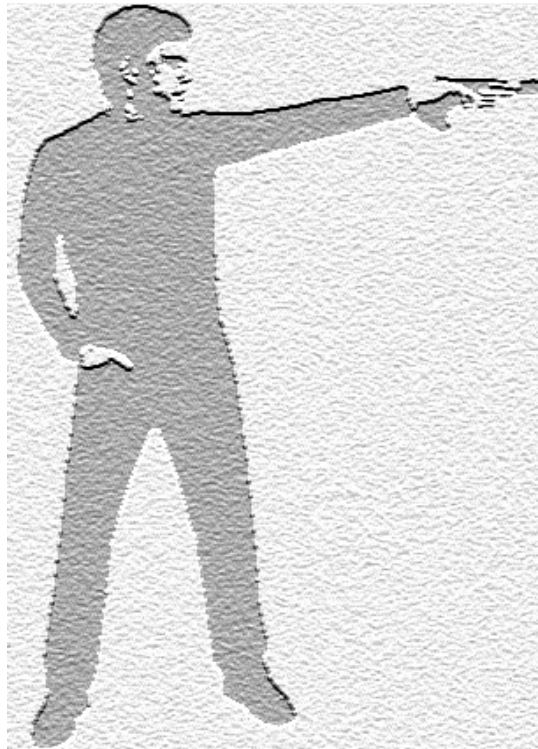


Trainingsmethoden

Luftpistole

Freie Pistole

Sportpistole(Prazision)



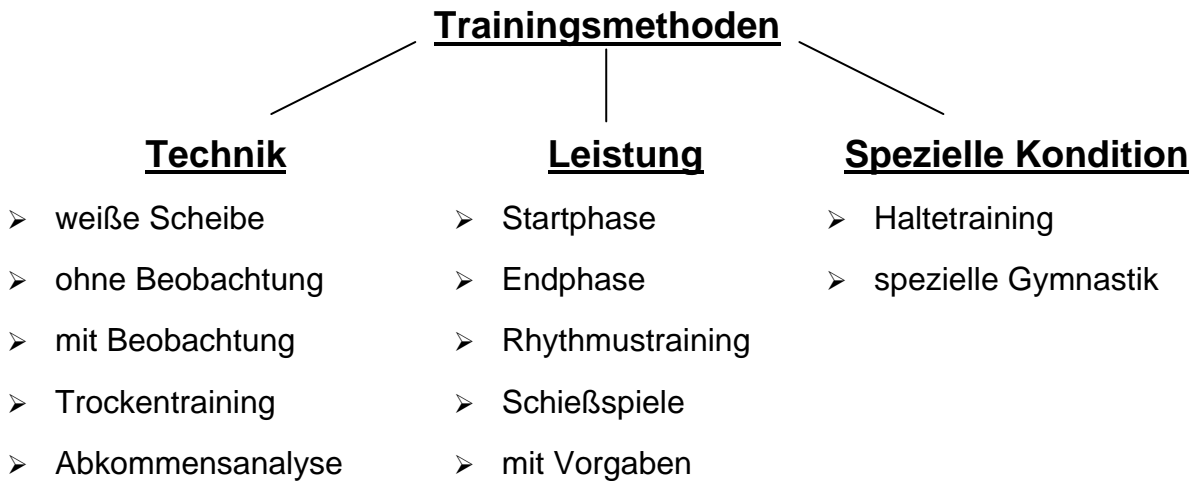
Inhaltsverzeichnis

1.	Methoden der Vermittlung	3
2.	Allgemeine Trainingsmethoden	4
3.	Grundlagen- & Techniktraining LP, FP, SP(Präz.)	4
3.1	Trainingsmethoden	5
3.1.1	<i>Anschlagfindung</i>	5
3.1.2	<i>Atmung & Bewegung</i>	6
3.1.3	<i>Zielvorgang</i>	7
3.1.4	<i>Druckverlauf</i>	8
3.1.5	<i>Koordination</i>	9
3.2	weitere Trainingsmethoden im Bereich Grundlagen-& Techniktraining	9
3.2.1	<i>ABKOMMENSANALYSE</i>	9
3.2.2	<i>RHYTHMUSTRAINING</i>	11
3.2.3	<i>SELBSTEINSCHÄTZUNG</i>	11
3.2.4	<i>PHASENTRAINING</i>	11
4.	Leistungstraining LP, FP, SP(Präz.)	12
4.1	Trainingsmethoden	12
4.1.1	<i>ABKOMMENSANALYSE</i>	12
4.1.2	<i>RINGZAHLVORGABEN</i>	12
4.1.3	<i>FEHLERURSACHENANALYSE</i>	12
4.1.4	<i>KOMPLEXAUFGABEN</i>	12
5.	Wettkampfnahes Training LP, FP, SP(Präz.)	13
5.1	Trainingsmethoden	13
5.1.1	<i>STARTPHASE</i>	13
5.1.2	<i>ENDPHASE</i>	13
5.1.3	<i>STUFENPROGRAMM</i>	13
5.1.4	<i>STÖRFAKTOREN</i>	13

