

## Training Luftpistole

## Schützengau Starnberg

Liebe Pistolenschützen und Vereinstrainer,

die folgenden Seiten sollen Euch ein Werkzeug sein, um in den Vereinen Trainingsstunden für Luftpistole abzuhalten.

Sie sind in jeweils etwa 90-minütige Trainingseinheiten gegliedert.

Grundlage für diese Einheiten ist das vom Bayerischen Landestrainer für Pistole, Jan-Erik Aeply, erstellte Technik-Leitbild Luftpistole bzw. Sportpistole/Präzision und Freie Pistole.

Die Gliederung in einzelne Schussphasen bzw. Technikelemente eines Schusses findet sich in diesem Technik-Leitbild wieder, das wir Euch auf Anfrage selbstverständlich gerne zur Verfügung stellen.

Die Trainingsstunden wurden von uns zusammengestellt und getestet, was nicht bedeuten muss, dass sie perfekt oder komplett sind. Aber sie sollen Euch eine Hilfe sein, um das eigene, individuelle Training in den Vereinen aufzubauen. Euerer Anregungen und Verbesserungsvorschläge werden wir jederzeit gerne prüfen und aufnehmen.

Hier vorab ein paar Erläuterungen zu den verwendeten Begriffen - dies auch in der Absicht eine gemeinsame Trainersprache im Schützengau Starnberg zu erzielen, unseren Schützen zum Vorteil.

### Schussphasen:

Vorbereitungsphase	Hierunter versteht man die Zeit unmittelbar vor dem Ansetzen des Schusses, der Schütze hat also seinen Stand eingenommen und eingerichtet bzw. die Pause seit dem vorhergehenden Schuss eingehalten. Die Waffe sitzt richtig in der Hand, die gesamte Körperhaltung ist auf den folgenden Ablauf vorbereitet. Muskelspannung wird aufgenommen.
Auftaktphase	Die Waffe wird hochgeführt, geht über die Scheibe und senkt sich bis etwa zur Papieroberkante der Scheibe.
Arbeitsphase	Langsames Absenken der Waffe durch die Scheibe bis in den Halteraum, also etwa beim 6er Ring unter dem schwarzen Spiegel
Auslösephase	Waffe bewegt sich so wenig wie möglich im Halteraum unter der Scheibe, Abzug wird gezogen.
Nachhaltephase	Waffe bleibt einige Sekunden nach Schussabgabe noch im Halteraum stehen.

**Schießrhythmus:** Hierunter versteht sich der gesamte Rhythmus einer Serie bzw. des ganzen Wettkampfes. Dazu gehören die Pausen ebenso wie die Schussabläufe selber.

**Schussrhythmus:** Dabei ist der Ablauf eines einzelnen Schusses gemeint. Also die Zeit vom Aufnehmen der Grundspannung in der Vorbereitungsphase bis hin zum Nachzielen und Absetzen der Waffe nach erfolgter Schussabgabe.

Wichtig zu wissen ist, dass ein Schütze, der z.B. in einem Wettkampf in Zeitnot gerät, zwar seinen Schiessrhythmus ändern kann und darf, aber niemals seinen Schussrhythmus ändern sollte.

Noch besser wäre es allerdings, auch die zeitlichen Abläufe so in ein Trainingskonzept einzubauen, dass die Zeitnot gar nicht erst auftritt.

#### **Technikelemente:**

##### **ATMUNG UND BEWEGUNG**

Diese beiden Technikelemente lassen sich nur schwer voneinander trennen, weil jeweils beim Einatmen die Aufwärtsbewegung der Waffe erfolgen soll und analog dazu beim Ausatmen die Abwärtsbewegungen stattfinden.

Geschossen wird in der sog. Doppelatmung, d.h. der gesamte Ablauf ist auf dem Rhythmus zweier Atemzüge aufgebaut.

Der erste Atemzug in der Auftaktphase bringt die Waffe hoch, führt sie über die Scheibe hinaus und senkt sie beim Ausatmen bis etwa zur Papieroberkante der Scheibe. - Atempause -

Der zweite Atemzug ist flacher (am besten Bauchatmung) und bringt noch eine kurze Waffenbewegung nach oben. Dann erfolgt die Atempause im zweiten Atemzug und danach senkt sich die Waffe beim langsamen Ausatmen durch die Scheibe herunter bis in den Halteraum unter dem Spiegel.

##### **ZIELEN**

Mit diesem Begriff ist alles gemeint, was das Auge während des Schusses zu tun hat. Also der Blick auf den Handrücken bzw. auf die Kimmenblätter während der Vorbereitungs- und Auftaktphase, das sog. Übernehmen des Kornes - wenn also das Auge vom Handrücken zum Korn geht - und das Fixieren des Kornes in der Auslösephase.

**ACHTUNG:** Das Auge schaut zu keiner Zeit auf die Scheibe !

##### **ABZIEHEN**

Hierunter verstehen wir alles, was der Abzugsfinger unternimmt. Nämlich zunächst nur Kontakt zum Zügel zu halten, langsam den Vorzug zu ziehen, den Druckpunkt aufzunehmen, den Druck langsam zu erhöhen und schließlich das Restgewicht des Abzugs zu ziehen.

Spiegel ohne Beobachtung Damit ist gemeint, auf die Scheibe zu schießen, die Schüsse aber nicht nach jedem Schuss anzusehen, also die Scheiben erst nach z.B. 5 oder 10 Schuss hereinzufahren.

3/4 Balken Das sind Spezielscheiben, die man kaufen kann und mit deren Dreieck Hilfe besondere Trainingsinhalte geübt werden können. Der senkrechte 3/4 Balken eignet sich z.B. gut für das Training der Arbeitsphase, um das Durchsacken der Waffe zu verhindern aber auch um die Lichthöfe zwischen Kimmenblättern und Korn zu kontrollieren. Die Dreiecks-Scheibe verwendet man, um beispielsweise das Verkanten der Waffe abzustellen.

weiße Scheibe Die umgedrehte, also unbedruckte Seite der Scheibe zu beschießen ist für den Pistolenschützen DAS Spezialtraining überhaupt. Es ist möglich, sich auf den Abzug zu konzentrieren und das Zielbild - zumindest den Bezug zum Spiegel - dabei auszuschalten.

Die Technikelemente eines Schusses - ATMUNG - BEWEGUNG - ZIELEN - ABZIEHEN finden sich demnach **alle vier in jeder Schussphase** wieder.

Unsere Trainingspläne sind, wie bereits erwähnt, so aufgebaut, dass der Trainingsschwerpunkt einmal auf den einzelnen Schussphasen liegt und ein andermal auf den Technikelementen.

Dadurch ist natürlich auch eine gewisse Wiederholung gegeben, aber es ist ja die Übung, die den Meister macht.

Zum Ende der Trainingseinheiten haben wir auch ein paar **Schießspiele** eingebaut, schließlich soll Üben auch Spaß machen. Außerdem ist nicht zu verachten, dass die Spiele einen gewissen Trainingseffekt enthalten. Der Schütze wird sich wie von selbst ausschließlich auf den folgenden Schuss konzentrieren. Ein Lerninhalt, den Trainer gar nicht oft genug wiederholen können.

Für die nächsten Wettkämpfe und Meisterschaften sind auf den letzten Blättern der Pläne noch ein paar Hinweise zusammengetragen, die Ihr mit Eueren Schütz(ling)en durchsprechen solltet, sobald die Nervosität aufkommt, die ganz normal ist und mit der es fertigzuwerden gilt.

Und jetzt wünschen wir Euch viel Spaß und Erfolg mit den Anleitungen. Wir freuen uns über Eure Rückäußerungen, Anregungen und werden uns auch Euerer gutgemeinten Kritik nicht verschließen.

