) Schießspiel "10 Schuß Hülsenspiel"	55	50		
	(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 abgeben! - Wer keine Munition mehr hat, ist der Verlierer!)				
TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen)	5			
TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)	5			
	<u>Schießen ohne Beobachtung:</u>				
Technik	a) auf weiße Scheibe (bewußt nachhalten und nachzielen)	15	15		
TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5			
Zeitaufwand:		180			
Gesamtschußzahl:			94		
Athletik und Prophylaxe:					
Gesamtzeit:					

Trainingsplan

Sportpistole

- Duell -

- Trockentraining -

		Vorgaben		eigene Eintragungen	
Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl	ca. Zeit	ca. Schußzahl
Trockentraining (= TT)	- Überprüfung der Waffen und Ausrüstung	5			
	- Verstellmöglichkeiten der Visierung überprüfen (ca. 18 Rasten nach oben und unten)				
	- Muskulatur aufwärmen (Arm hoch und runter führen)	5			
	<u>Technikaufbau</u>				
	TT - Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)	10			
	TT - Erarbeiten der individuellen Schießstellung	10			
	TT - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10			
	<u>Stehende Scheibe</u>				
	a) mit dem Schießarm				
	TT - Arm ruhig nach oben führen - ohne abzuziehen (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	10			
	b) mit dem Nichtschießarm				
	TT - Arm ruhig nach oben führen - ohne abzuziehen (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	10			
	c) mit dem Schießarm				
	TT - Arm ruhig nach oben führen - mit Trockenschuß (Grobkoordination - auf die Visierung achten)	10			
	d) mit dem Nichtschießarm				
	TT - Arm ruhig nach oben führen - mit Trockenschuß (Grobkoordination - auf die Visierung achten)	10			
	<u>Drehende Scheibe</u>				
	a) mit dem Schießarm				
TT - Arm ruhig nach oben führen - ohne abzuziehen (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	10				
b) mit dem Nichtschießarm					
TT - Arm ruhig nach oben führen - ohne abzuziehen (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	10				
c) mit dem Schießarm					
TT - Arm ruhig nach oben führen - mit Trockenschuß (Grobkoordination - auf die Visierung achten)	10				
d) mit dem Nichtschießarm					
TT - Arm ruhig nach oben führen - mit Trockenschuß (Grobkoordination - auf die Visierung achten)	10				
Zeitaufwand:		120			
Gesamtschußzahl:			0		
Athletik und Prophylaxe:					
Gesamtzeit:					

Trainingsplan

Sportpistole

- Duell -

- Trocken- und Techniktraining -

		Vorgaben		eigene Eintragungen	
Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl	ca. Zeit	ca. Schußzahl
Trockentraining (= TT)	- Muskulatur aufwärmen (Arm hoch und runter führen)	5			
	<u>Technikaufbau</u>				
TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)	10			
TT	- Erarbeiten der individuellen Schießstellung	10			
TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken) d.h.: hochfahren, Visier erfassen, Druck am Abzug verstärken und nachzielen	10			
	<u>Stehende Scheibe</u>				
	a) mit dem Nichtschießarm				
TT	- Arm ruhig nach oben führen - ohne abzuziehen (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	5			
	b) mit dem Schießarm				
TT	- Arm ruhig nach oben führen - mit Trockenschuß (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	10			
	c) mit dem Schießarm				
Technik	- Arm ruhig nach oben führen - mit scharfem Schuß (auf die Visierung achten - nachzielen -)	15	20		
	<u>Drehende Scheibe</u>				
	a) mit dem Schießarm				
TT	- Arm ruhig nach oben führen - ohne abzuziehen (bewußte Konzentration auf alle Elemente = hochfahren, Visier erfassen, Druck am Abzug verstärken und nachzielen)	5			
	b) mit dem Schießarm				
Technik	- Arm ruhig nach oben führen * * Bewegungsabläufe automatisieren (im Wechsel 5 x Trockenschuß / 5 x scharf usw.)	30	25		
	c) mit dem Nichtschießarm				
TT	- Arm ruhig nach oben führen - ohne abzuziehen (gleichmäßigen Rhythmus einhalten)	5			
	<u>Technikstabilisierung</u>				
	<u>Drehende Scheibe</u>				
	a) mit dem Schießarm				
Technik	- Koordination der Grundelemente - mindestens 6 Serien a' 5 Schuß	30	30		
	- Muskulatur lockern				
Zeitaufwand:		135			
Gesamtschußzahl:			75		
Äthletik und Prophylaxe:					
Gesamtzeit:					

Trainingsplan

Sportpistole

- Duell -

- Leistungstraining -

		Vorgaben		eigene Eintragungen	
Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl	ca. Zeit	ca. Schußzahl
Trockentraining (= TT)	- Muskulatur aufwärmen (Arm hoch und runter führen)	10			
TT	Wettkampfnahes Training	10			
TT	- Erarbeiten der individuellen Schießstellung	10			
	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)				
	d.h.: hochfahren, Visier erfassen, Druck am Abzug verstärken und nachzielen				
	Schießen ohne Beobachtung				
	Drehende Scheibe				
	a) mit dem Schießarm				
	(bewußte Konzentration auf alle Elemente)				
Leistung	- mindestens 3 Serien a' 5 Schuß	10	15		
	Aufgabe: z.B.: kein Schuß schlechter als 7 Ringe				
	Schießen mit Beobachtung: (Intensitätstraining)				
	Drehende Scheibe				
	a) mit dem Schießarm				
	(gleichmäßigen Schießrhythmus einhalten)				
Leistung	- mindestens 6 Serien a' 5 Schuß	30	30		
	Aufgabe: z.B.: keine Serie schlechter als 45 Ringe				
	b) mit dem Schießarm				
	(Bewegungsabläufe automatisieren)				
	- Stufenschießen				
	(Bedingung nicht erfüllt = Stufe 1x wiederholen!)				
	Aufgabe: z.B.:				
Leistung	1. Stufe: 5 Schuß ohne 8	5	5		
Leistung	2. Stufe: 5 Schuß = mindestens 44 Ringe	5	5		
Leistung	3. Stufe: 5 Schuß = mindestens 3 x 10	5	5		
Leistung	4. Stufe: 5 Schuß = mindestens 45 Ringe	5	5		
Leistung	5. Stufe: 5 Schuß = mindestens 48 Ringe	5	5		
TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen) *	5			
	* Arm ruhig hochführen und 3 Sek. halten				
Zeitaufwand:		100			
Gesamtschußzahl:			70		
Athletik und Prophylaxe:					
Gesamtzeit:					