1. Methoden der Vermittlung

Methoden der Vermittlung	anwendbar bei			Voraussetzung Trainer	Voraussetzung Sportler	Leistungsebene	Zeit/ Aufwand	Wirkung	Beispiel
	Grundlagen	Aufbau	Leistung						
Vorführen Demonstration	x	x		-Kenntnis über Anschlagaufbau	keine	Verein Gau Bezirk	gering	-Entstehung einer Bewegungsvorstellung	-Aufbau äußerer Anschlag
Bewegungsanweisungen	x	x		-Sachkenntnis -Autorität -Fachsprache	-Aufmerksamkeit -Vertrauen in Trainer	Verein, Gau Bezirk, Land Bund	sehr gering	-meist unreflektierte Ausführung	-breite Fußstellung -langsame Arbeitsphase
Bewegungsversuche	x	x		-Sachkenntnis -gute Beobachtung	-„Forscherdrang“	Verein Gau Bezirk	sehr groß	-„Aha“-Erlebnisse -Erfahrungen sammeln	-Nullstellung finden -Phasentraining
Aufgaben stellen	x	x	x	-Kenntnisse über Sportler	-Aufgabe muss zu bewältigen sein	Verein, Gau Bezirk, Land Bund	normal	-großer Lernerfolg -Selbstvertrauen stärken	-Zielbild aufzeichnen -Stufenschießen
Einsatz visueller Mittel	x	x	x	-Technische und fachliche Kenntnisse über die Geräte	-Bereitschaft und Vertrauen in das Gerät	Verein, Gau Bezirk, Land Bund	groß	-großer Lernerfolg	-Video zur Anschlagsfindung
Einsatz von Messinstrumenten	x	x	x	-Technische und fachliche Kenntnisse über die Geräte	-Bereitschaft und Vertrauen in das Gerät	Gau Bezirk, Land Bund	sehr groß	-großer Lernerfolg -Feinkorrektur	-Scatt -Druckverlauf
Fremdbeobachten	x	x	x	-Sachkenntnis -Detailkenntnis	-Beobachtungsgabe -Sachverständnis	Verein, Gau Bezirk, Land	normal	-Auge und Geist für das Wesentliche	-Beobachten von Spitzenschützen
Stationsbetrieb mit Aufgaben	x	x		-Sachkenntnis	-Ernsthaftigkeit	Verein, Gau Bezirk,	gering	-Lernerfolg durch eigenes Erarbeiten	-Stationen mit Technikaufgaben
Schießspiele und Wettkampfsimulation	x	x	x	-Sachkenntnis -Kenntnisse über Sportler	-Ernsthaftigkeit -entsprechender Leistungsstand	Verein, Gau Bezirk, Land Bund	normal	-spielerisches Lernen -Streßbewältigung	-Stufenschießen -Kontramatch
Psychologisches Training (Psychotest)		x	x	-Fachkenntnisse über Psychologie -Fachsprache	-Konzentration -Leistungsstand	Bezirk, Land Bund	normal	-Verbindung Körper-Geist	-Atemgymnastik -Sensio-Control

2. Allgemeine Trainingsmethoden



3. Grundlagen- & Techniktraining LP, FP, SP(Präz.)

Alle aufgeführten speziellen Trainingsmittel dienen dem Training im Grundlagenbereich. Mittels der Ganzlernmethode werden die einzelnen leistungsbestimmenden Faktoren der Leistungsstruktur in der methodischen Reihe vom „Einfachen zum Schweren“ entwickelt. Die Technikelemente werden mit dem Ziel trainiert, einen hohen Beherrschungsgrad im Zusammenwirken zu erreichen.