In diesem Sinne und mit den besten Schützengrüßen

Eure Pistolenreferenten

Michael Laube und  
Veronika Klauke

<b>Inhalte</b>	Training Anschlag / Griffhaltung Anschlagskontrolle / Nullpunktlage Schießrhythmus
<b>Ziele</b>	Kontrolle und Überwachung äußerer Anschlag - Aufbau von unten nach oben Kontrolle des Systems Waffe - Hand Innerer Anschlag - Körpercheck von oben nach unten

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln Standaufbau von unten nach oben	
	Kontrolle äußerer Anschlag	3 x trocken
	Kontrolle Griffhaltung und Waffe	3 x trocken
weiße Scheibe Stand auflösen - neu einrichten	äußeren Anschlag exakt beibehalten äußerer Anschlag verändert?	5 x scharf 5 x scharf
weiße Scheibe Stand auflösen - neu einrichten	System Waffe - Hand: exakte Griffhaltung Griffhaltung verändert?	5 x scharf 5 x scharf
Stand neu einrichten	Körpercheck von oben nach unten durchführen	10 x scharf

Linksanschläge	zum Ausgleich für Muskulatur und Gehirn	
Stand einrichten / Spiegel		
weiße Scheibe		5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung		5 x scharf
alternativ Halteübung links		

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln	3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe	Schießrhythmus beachten	5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Schwerpunkt auf System Waffe - Hand Schwerpunkt auf äußerem Anschlag	5 x scharf 5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	äußerer Anschlag / System Waffe - Hand	10 x scharf

**ACHTUNG** nach Abgabe mehrerer Schüsse oder Serien verändert sich der Spannungszustand der Muskulatur - dies ist ganz natürlich - dadurch sollte auch der äußere Anschlag dann geprüft und evtl. verändert werden.

# Training Luftpistole 2

## Schützengau Starnberg

RWK-Saisonvorbereitung

<b>Inhalte</b>	Training Schussphasen	wettkampfnahes Training	Konzentration Motivation
	Vorbereitungsphase	1-3 mal durchatmen - Anschlag einrichten - Ruheblick - Finger am Zügel -	
<b>Ziele</b>	erarbeiten / kontrollieren Schussrhythmus Einhaltung Schussrhythmus unter geänderten Bedingungen		

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln	3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe	Vorbereitungsphase Grundspannung aufnehmen	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Bewegung auf Minimum beschränken in Gedanken die Inhalte der Technikelemente aufsagen	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Schwerpunkte wie oben evtl. persönliche Punkte mit aufnehmen	10 x scharf

Halteübungen links / rechts	Rechtsansschlag mit Schussabgabe und nachhalten bis insges. 50 s Linksansschlag ohne Schussabgabe bis insges. 50 s	> 5 x pro Seite
-----------------------------	---	-----------------

Wettkampfnahes Training Teil 1	drei Achter drei Neuner nur Neuner oder Zehner	5 x scharf 5 x scharf 5 x scharf
ACHTUNG Gefahr besteht in der Zehnerjagd	drei Zehner	5 x scharf

Schussrhythmus unbedingt einhalten  
bei Nicht-Erreichen jeweils 1 x wiederholen möglich

Wettkampfnahes Training Teil 2	27 Ringe 38 Ringe 46 Ringe	3 x scharf 4 x scharf 5 x scharf
ACHTUNG Gefahr besteht im Mitzählen	10 Schuss im sauberen Rhythmus konsequent absetzen falls notwendig	10 x scharf

bei Nicht-Erreichen jeweils 1 x wiederholen möglich

Schußzahl	06 trocken 72 scharf 05 li/re <hr/> 83 gesamt
-----------	--

<b>Inhalte</b>	Training Schussphasen	Schießspiel
	Auftaktphase (1.Atemzug)	tief Einatmen - Arm anheben - Auge auf Handrücken - Finger am Zügel - Grobzielen - normal Ausatmen - Arm herabführen - Auge auf Handrücken - Vorzug ziehen - verlängerte Atempause - Arm bleibt stehen - Grobzielen - Druckpunkt

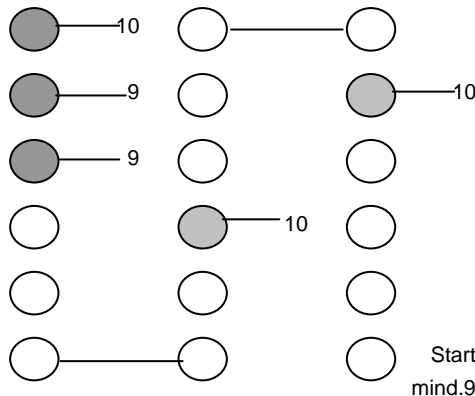
**Ziele** kontrollierte Bewegung in der Auftaktphase  
exakte Vorgänge der Technikelemente Atmung/Bewegung/Zielen/Abziehen  
Erarbeiten der Schussphase unter Einbeziehung sämtlicher Technikelemente

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln	3 x trocken 3 x trocken
Spiegel ohne Beobachtung	durch die Scheibe hochfahren - Einatmen verlängerte Atempause exakt einhalten Atmung läuft: ein - aus - Pause	10 x scharf 10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung (Feststellung von wiederkehrenden Fehlern)	Kontrollierte Bewegung des Hochführens der Waffe Zielen Auftaktphase - Auge auf Handrücken	10 x scharf 10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Schwerpunkt Vorzug ziehen bis zum Aufnehmen des Druckpunkts	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Schwerpunkt Koordination in der Auftaktphase Atmung - Bewegung - Zielen	10 x scharf

Halteübungen links und rechts im Wechsel	jeweils 50 s halten 10 x zum Wechseln	Gesamtschußzahl ohne Spiel 6 x trocken 60 x scharf
--	--	--

**Malefiz-Spiel**

mit voller Konzentration  
kontrollierte Bewegung  
technisch sauberer Ablauf  
der Auftaktphase



<b>Inhalte</b>	<p>Training Schussphasen</p> <p>Arbeitsphase (2.Atemzug)      normal einatmen - natürliche Armbewegung - Auge auf Handrücken - Druck aktiv erhöhen - verlängerte Atempause - Arm ist ruhig/Spannung - Auge auf Visierung - Druck unbewußt erhöhen - langsames ausatmen - Arm herabführen - Auge fixiert Korn - Druck unbewußt erhöhen</p>	Schießspiel
<b>Ziele</b>	<p>kontrollierter Ablauf der Arbeitsphase exakte Vorgänge der Technikelemente Atmung/Bewegung/Zielen/Abziehen Erarbeiten der Schussphase unter Einbeziehung sämtlicher Technikelemente</p>	

Stand einrichten / Spiegel	<p>Hochführen mit geschlossenen Augen      3 x trocken Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln      3 x trocken Spannungszustand der Muskulatur prüfen</p>	
Spiegel ohne Beobachtung	<p>zweiten Atemzug einleiten - Arm steht / erhöht leicht      10 x scharf Atmung läuft: ein - Pause - aus      10 x scharf</p>	
Scheibe mit 3/4-Balken	<p>Auge bleibt auf Handrücken      10 x scharf Finger geht auf Druckpunkt      10 x scharf</p>	
Scheibe mit 3/4-Balken	<p>langsame Abwärtsbewegung - nicht durchsacken      5 x scharf Auge übernimmt Korn      5 x scharf</p>	
Spiegel ohne Beobachtung	<p>Schwerpunkt Koordination der Arbeitsphase      10 x scharf Atmung - Bewegung - Zielen - Abziehen</p>	

Linksanschläge	zum Ausgleich für Muskulatur und Gehirn	
Stand einrichten / Spiegel		
weiße Scheibe		5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung		5 x scharf
alternativ Halteübung links		

Schießspiel      gut/schlecht

Jeder Schütze erhält 15 Kugeln. Persönlicher Ringwert dient als Vorgabe.  
Erreicht der Schütze den Wert oder schießt besser, darf er eine Kugel abgeben.  
Erreicht er den Wert nicht, bekommt er eine Kugel dazu.  
Wer als erstes keine Kugeln mehr hat, hat gewonnen.

Volle Konzentration. Technisch sauberer Ablauf der Arbeitsphase jedes Schusses.