Ziel:

- Ausprägung eines hohen Grundleistungsniveaus und notwendiger Belastungsverträglichkeit;
- Entwicklung einer hohen Leistungsbereitschaft, Zielstrebigkeit, Gewissenhaftigkeit und der Bereitschaft zur schnellen Steigerung des Belastungsumfangs mit höchsten Qualitätsansprüchen bei jedem Schuss.
- Eine Trainingseinheit sollte mind. 20 Schuss umfassen.

3.1 Trainingsmethoden

3.1.1 Anschlagfindung

ANSCHLAG TT

(TT auf weiße Scheibe oder Spiegel)

ANSCHLAG wS

(ohne Beobachtung auf weiße Scheibe)

Finden der individuell optimalen Fußstellung, Körperhaltung und Kopfhaltung. Richtiges Umfassen der Waffe, nach jeweils 5 Schuss Waffe ablegen, Stand verlassen, kurze Pause, danach neu einarbeiten.

ANSCHLAG oB

(ohne Beobachtung auf Ringscheibe)

Finden der individuell optimalen Fußstellung, Körperhaltung und Kopfhaltung. Richtiges Umfassen der Waffe, nach jeweils 5 Schuss Waffe ablegen, Stand verlassen, kurze Pause, danach neu einarbeiten.

ANSCHLAG mB

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)

Finden der individuell optimalen Fußstellung, Körperhaltung und Kopfhaltung. Richtiges Umfassen der Waffe, nach jeweils 5 Schuss Waffe ablegen, Stand verlassen, kurze Pause, danach neu einarbeiten.

	<u>Kopfhaltung</u> <ul style="list-style-type: none">➤ unbedingt gerade Kopfhaltung▪ Gleichgewicht▪ Optimale Sehschärfe▪ keine Schielstellung der Augen <ul style="list-style-type: none">➤ verlängerte Visierlinie (Korn-Kimme) verläuft über Handrücken (Mitte) und Unterarm zum Auge
	<u>Arm- und Schulterhaltung</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Schultern natürliche Spannung➤ Schultern bleiben gerade über dem Fuß - natürliche Stellung➤ Arm- und Handgelenk werden "fixiert" (Schießarm)➤ freier Arm wird fixiert (Tasche, Gürtel)
	<u>Körperhaltung</u> <ul style="list-style-type: none">➤ aufrechte Körperhaltung➤ Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen➤ leichte Rücklage zum Gewichtsausgleich ist möglich➤ Oberkörper und Hüfte werden nicht verdreht!
	<u>Fußstellung</u> <ul style="list-style-type: none">➤ "parallele" natürliche Fußstellung➤ ca. schulterbreite Fußstellung➤ "steiler" Anschlag➤ Schulterachse ca. Schußrichtung➤ gedachte Linie: Scheibe - Vorderfuß - Ferse

3.1.2 Atmung & Bewegung

Die Atmung bildet die Grundlage des technischen Bewegungsablaufes. Durch die beiden Atemzüge der sog. "Doppelatmung" wird der Bewegungsablauf zeitlich koordiniert.

ATMUNG & BEWEGUNG TT

(TT auf weiße Scheibe oder Spiegel)

Tiefes Einatmen mit Armbewegung über die Scheibe, langsames Ausatmen und langsames Absenken des Armes bis zum Zwischenstopp (im Bereich Scheiben-/Spiegeloberkante).

Beim 2. Atemzug normal einatmen und über langsames ausatmen (Ventilatmung) den Arm kontrolliert in den Halteraum führen.

ATMUNG & BEWEGUNG wS

(ohne Beobachtung auf weiße Scheibe)

Finden der individuell optimalen Ein- und Ausatmungstiefe in Verbindung mit einer langsamen kontrollierten Armbewegung **ohne Zielbild**.

Automatisierung des Atem- und Bewegungsrhythmus.

ATMUNG & BEWEGUNG oB

(ohne Beobachtung auf Ringscheibe)

Finden der individuell optimalen Ein- und Ausatmungstiefe in Verbindung mit einer langsamen kontrollierten Armbewegung.