<b>Gesamtschußzahl</b>	
ohne Spiel	6 x trocken
	10 x links
	60 x scharf

<b>Inhalte</b>	Training Schussphasen	Schießspiel
	Auslösephase	Atmung anhalten - Arm stoppt im Halteraum - Auge fixiert Korn - Restgewicht ziehen
<b>Ziele</b>	kontrollierter Ablauf der Auslösephase exakte Vorgänge der Technikelemente Atmung/Bewegung/Zielen/Abziehen Erarbeiten der Schussphase unter Einbeziehung sämtlicher Technikelemente	

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln	3 x trocken 3 x trocken
Spiegel ohne Beobachtung	Atmung steht - Arm stoppt im Halteraum zur Wiederholung von der Arbeitsphase her: je langsamer die Abwärtsbewegung, umso geringer die Gefahr des Durchsackens	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Auge fixiert ausschließlich das Korn	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	sprungfreies Auslösen	10 x scharf
weiße Scheibe	spezielles Abzugstraining für jeden Pistolenschützen, kein Bezug zum Spiegel, volle Konzentration auf den Abzug	20 x scharf

Linksanschläge	zum Ausgleich für Muskulatur und Gehirn	
Stand einrichten / Spiegel		
weiße Scheibe		5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung		5 x scharf
alternativ Halteübung links		

Schießspiel	Sechstagerennen	
	1. Tag 5 Schuß	Ringzahl
	2. Tag 5 Schuß	Ringzahl x 2
	3. Tag 5 Schuß	Ringzahl x 3
	4. Tag 5 Schuß	Ringzahl x 4
	5. Tag 5 Schuß	Ringzahl x 5
	6. Tag 5 Schuß	Ringzahl x 6

<b>Gesamtschußzahl</b>	
ohne Spiel	6 x trocken
	10 x links
	50 x scharf



<b>Inhalte</b>	Training Schussphasen	Schießspiel
	Nachhaltephase	Atmung anhalten - Arm bleibt stehen - Auge bleibt auf Korn - Abzug entspannen - Atmung aufnehmen - Arm herabführen - Auge schaut auf Korn bzw. geht mit der Waffe abwärts
<b>Ziele</b>	kontrollierter Ablauf der Nachhaltephase exakte Vorgänge der Technikelemente Atmung/Bewegung/Zielen/Abziehen Erarbeiten der Schussphase unter Einbeziehung sämtlicher Technikelemente	

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln Spannungszustand der Muskulatur prüfen Körpercheck von oben nach unten	5 x trocken
Spiegel ohne Beobachtung	Atmung und Bewegung stoppt 3 - 5 s nachzielen	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Auge bleibt auf Korn - Abzug entspannt 3 - 5 s nachzielen	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Auge geht mit der Waffe abwärts	10 x scharf
weiße Scheibe	spezielles Abzugstraining für jeden Pistolenschützen, kein Bezug zum Spiegel, volle Konzentration auf den Abzug	20 x scharf

Linksanschläge	zum Ausgleich für Muskulatur und Gehirn Rechtsanschlag, Schußabgabe + nachhalten bis max 50 s Linksanschlag bis max 50 s halten	5 x scharf
----------------	--	------------

Schießspiel	Etappe 1	2 Schuß	besseren Wert eintragen	_____
Radltour	Etappe 2	5 Schuß	Summe eintragen	_____
	Etappe 3	1 Schuß	10 Ringe 20 km jeder weitere Ring weniger bedeutet 2 km weniger	_____
	Etappe 4	2 Schuß	miteinander multiplizieren	_____
	Etappe 5	2 Schuß	zu Etappe 4 dazuzählen	_____
	Etappe 6	1 Schuß	der doppelte Ringwert wird eingetragen	_____

<b>Gesamtschußzahl</b>	
ohne Spiel	05 x trocken
	05 x links
	50 x scharf

<b>Inhalte</b>	Training Technikelemente	ATMUNG
<b>Ziele</b>	Erarbeiten der Doppelatmung unter Einbeziehung aller fünf Schussphasen Vorbereitungsphase - Auftaktphase - Arbeitsphase - Auslösephase - Nachhaltephase	

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln	3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe	Vorbereitungsphase - 1-3 mal durchatmen	10 x scharf
weiße Scheibe	Auftaktphase - tief Einatmen - normal Ausatmen verlängerte Atempause Atmung läuft: Ein - Aus - Pause Bauchatmung einsetzen	10 x scharf
weiße Scheibe	Arbeitsphase - normal Einatmen - verlängerte Atempause - langsam Ausatmen Atmung läuft: Ein - Pause - Aus Beim Ausatmen Ventilatmung einsetzen	10 x scharf
weiße Scheibe	Auslösephase - Atmung steht	10 x scharf
weiße Scheibe	Nachhaltephase - Atmung anhalten Atmung aufnehmen	

Atemübungen	E	H	A	beruhigendes Atmen
E = Einatmen	4	4	2	
H = Halten	4	5	2	
A = Ausatmen	4	6	2	
	4	7	2	
	4	8	2	
	5	8	2	
	6	8	2	
	7	8	2	
	8	8	4	
	7	8	4	
	6	7	3	
	5	6	2	
	4	5	2	

Spiegel ohne Beobachtung	Atmung während der Phasen in Gedanken vorsagen Ein - Aus - Pause (1. Atemzug) Ein - Pause - Aus (2. Atemzug)	20 scharf
--------------------------	--	-----------

Inhalte	Training Technikelemente	BEWEGUNG
<b>Ziele</b>	Erarbeiten der kontrollierten Bewegungen während des Schußablaufes unter Einbeziehung aller fünf Schußphasen Vorbereitungsphase - Auftaktphase - Arbeitsphase - Auslösephase - Nachhaltephase	
Stand einrichten / Spiegel	Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln Spannungszustand Muskulatur Körpercheck von oben nach unten	5 x trocken
Spiegel ohne Beobachtung (Feststellung wiederkehrender Fehler)	Vorbereitungsphase - Anschlag einrichten Auftaktphase - Arm anheben durch die Scheibe hochfahren	10 x scharf
Spiegel mit 3/4-Balken	Auftaktphase - Arm in den 1. Halteraum absenken Armbewegung stoppt im 1. Halteraum dies alles im ersten Atemzug Ein - Aus - Pause	10 x scharf
Spiegel mit 3/4-Balken	Arbeitsphase - natürliche Aufwärtsbewegung des Armes beim Einatmen des zweiten Atemzugs Arm ist ruhig - Spannung halten Arm herabführen dies alles im zweiten Atemzug Ein - Pause - Aus	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Auslösephase - Arm stoppt im Halteraum kein Durchsacken	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Nachhaltephase - Arm bleibt stehen langsam herabführen	10 x scharf
Halteübungen links rechts im Wechsel	ohne Schußabgabe mit geschlossenen Beinen rechts 1 Minute halten nur Handwechsel links (Lauf nach oben) 1 Minute halten mindestens 5 x pro Seite	
Spiegel ohne Beobachtung	Atmung und Bewegung koordinieren Hochfahren durch die Scheibe Ein - Aus - Pause Ein - Pause - Aus	20 x scharf

<b>Gesamtschußzahl</b> 05 x trocken 70 x scharf
---

## Training Luftpistole 9

## Schützengau Starnberg

RWK-Saisonvorbereitung

Inhalte	Training Technikelemente	ZIELEN	Schießspiel
<b>Ziele</b>	Die Bewegung und Blickpunkte der Augen im Ablauf aller fünf Schussphase Augengymnastik - Übungen für das Auge Vorbereitungsphase - Auftaktphase - Arbeitsphase - Auslösephase - Nachhaltephase		
Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln		3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe	Vorbereitungsphase - Ruheblick der Augen auf Handrücken		10 x scharf
weiße Scheibe	Auftaktphase - Auge Ruhe immer noch auf dem Handrücken - kurzes Grobzielen Auge kehrt zum Handrücken zurück		10 x scharf
weiße Scheibe	Arbeitsphase - Auge liegt auf Handrücken in der Atempause des 2. Atemzugs geht das Auge auf die Visierung / Kimmenblätter		10 x scharf
	<b>in der Atempause des 2. Atemzugs übernimmt das Auge das Korn</b>		
weiße Scheibe	<b>Auslösephase - Auge fixiert Korn</b>		10 x scharf
weiße Scheibe	Nachhaltephase - Auge bleibt auf Korn Auge wird mit der Waffe herabgeführt		10 x scharf

### Übungen für die Augen

Blick in Augenhöhe einen Fernpunkt fixieren, blitzschnell auf einen Punkt in unmittelbarer Nähe wechseln - Augen schließen, entspannen

Augen weit geöffnet einen großen Blickwinkel erfassen, ohne den Kopf zu drehen, 8 s lang, dann Augen schließen und entspannen

Von der geraden Blickrichtung ohne Kopfdrehung schräg oben rechts, schräg oben links, schräg unten rechts und schräg unten links sehen, dann von oben rechts geradlinig nach unten rechts und von oben links nach unten links sehen - Augen schließen u. entspannen

Abwechselnd mit geschlossenen und geöffneten Augen ein Augenrollen ausführen - anschließend Augen entspannen

Von der geraden Blickrichtung ausgehend ohne Kopfdrehung nach rechts und links und nach oben und unten sehen.  
Dabei immer von der Mitte ausgehen.