Automatisierung des Atem- und Bewegungsrhythmus **mit Zielbild**

- saubere Koordination von Atem- und Bewegungsstopp im Halteraum

ATMUNG & BEWEGUNG mB

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)

- bewusste Konzentration auf den Atemrhythmus in Verbindung mit dem Bewegungsablauf

- präzise Auftakt- und Arbeitsphase **mit Zielbild**

- saubere Koordination von Atem- und Bewegungsstopp im Halteraum

Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes "Doppelatmung" - Armbewegung:

Vorbereitungsphase		<ul style="list-style-type: none">➤ Grundspannung➤ Grifffestigkeit überprüfen
Auftaktphase	Einatmen	➤ Arm anheben – über die Scheibe
	Ausatmen	➤ Arm langsam herabführen bis ca. Scheiben- oder Spiegeloberkante
	Atempause	➤ Arm bleibt stehen
Arbeitsphase	Einatmen	➤ Natürliche Bewegung des Armes - Brustkorberweiterung
	Atempause	➤ Spannung halten
	Ausatmen	➤ Arm langsam herabführen - in den Halteraum
Auslösephase	Atmung Stop	➤ Armbewegung stoppt! - im Halteraum
Nachhaltephase		➤ Arm wird gehalten – im Halteraum

3.1.3 Zielvorgang

Der leistungsbestimmende Faktor "Zielen" mit der Führungsgröße "Zielvorgang" wird als Teilbewegung der Koordination als nächstes Element systematisch erarbeitet und gefestigt.
Ziel:

- Bewusstes Erfassen des Visierbildes in den einzelnen Phasen:
 - > Ruhephase des Auges im Bereich Kimme/Handrücken in der Auftaktphase
 - > bewusste Konzentration auf das Korn in der Arbeitsphase
 - > Zielbild in der Auslösephase fixieren

ZIELVORGANG TT

(TT auf weiße Scheibe oder Spiegel)

ZIELVORGANG wS

(ohne Beobachtung auf weiße Scheibe)

- Bewusstes Erfassen des Visierbildes **ohne Zielbild** in den einzelnen Phasen:
 - > Ruhephase des Auges im Bereich Kimme/Handrücken in der Auftaktphase
 - > bewusste Konzentration auf das Korn in der Arbeitsphase
 - > Zielbild in der Auslösephase fixieren

ZIELVORGANG oB

(ohne Beobachtung auf Ringscheibe)

- bewusste Konzentration auf Visierung **mit Zielbild** in den einzelnen Phasen:
 - > Ruhephase des Auges im Bereich Kimme/Handrücken in der Auftaktphase
 - > bewusste Konzentration auf das Korn in der Arbeitsphase
 - > Zielbild in der Auslösephase fixieren
- Auslösen des Schusses bei optimalem Zielbild

ZIELVORGANG mB

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)

- bewusste Konzentration auf das Korn in der Arbeitsphase
- präzise Phasengestaltung
- Auslösen des Schusses bei optimalem Zielbild
- Kontrolle der Trefferlage

Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes "Doppelatmung" - Zielen:

Vorbereitungsphase		<ul style="list-style-type: none">➤ Die Augen werden entspannt➤ Ruheblick➤ Nicht in ein grelles Licht schauen➤ Nicht auf die Scheibe schauen
Auftaktphase	Einatmen	<ul style="list-style-type: none">➤ Auge schaut auf Handrücken/Ruheblick➤ Grobzielen – Korn wird im Kimmenausschnitt fixiert
	Ausatmen	<ul style="list-style-type: none">➤ Auge schaut auf Handrücken / Ruheblick
	Atempause	<ul style="list-style-type: none">➤ Grobzielen / Scheibe - oder Spiegeloberkante
Arbeitsphase	Einatmen	<ul style="list-style-type: none">➤ Auge schaut auf Handrücken
	Atempause	
	Ausatmen	<ul style="list-style-type: none">➤ Auge übernimmt das Korn, das Feinzielen beginnt➤ Auge fixiert Korn in der Kimme
Auslösephase	Atmung Stop	<ul style="list-style-type: none">➤ Zielbild fixieren / Auge – Kimme – Korn - Scheibe
Nachhaltephase		<ul style="list-style-type: none">➤ Auge auf das Korn – bessere Kontrolle

3.1.4 Druckverlauf

Das Training des leistungsbestimmenden Faktors „Abziehen“, basierend auf dem teilautomatisierten Ablauf des Zielvorganges als letzter methodischer Schritt.

Ziel:

- Bewusstes Erlernen eines gleichmäßigen Druckverlaufs vom Anlegen des Fingers über das aktive Druckverstärken bis zum Auslösen des Schusses über das Zielbild;
- Ausprägung von Gewissenhaftigkeit, von Mut und Entschlossenheit.