<b>Inhalte</b>	Training Technikelemente	ABZIEHEN
<b>Ziele</b>	Technisch saubere, sprungfreie Schussabgabe Zielbild scharf / Restgewicht ziehen ist e i n Befehl	

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln	3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe	Vorbereitungsphase und Auftaktphase - mit Kontakt zum Zügel und Ziehen des Vozugs bis zum Druckpunkt	10 x scharf
weiße Scheibe	Arbeitsphase - Druckpunkt - Druck aktiv erhöhen Plateaubildung ! Druck weiter erhöhen	10 x scharf
weiße Scheibe	Auslösephase - Restgewicht ziehen sprungfrei Auslösen	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	<b>Auslösen, wenn das Zielbild klar erkannt ist</b> Auge fixiert Korn, Zielbild, Auslösen Koordination Zielen - Abziehen	10 x scharf

Halteübungen links	ohne Schußabgabe 10 x links und 10 x rechts je 1 Minute halten
--------------------	---

Spiegel ohne Beobachtung	Koordination Zielen und Abziehen Erhöhung des Abzugsgewichtes während der Schussphasen (Plateaubildung).	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Koordination Zielen - Abziehen Abzugsgewicht wird erst erreicht bzw. Restgewicht gezogen, wenn das Auge das Zielbild klar erkannt hat - Auge fixiert das Korn.	10 x scharf

Auf die (umgedrehte) weiße Scheibe zu schießen ist für den Pistolenschützen das Abzugs-Spezialtraining, daher sollte in jeder Trainingseinheit mindestens ein Durchgang "weiße Scheibe" enthalten sein.  
Hierbei lenken keine sichtbaren Einschüsse vom eigentlichen Trainingsziel ab und außerdem wird beim scharfen Schuss der Abzug trainiert und das Springen der Waffe ist leichter zu kontrollieren.

<b>Gesamtschußzahl</b>	
ohne Spiel	06 x trocken
	66 x scharf

<b>Inhalte</b>	Training Anschlag / Griffhaltung Anschlagskontrolle / Nullpunktlage Schießrhythmus  Technikelemente Atmung Bewegung
<b>Ziele</b>	Kontrolle und Überwachung äußerer Anschlag Kontrolle des Systems Waffe - Hand Schießrhythmus erarbeiten / kontrollieren Einbeziehung der Technikelemente Atmung und Bewegung

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln  Kontrolle äußerer Anschlag Kontrolle Griffhaltung und Waffe	3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe Stand auflösen - neu einrichten	Schießrhythmus beachten Schießrhythmus beachten	5 x scharf 5 x scharf
weiße Scheibe	Doppelatmung - Atempausen exakt Bewegung - Waffenstop	5 x scharf 5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	technisch saubere Schussabgabe mit o.g Schwerpunkten	10 x scharf

Linksanschläge	zum Ausgleich für Muskulatur und Gehirn	
Stand einrichten / Spiegel		
weiße Scheibe		5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung		5 x scharf

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln	3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe	Schießrhythmus beachten	5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Schwerpunkt auf System Waffe - Hand Schwerpunkt auf Atmung - Bewegung	5 x scharf 5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Koordination von Atmung und Bewegung	10 x scharf

<b>Inhalte</b>	äußerer Anschlag - Nullpunktkontrolle innerer Anschlag - Körpercheck  Abzug - Nachhalten
<b>Ziele</b>	sichere Standeinrichtung - auch auf fremden Ständen saubere, sprungfreie Schussabgabe incl. Nachzielen

Stand einrichten / Spiegel	Kontrolle äußerer Anschlag von unten nach oben Körpercheck von oben nach unten	3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe	Finger am Zügel - Vorzug ziehen Druckpunkt - Druck aktiv erhöhen	5 x scharf 5 x scharf
weiße Scheibe	Nachzielen - mindestens 5 Sekunden	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	technisch saubere Schussabgabe Springen der Waffe beobachten/kontrollieren	10 x scharf

Linksanschläge	zum Ausgleich für Muskulatur und Gehirn	
Stand einrichten / Spiegel		
weiße Scheibe		5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung		5 x scharf

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln	3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe	Schießrhythmus beachten	5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Schwerpunkt auf Abzug / Bewegung des Fingers Schwerpunkt auf sprungfreie Schußabgabe	5 x scharf 5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Schwerpunkt auf sauberes Abziehen u n d Nachhalten  sprungfreie Schussabgabe ist okay bei Springen der Waffe zählt der Schuss nicht es sollen 10 Schuss sprungfrei erreicht werden	10 x scharf



## Training Luftpistole 13

## Schützengau Starnberg

Vorbereitung Meisterschaften

---

<b>Inhalte</b>	äußerer Anschlag - Nullpunktkontrolle innerer Anschlag - Körpercheck  Schussrhythmus	Taktische Überlegungen
<b>Ziele</b>	sichere Standeinrichtung - auch auf fremden Ständen keine Beeinflussung im Schussrhythmus durch fremde Stände	

---

Stand einrichten / Spiegel	Kontrolle äußerer Anschlag von unten nach oben Körpercheck von oben nach unten	3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe	Schussrhythmus erarbeiten kontrollieren und einhalten	10 x scharf
weiße Scheibe	Schießrhythmus und Schussrhythmus beobachten	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	technisch saubere Schussabgabe unter Einbeziehung der Technikelemente Atmung/Bewegung/Zielen/Abziehen	10 x scharf

### ACHTUNG

Wer im Wettkampf unter Zeitdruck gerät, darf zwar seinen Schießrhythmus ändern, sollte aber niemals seinen **Schussrhythmus** verändern.

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln äußeren und inneren Anschlag prüfen	3 x trocken 3 x trocken
Spiegel ohne Beobachtung	Schussrhythmus überwachen	10 x scharf

---

### taktische Überlegungen

Auf einem fremden Stand zu schießen braucht Vorbereitung:

**ACHTUNG** Auf die Einhaltung der Sicherheitsvorschriften incl. des Sicherungsfähnchens oder der Distanzscheibe ist auch - oder gerade - auf fremden Ständen zu achten.

veränderte Lichtverhältnisse  
evtl. Irisblende verstellen, Kappe aufsetzen  
Feineinstellung der Pistole schrauben

Auf veränderte Temperaturen vorher einstellen!

taktische Überlegungen  
Fortsetzung

veränderte Platzverhältnisse  
Ausrüstung nicht über zwei Stände verstreuen!

ungewohnte Höhe des Schießtisches  
evtl. Unterlage mitnehmen (Pistolenkoffer!)

Elektronische Stände:  
evtl. Bildschirm wegrehen oder abdecken,  
so dass nicht sofort der Schusswert erkennbar ist  
und dadurch das Nachzielen unterdrückt wird  
ACHTUNG: Bildschirm muss für die Standaufsicht  
einsehbar bleiben.

Bei elektronischen Ständen hat man keine Orientierung an  
den Zugseilen - bei der Standeinrichtung unbedingt beachten!

Außerdem fehlt die "Maschine" - für Schützen, die ihre  
Waffe gerade auf die Maschine absetzen evtl. ein Problem!

Wo ist im fremden Stand die Uhr !

Überlasse ich dem Gegner die Standwahl, oder  
belege ich meinen Stand zuerst?

Kann ich womöglich nur auf "meinem" Stand  
schießen?