DRUCKVERLAUF TT

(TT auf weiße Scheibe oder Spiegel)

- Druckpunktaufnahme am Ende der Auftaktphase
- aktives Druckverstärken zu Beginn der Arbeitsphase
- entschlossenes Auslösen des Abzugs nach Kontrolle der Visierung

DRUCKVERLAUF wS

(ohne Beobachtung auf weiße Scheibe)

- Druckpunktaufnahme am Ende der Auftaktphase
- aktives Druckverstärken zu Beginn der Arbeitsphase
- entschlossenes Auslösen des Abzugs nach Kontrolle der Visierung

DRUCKVERLAUF oB

(ohne Beobachtung auf Ringscheibe)

- Druckpunktaufnahme am Ende der Auftaktphase
- aktives Druckverstärken zu Beginn der Arbeitsphase
- entschlossenes Auslösen des Abzugs nach Kontrolle des Zielbildes

DRUCKVERLAUF mB

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)

- Druckpunktaufnahme am Ende der Auftaktphase
- aktives Druckverstärken zu Beginn der Arbeitsphase
- entschlossenes Auslösen des Abzugs nach Kontrolle des Zielbildes
- Gleichmäßigkeit der Auslösephase
- Trefferkontrolle

Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes "Doppelatmung" - Abziehen:

Vorbereitungsphase		➤ Abzugsfinger beim Einrichten Kontakt zum Zünger
Auftaktphase	Einatmen	➤ Finger Kontakt zum Zünger
	Ausatmen	➤ Vorzug bis zum Druckpunkt
	Atempause	➤ Druckpunkt
Arbeitsphase	Einatmen	➤ Druck wird aktiv erhöht
	Atempause	
	Ausatmen	➤ Abzugsgewicht wird unbewusst erhöht
Auslösephase	Atmung Stop	➤ Restgewicht wird unbewusst überwunden
Nachhaltephase		➤ Finger bleibt am Zünger

3.1.5 Koordination

Die Technikelemente Abziehen und Zielen in Verbindung mit der Atmung verschmelzen zur Bewegungshandlung als Ganzes.

Ziel:

- Die Teilbewegungen werden räumlich und zeitlich miteinander abgestimmt und als einheitliche Bewegungshandlung zur rationellsten Abgabe des Schusses;
- Finden der individuell rationellsten Lösung der Bewegungsaufgabe mit höchsten Qualitätsansprüchen.

KOORDINATION TT

(TT auf weiße Scheibe oder Spiegel)

- volle Konzentration auf die Bewegungshandlung ohne Störeinfluss des Schusses

KOORDINATION wS

(ohne Beobachtung auf weiße Scheibe)

- Grobkoordination von Atmung – Zielvorgang – Auslösen bei relativer Ruhelage der Waffe

KOORDINATION oB

(ohne Beobachtung auf Ringscheibe)

- Technisch saubere konzentrierte Arbeit. Zielen und Abziehen verschmelzen in der Arbeitsphase als eine Bewegung ohne Störeinfluss des Ergebnisses

KOORDINATION mB

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)

- Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung
- Arbeits-/Auslösephase als Einheit von Zielen und Abziehen
- Nachhalte- und Nachzielphase
- Kontrolle der Trefferlage

3.2 weitere Trainingsmethoden im Bereich Grundlagen-& Techniktraining

3.2.1 ABKOMMENSANALYSE

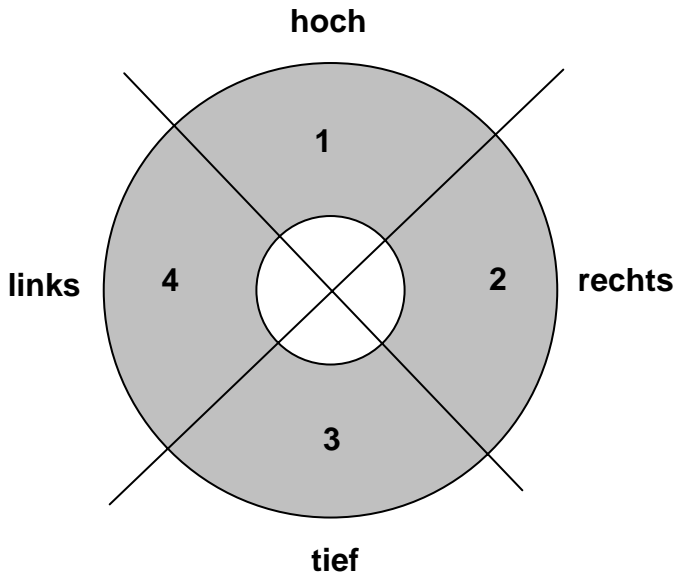
(mit Beobachtung auf Ringscheibe)