Muss ich vor dem Wettkampf evtl. zur Waffenkontrolle?  
Habe ich die Beschreibung meiner Pistole griffbereit?  
Habe ich das notwendige Werkzeug griffbereit?  
Stimmt mein Abzugsgewicht? (Zu Hause kontrollieren)  
Passt meine Waffe in den Prüfkasten? (Zu Hause kontrollieren)

Abzugsgewicht 500g  
Maße Prüfkasten:  
42 x 20 x 5 cm

Natürlich gehört zur Vorbereitung auf einen Wettkampf oder eine Meisterschaft auch die Kontrolle  
über die Vollständigkeit der Ausrüstung. Dies ist aber grundsätzlich notwendig und muss daher  
nicht unbedingt unter den taktischen Überlegungen genannt werden.

Als Schütze und Betreuer sollte man aber daran denken, dass alle diese Punkte Selbstsicherheit  
geben.

Wer selbstverschuldet bei der Waffenkontrolle durchfällt, hat den Wettkampf schon verloren,  
bevor der an den Stand geht.

An die Schützen:  
An die Betreuer:  
An die Trainer:

Scheut Euch nicht, den Betreuer um seine Hilfe zu bitten.  
Denkt daran, dass Lob mehr bringt als Tadel !  
Wenn der Schütze Fehler macht, habt Ihr vielleicht nicht  
eindeutig genug erklärt.

Und:

nehmt Euch ein paar Tage danach Zeit, um den Wettkampf nochmal durchzusprechen.  
Dann kann sowohl Lob als auch (berechtigter) Tadel angesprochen werden. Meistens weiß  
der Schütze selber, wo seine Schwächen waren.

## Training Luftpistole 14

## Schützengau Starnberg

Vorbereitung Meisterschaften

---

<b>Inhalte</b>	äußerer Anschlag - Nullpunktkontrolle innerer Anschlag - Körpercheck  Schussrhythmus	Taktische Überlegungen
<b>Ziele</b>	sichere Standeinrichtung - auch auf fremden Ständen keine Beeinflussung durch Gegner oder Mannschaftskameraden	

---

Stand einrichten / Spiegel	Kontrolle äußerer Anschlag von unten nach oben Körpercheck von oben nach unten	3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe	Schussrhythmus erarbeiten kontrollieren und einhalten	10 x scharf
weiße Scheibe	Schießrhythmus und Schussrhythmus beobachten	10 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	technisch saubere Schussabgabe unter Einbeziehung der Technikelemente Atmung/Bewegung/Zielen/Abziehen	10 x scharf

### ACHTUNG

Wer sich im Wettkampf so verhält, dass andere Schützen gestört werden, kann von der Standaufsicht vom Stand verwiesen und vom Wettkampf disqualifiziert werden (siehe weiter unten)

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln äußeren und inneren Anschlag prüfen	3 x trocken 3 x trocken
Spiegel ohne Beobachtung	Schussrhythmus überwachen	10 x scharf

---

taktische Überlegungen	Lasse ich mich durch meine Gegner beeinflussen? Wodurch? Ist der Gegner wirklich so gut, wie er tut? Kocht er vielleicht auch nur mit Wasser? Lasse ich mich durch seine Äußerungen zum verbalen Zurückschlagen verleiten?  Erkenne ich im Verhalten des Gegners die Absicht, mich zu beeinflussen?
------------------------	---

taktische Überlegungen  
Fortsetzung

Lasse ich mich durch Zuschauer beeinflussen?  
Höre ich, was hinter/neben mir gesprochen wird?

Versuche ich selber, meine Gegner zu beeinflussen?  
Dann bitte aber so geschickt, dass es nicht zu  
Beanstandungen durch die Standaufsicht führt.

**ACHTUNG** sobald ich versuche, meinen Gegner  
zu beeinflussen, bin ich selber vielleicht mehr in meinem  
Rhythmus gestört als der andere!

Die **Sportordnung** fordert selbstverständlich auch die Beachtung  
der Regeln des sportlichen Anstandes und die Gleichstellung aller  
Teilnehmer.

SpO 0.9.7.2

Schützen, die sich mit geladener Waffe im Schützenstand  
umdrehen, die Waffe aus der Hand legen oder sonst in leicht-  
fertiger Weise andere gefährden, werden disqualifiziert und  
vom Stand verwiesen.

SpO 0.9.7.3

Wer einen im Stand befindlichen Schützen durch Anrufe,  
Bemerkungen oder in anderer Weise stört oder zu stören versucht,  
oder fremde Waffen oder Ausrüstungsgegenstände ohne Erlaubnis  
anfasst, kann vom Stand verwiesen werden. Trifft der Verweis  
einen Schützen, so wird er disqualifiziert.

SpO 0.9.7.3.1

Wer durch ungebührliches Verhalten gegenüber Schützen oder  
Mitarbeitern den Ablauf der Veranstaltung stört oder zu stören  
versucht, kann vom Stand verwiesen werden.  
Trifft der Verweis einen Schützen, so wird er disqualifiziert.

An dieser Stelle sei der Hinweis gestattet, dass es durchaus sinnvoll ist, sich die Sportordnung -  
die in jedem Verein vorhanden sein muss - durchzulesen.

Nicht nur für Teilnehmer von Wettkämpfen oder Meisterschaften ist es wichtig,  
die Regelwerke zu kennen.

# Training Luftpistole 15

## Schützengau Starnberg

Vereinstraining

---

<b>Inhalte</b>	Training Technischelemente und Schussphasen wettkampfnahes Training		
	Technikelemente	Zielen Abziehen	wettkampfnahes Training Konzentration Motivation
	Schussphasen	Auftaktphase Auslösephase	
<b>Ziele</b>	Verbesserung des inneren Anschlages Erkennen und Verbessern der Waffenbewegungen Überprüfung technischer Fertigkeiten unter Belastung		

---

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen	3 x trocken
	Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln	3 x trocken
	Griffhaltung und Anschlag einstellen Konzentration für Auslösephase	
weiße Scheibe	1. Schwerpunkt auf Auftaktphase	10 x scharf
	2. Schwerpunkt auf Technischelement Zielen	
	3. Schwerpunkt auf Auslösephase / Abziehen	
Spiegel ohne Beobachtung	technisch saubere Schussabgabe mit o.g Schwerpunkten	10 x scharf

Linksanschläge	zum Ausgleich für Muskulatur und Gehirn	
Stand einrichten / Spiegel		
weiße Scheibe		5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung		5 x scharf
alternativ Halteübung links		

Wettkampfnahes Training	Teil 1 Stufenschießen	
persönlicher Schnitt	mentale Vorbereitung	5 x scharf
Schnitt 8	langsame Erhöhung der Belastung	4 x scharf
1 x 10 (evtl. Zeitvorgabe)	Erreichen voller Konzentration	3 x scharf
mind. 17 Ringe	Konzentration halten	2 x scharf
Ringvorgabe 10	Spitzenleistung - technisch sauberer Schuss - sonst absetzen	1 x scharf
	max. 3 x wiederholen ab Level 2	

## Wettkampfnahes Training

## Sektorenschießen / Trefferansage

Vorbereitungsphase

Atmen

Zielen

Arbeitsphase

Auslösephase

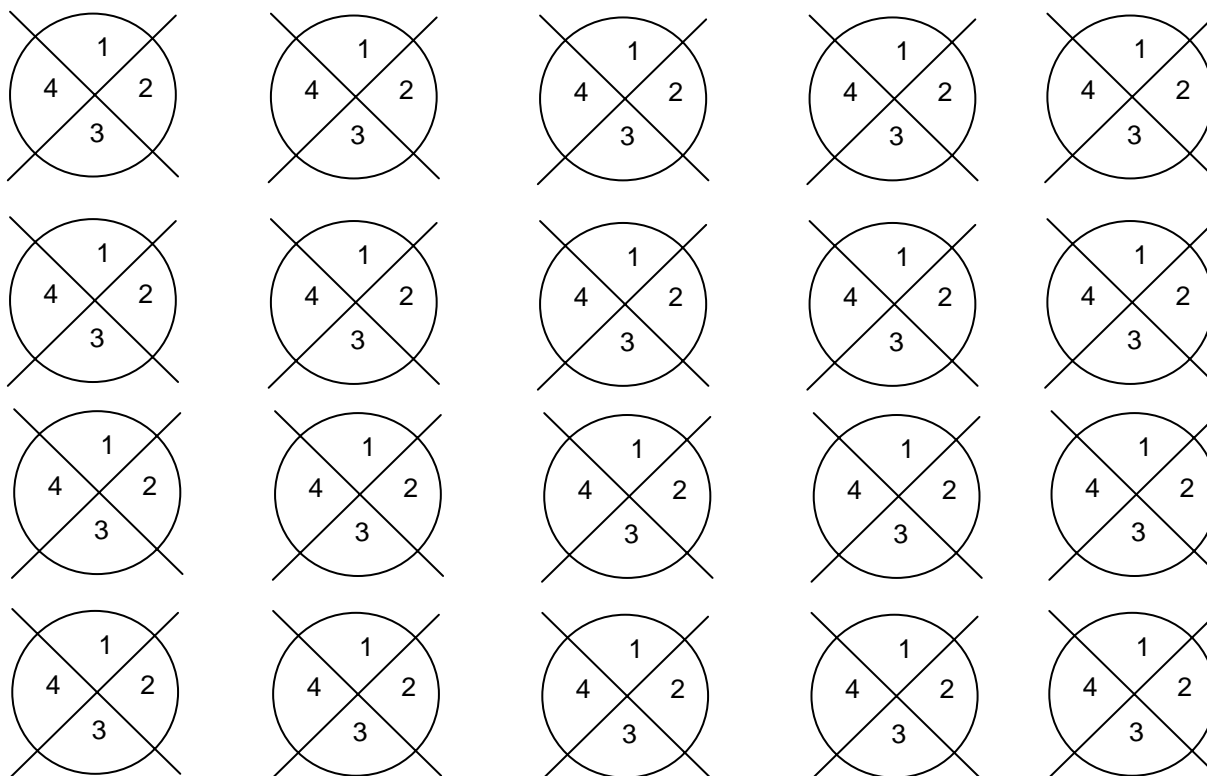
4 x scharf

4 x scharf

4 x scharf

4 x scharf

4 x scharf



Schußzahl	06 trocken
	55 scharf
	10 links
	<u>71 gesamt</u>

**Training Luftpistole  
16**

**Schützengau Starnberg**

Vereinstraining

**Inhalte** Abkommensanalyse

**Ziele** richtige Einschätzung des Schusses

Für Anfänger eignet sich die Unterteilung der Scheibe in vier Sektoren

Der Schuß wird abgegeben - der Schütze sagt den Schußwert und den Sektor an  
z.B. acht - oben - dies wird vom Trainer oder einem Schützenkameraden notiert

Dann wird die Scheibe hereingefahren und der Schuß geprüft.

Stimmt der Wert des Schusses, erhält der Schütze ein +  
Stimmt der Sektor, erhält der Schütze nochmal ein +

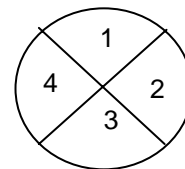
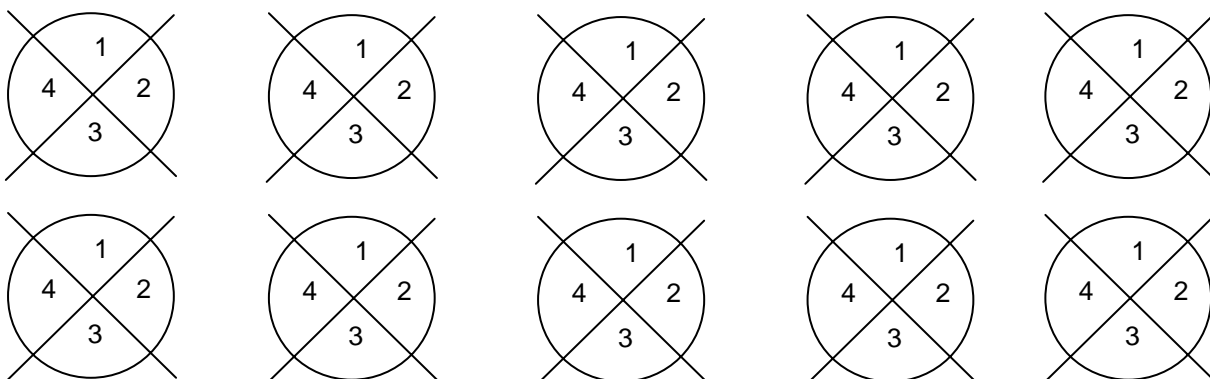


Tabelle zum Eintrag:

Soll		Ist		Auswertung	
Treffer	Sektor	Treffer	Sektor		
Beispiel:					
9	4	10	4	-	+
10	3	10	3	+	+
7	2	8	3	-	-



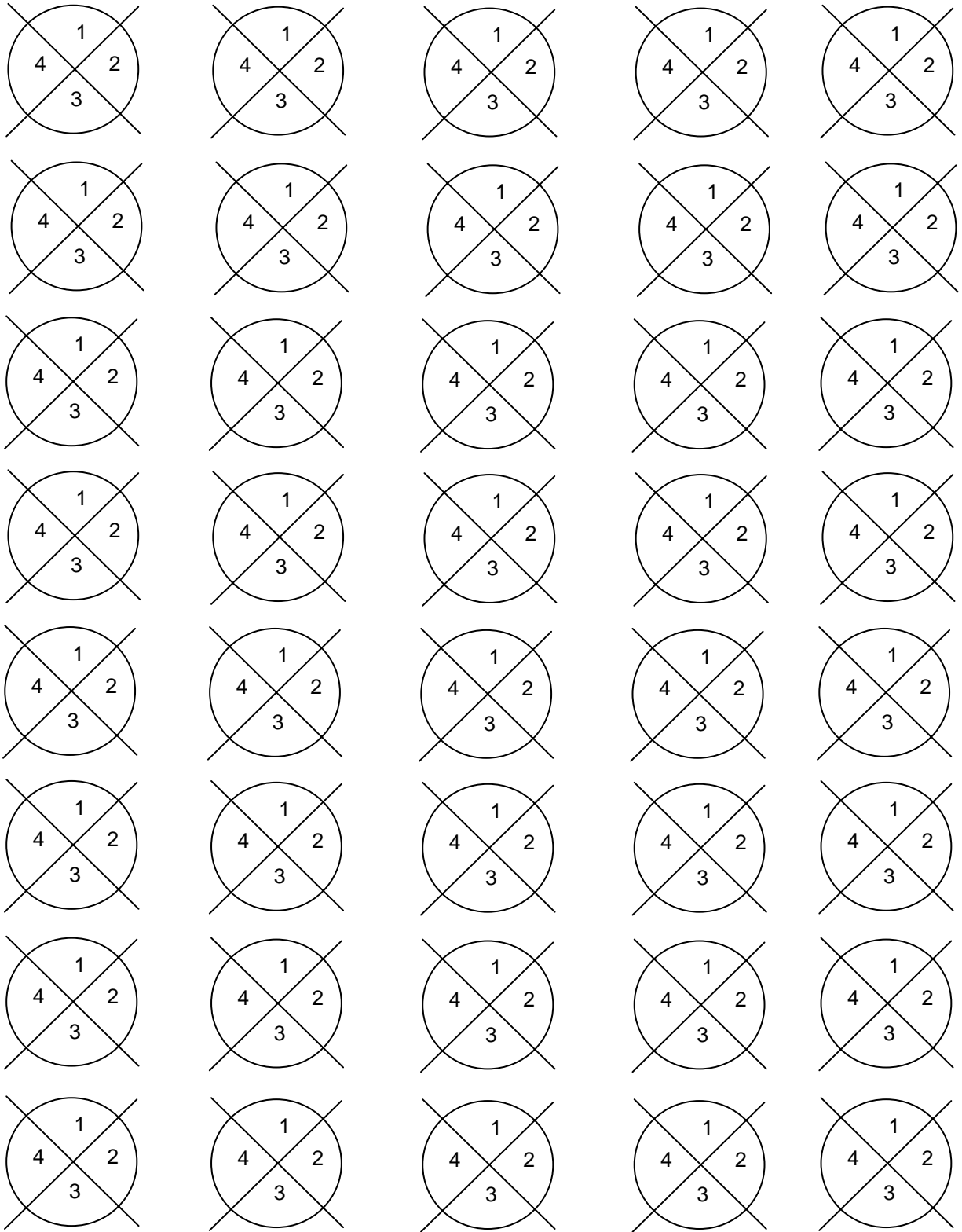


Tabelle zur Auswertung siehe nächste Seite



**Training Luftpistole  
17**

**Schützengau Starnberg**

Vereinstraining

**Inhalte** Abkommensanalyse

**Ziele** richtige Einschätzung des Schusses

Hier die Version mit Unterteilung in acht Sektoren - für sichere Schützen

Der Schuß wird abgegeben - der Schütze sagt den Schußwert und den Sektor an  
z.B. acht - oben - dies wird vom Trainer oder einem Schützenkameraden notiert

Dann wird die Scheibe hereingefahren und der Schuß geprüft.