SWP: Koordination

- Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung
- Arbeits-/Auslösephase als Einheit von Zielen und Abziehen
- Nachhalte- und Nachzielphase
- Kontrolle der Trefferlage
- Abkommensanalyse, vor Kontrolle der Trefferlage wird Trefferlage und Sektor angesagt bzw. notiert (siehe Blatt Abkommensanalyse)

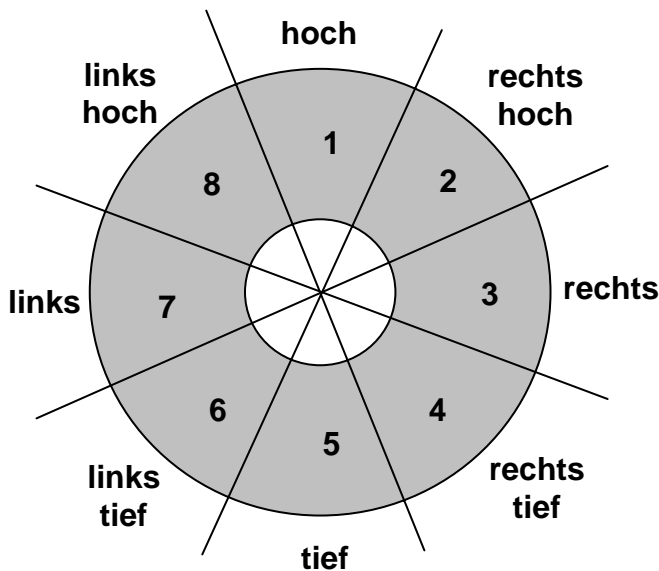
**Das Abkommen eines Schusses wird bestimmt durch:
Die Stellung des Korns in der Kimme, im Haltraum, unmittelbar vor dem Auslösen des Schusses!**

Anfängerschützen 4-er Teilkreis



soll		ist			
Treffer	Sektor	Treffer	Sektor		
9	1	9	1	+	+
9	2	8	3	-	-
10	2	8	2	=	+
9	3	9	4	+	-
10	4	10	4	+	+
8	4	8	3	+	-
9	2	8	4	-	=
7	3	9	1	=	=
10	1	10	1	+	+
10	3	10	3	+	+
<hr/>		<hr/>		60	50
91		89		%	%

Fortgeschrittene Schützen 8-er Teilkreis



soll		ist			
Treffer	Sektor	Treffer	Sektor		
9	1	9	1	+	+
9	2	8	3	-	-
10	2	8	2	=	+
9	3	9	4	+	-
10	5	10	5	+	+
8	8	8	8	+	+
9	2	8	4	-	=
7	5	9	7	=	=
10	6	10	6	+	+
10	3	10	3	+	+
<hr/>		<hr/>		60	60
91		89		%	%

Bemerkung:

- Eine Abkommensanalyse zeigt vor allem Stärken und Schwächen im „Zielen“
- Ab 60% kann ein Anfänger den 8 –er Teilkreis verwenden
- mindestens 30 Schuss, damit die Analyse aussagekräftig ist
- ermitteln des Gesamtergebnisses Treffer und Sektor:
-die %- Werte der Serien addieren und durch die Anzahl der Serien dividieren

3.2.2 RHYTHMUSTRAINING

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)

SWP: Schieß und Schussrhythmus

- Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung
- + Zeitanalyse; Zeitkontrolle der Bewegungsphasen

3.2.3 SELBSTEINSCHÄTZUNG

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)

SWP: Koordination

- Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung
- Arbeits-/Auslösephase als Einheit von Zielen und Abziehen
- Nachhalte- und Nachzielphase
- Kontrolle der Trefferlage
- + Aufzeichnungen zum Technikablauf (Atmung, Bewegung, Zielen, Abziehen, Koordination)

3.2.4 PHASENTRAINING

In den 5 Phasen des Schusses müssen die 4 Technikelemente (Atmung, Bewegung, Zielen und Abziehen koordiniert und zusammengefügt werden.