Stimmt der Wert des Schusses, erhält der Schütze ein +  
Stimmt der Sektor, erhält der Schütze nochmal ein +

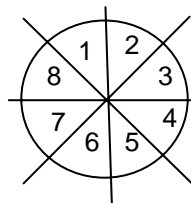
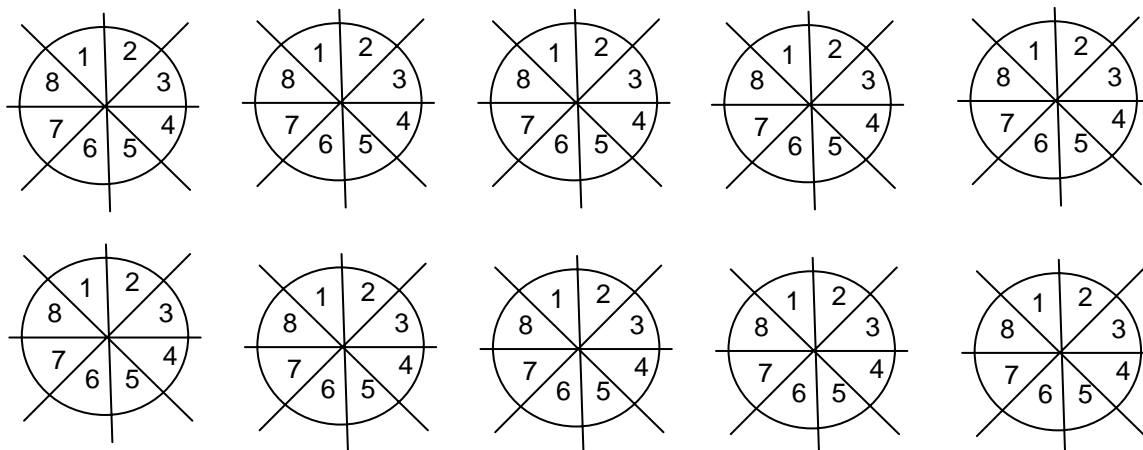
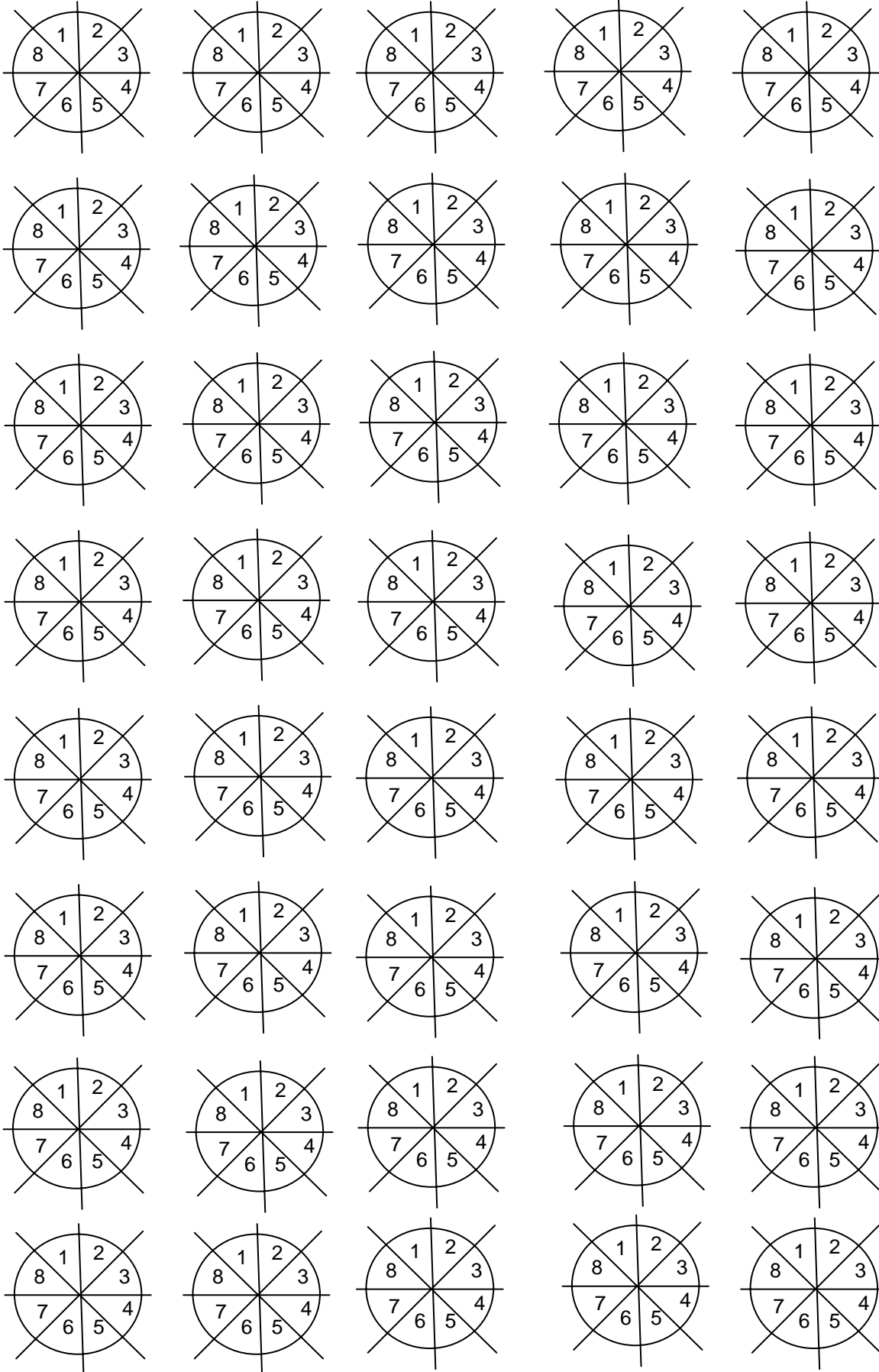


Tabelle zum Eintrag:

Soll		Ist		Auswertung	
Treffer	Sektor	Treffer	Sektor		
9	4	10	4	-	+
10	3	10	3	+	+
7	2	8	3	-	-





Abkommensanalyse Auswertung  
Beispiel und Anleitung zum Auswerten siehe LuPiTraining Nr. 16

Soll		Ist		Auswertung
Treffer	Sektor	Treffer	Sektor	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

<b>Inhalte</b>	Koordination der Technikelemente speziell in der Auftakt- und Arbeitsphase	Schießspiel
<b>Ziele</b>	konsequentes Absetzen wenn kein technisch sauberer Ablauf gegeben ist	

Stand einrichten / Spiegel	Kontrolle äußerer Anschlag von unten nach oben Körpercheck von oben nach unten	3 x trocken 3 x trocken
Spiegel ohne Beobachtung	Schwerpunkt auf unverkantetes Hochführen der Waffe in der Auftaktphase wenn nicht gewährleistet - ABSETZEN	10 x scharf
weiße Scheibe	Schwerpunkt auf langsame Bewegung in der Arbeitsphase, wenn Bewegung und Stopps nicht exakt eingehalten werden - ABSETZEN	10 x scharf
Scheibe mit 3/4-Balken	Schwerpunkt auf Fixieren des Kornes und gleiche Lichthöfe von Kimme und Korn wenn nicht exakt fixiert - ABSETZEN	10 x scharf

Linksanschläge	zum Ausgleich für Muskulatur und Gehirn	
Stand einrichten / Spiegel		
weiße Scheibe		5 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung		5 x scharf

Stand einrichten / Spiegel	Hochführen mit geschlossenen Augen Hochführen, Augen schließen, seitlich pendeln	3 x trocken 3 x trocken
weiße Scheibe	Schießrhythmus beachten Schwerpunkt noch einmal auf Auftakt- und Auslösephase nur technisch saubere Schüsse auslösen ansonsten ABSETZEN	20 x scharf

**Schießspiel "mehrfacher Millionär":**

Jeder Schütze hat neun Schuss. Die Ergebnisse werden nach freier Wahl in 9 nebeneinanderliegende Kästchen eingetragen. Wer eine 10 schießt, bekommt eine 9 eingetragen. Wer also nur 10er und 9er schießt hat dann die Zahl 999.999.999 in seinen Kästchen stehen und damit gewonnen. haben mehrere Schützen diese Zahl, zählt die Anzahl der geschossenen Zehner. Gewonnen hat also, wer die meisten Zehner geschossen hat. Ist dann immer noch Gleichstand vorhanden, schießen die Betreffenden ein Finale mit 3 Schuss. Das höhere Gesamtergebnis gewinnt.