VORBEREITUNGSPHASE

AUFTAKTPHASE

ARBEITSPHASE

AUSLÖSEPHASE

NACHHALTEPHASE

4. Leistungstraining LP, FP, SP(Präz.)

Alle aufgeführten speziellen Trainingsmittel dienen der Stabilisierung, der Feinkoordination und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit. Details der Bewegungshandlung werden mehr und mehr automatisiert und standardisiert weiter trainiert auf der Grundlage eines genauen SOLL – IST – WERT – Vergleichs. Durch erhöhte psychologische Anforderung (Wettkampf, Training mit Zusatzaufgaben bzw. unter Einfluss von Störfaktoren) erhöht sich die Sensibilisierungsfähigkeit, damit erfährt der SOLL – IST – WERT – Vergleich auf höherem Niveau eine Präzisierung. Die Belastungsgestaltung wird intensiver.

Ziel:

- Ausprägung vorhandener technischer Fähigkeiten zu Fertigkeiten;
- Ausprägung der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit;
- Technikanwendung unter Prüfungsbedingungen bei max. Qualität;
- Konstruktive Mitarbeit des Sportlers, volitive Eigenschaften und hohes Anspruchsniveau an die eigene Arbeitsweise

4.1 Trainingsmethoden

4.1.1 ABKOMMENSANALYSE

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)

SWP: Koordination

- Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung
- Arbeits-/Auslösephase als Einheit von Zielen und Abziehen
- Nachhalte- und Nachzielphase
- Kontrolle der Trefferlage
- + Abkommensanalyse, vor Kontrolle der Trefferlage wird registriert
- + Trefferlage und Sektor angesagt bzw. notiert (siehe Blatt Abkommensanalyse)

4.1.2 RINGZAHLVORGABEN

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)

SWP: Ausprägung der Koordination zu Bewegungsfertigkeit und Nachhalten plus Ringzahlvorgaben als Zusatzaufgabe

4.1.3 FEHLERURSACHENANALYSE

SWP: Ausprägung der Koordination, Trefferbildanalyse anfertigen (siehe Blatt Abkommensanalyse); Technikanalyse anfertigen (Fehlerursachen)

4.1.4 KOMPLEXAUFGABEN

SWP: Ausprägung der Koordination

Zusatzaufgaben: Zeitvorgaben, Trefferbild, AK-Zielstellung, Rhythmus plus Ring- und/oder Zeitvorgaben

5. Wettkampfnahes Training LP, FP, SP(Prüz.)

Training läuft unter möglichst wettkampfnahen Bedingungen ab (Vorbereitung, Scheibenwechsel, Auslösung, Kommandos, Technik, Taktik u.v.a.)

5.1 Trainingsmethoden

5.1.1 STARTPHASE

Mit Beobachtung auf Spiegel

SWP: Übergang Probe-Wertung, Ringzahl oder Zeitvorgabe, mindestens 15 Schuss Wertung

5.1.2 ENDPHASE

Mit Beobachtung auf Spiegel

SWP: Ringzahl- und Zeitvorgabe bzw. kombiniert mit Forderung an die Mobilisationsfähigkeit am Ende einer Trainingseinheit.

5.1.3 STUFENPROGRAMM

Spezielles Trainingsmittel für Einzelschützen oder auch im Leistungsvergleich anzuwenden. Effekt liegt in der stufenweisen Erfüllung von Leistungsvorgaben z.B. über 10, 5, 3, 2, 1 Schuss. Wurde eine Stufe nicht erfüllt, muss sie wiederholt werden. Dieses Programm kann beliebig variiert werden.

z.B.: Ringzahl- und Zeitvorgabe – wer ist zuerst fertig bei Erfüllung der Vorgabe? Erweiterung der Schusszahl (20, 10, 5, 3, 2, 1). Erfüllung zählt nicht, wenn eine 8 geschossen wurde. 2 Schützen bilden eine Mannschaft, bei Nichterfüllung des einen Schützen muss der andere während dessen Wiederholung warten.

5.1.4 STÖRFAKTOREN

Training auf unbekanntem Standen; häufiger Standwechsel auf dem Heimatstand; akustische Störquellen (Radio, Telefon, usw.); Behebung simulierter Waffendefekte.