## Training Luftpistole 19

## Schützengau Starnberg

Vorbereitung Meisterschaften

---

**Inhalte** Startphasentraining

**Ziele** Übergang von Probe- zu den Wettkampfschüssen

---

Stand einrichten / Spiegel	Kontrolle äußerer Anschlag von unten nach oben Körpercheck von oben nach unten	3 x trocken 3 x trocken
Spiegel ohne Beobachtung Probeschießen	Schwerpunkt auf Technikelemente Atmung und Bewegung	3 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung Probeschießen	Schwerpunkt auf Technikelement Zielen	3 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung Probeschießen	Schwerpunkt auf Technikelement Abziehen	3 x scharf
Spiegel ohne Beobachtung	Schwerpunkt auf Technikelement Nachhalten	3 x scharf
	Dann kommt der feste Vorsatz, noch zwei technisch perfekte Probeschüsse zu absolvieren und danach auf Wettkampf umzustellen	2 x scharf

Der Übergang von Probeschüssen zum Wettkampf wird erleichtert, in dem während der (ca.) 12 Probeschüsse praktisch eine ganze Trainingseinheit wiederholt wird. Die Kontrolle der Technikelemente, im Training immer wieder geübt, gibt die Sicherheit, die vor dem Wettkampf notwendig ist.

Soweit der Schütze diese Art des Probeschießens konsequent auch bei heimischen Vereinsschießen anwendet, schafft er automatisch vor einem Wettkampf die gleiche Atmosphäre wie für "jedes normale Vereinsschießen".

ALSO: Probe immer ganz durchschießen

Achtung bei Meisterschaften auf elektronischen Ständen. Der Schieß- und Schussrhythmus wird durch das Wegfallen des Scheibentransports durcheinandergebracht.

Daher ist immer darauf zu achten, trotzdem den gewohnten Rhythmus zu schießen.

Also z.B. nach fünf Schuss die Waffe aus der Hand legen - auch wenn kein Scheibenwechsel notwendig ist.

Oder durch Abdecken des Bildschirms verhindern, dass die Nachzielphase dem schnellen Blick auf den Bildschirm zum Opfer fällt.

Probserie wie beschrieben wiederholen	Als Übergang wird danach eine Wettkampfserie geschossen bei der der erste Schuss wie folgt zu werten ist:	14 x scharf
	7 = 0 8 = 5 9 = 7 10 = 10 alle anderen Schüsse mit dem Ringwert	10 x scharf
Probserie wie beschrieben wiederholen	Als Startphasentraining wird anschließend eine Wettkampfserie geschossen, in der mindestens drei Zehner enthalten sein müssen.	14 x scharf
		10 x scharf
Probserie wie beschrieben wiederholen	Als Startphasentraining wird anschließend eine Wettkampfserie geschossen, in der die ersten beiden Schüsse dreifach und bewertet der 3. und 4. Schuss doppelt bewertet werden.	14 x scharf
		10 x scharf

## Training Luftpistole 20

## Schützengau Starnberg

Vorbereitung Meisterschaften

---

<b>Inhalte</b>	wettkampfähnliche Übungen Endphasentraining
<b>Ziele</b>	Wettkampfvorbereitung - Überprüfung der technischen Fertigkeiten unter Belastung Aufrechterhaltung der vollen Konzentration bis zum letzten Schuss

---

Stand einrichten / Spiegel	Kontrolle äußerer Anschlag von unten nach oben Körpercheck von oben nach unten	3 x trocken 3 x trocken
Probeschießen	wie gewohnt	12 - 15 Schuß

Übungen für wettkampfnahes Training:

30 Schuss absolvieren, nach jeweils 5 Schuss wird der Stand aufgelöst und ohne Probe weitergeschossen. Dabei wird der 1. Schuss einer jeden Serie wie folgt bewertet:

7 = 0  
8 = 5  
9 = 7  
10 = 10  
die restlichen 4 Schuss der Serie mit normaler Wertung

Schießspiel 100 abwärts:  
jede 10 zählt von 100 abwärts  
9 = 0  
8 zählt aufwärts  
7 = 14 abwärts  
Sieger ist, wer mit der geringsten Schußzahl auf 0 kommt.

Es sind 10 Zehner mit möglichst wenigen Schüssen zu schießen.

Multiplikationsschießen:  
anhand einer Tabelle wird wie folgt gewertet:  
z.B. der 2., 4., 5., 7. und 8. Schuss zählt einfach  
der 3. und 9. Schuss doppelt,  
der 1. und 6. Schuss dreifach  
der 10. Schuss fünffach

Es sind fünf Versuche zu unternehmen, möglichst viele 10er hintereinander zu schießen (ein Versuch beginnt erst dann, wenn eine 10 geschossen wurde und endet mit jedem Schuss, der schlechter als 10 ist).

Wettkampfnahes Training  
Fortsetzung

Es eignen sich auch die verschiedenen Arten von Stufenschießen (siehe Blatt 2 dieser Trainingspläne) als Wettkampfvorbereitung

Gemeinsam mit einem Trainingspartner lässt sich auch Schießtennis durchführen:

Ein Schütze hat Aufschlag und legt vor.

Der andere muss den geschossenen Wert überbieten.

Erreicht der zweite Schütze nur den gleichen Wert, geht der Punkt an den ersten Schützen.

Beim nächsten Spiel wechselt der Aufschlag.

Wettkampfnahes Training  
Leistungskontrollen

Simulation eines kompletten Wettkampfes mit Zeitvorgabe, Probeschüssen und 40-Schuss-Distanz.

Selbstverständlich sind diese Leistungskontrollen vom Trainer vorher anzusagen, damit auch der entsprechende "Druck" erzeugt wird, auf den diese Art zu trainieren abzielt.

Endphasentraining

Nach korrekt geschossener Probeserie werden 20- oder 40- Schuss-Wettkämpfe ausgetragen bei denen darauf zu achten ist, dass die volle Konzentration speziell bei den letzten Schüssen noch einmal voll aufgebaut wird.

**Kein vorschnelles Abschließen des Wettkampfes in Gedanken!  
Kein Resümee schon vor dem letzten Schuss!  
Kein Abrechnen mit der eigenen Leistung!**

Es ist völlig normal, dass während einer 40-Schuss-Wettkampfdistanz die Konzentration nicht immer in voller Höhe gehalten werden kann. Entscheidend ist das gesamte Niveau der Konzentration.

Wer, wie oben aufgezeigt, seinen Rhythmus während des Wettkampfes beibehalten kann, der kann auch bei den letzten Schüssen noch einmal die volle Leistung in der Konzentration erbringen.

Eine gute, aber völlig anders geartete Vorbereitung ist das mentale Durchgehen eines kompletten Wettkampfes. Dies geschieht in dem man sich Minute für Minute eines Kampfes in Gedanken durchspielt. Beginnend vom Verlassen der Wohnung, über die Anfahrt und Vorbereitung bis hin zu den Probe und Wettkampfschüssen.

Diese Art der Vorbereitung soll hier nur noch Erwähnung finden, die mentale Schiene unseres Sportes verdient allerdings wesentlich mehr Beachtung und wird wohl an anderer Stelle und zu einem späteren Zeitpunkt ausführlicher behandelt.