

TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

Deutsche Schützenzeitung

Januar—Dezember 1978



Deutscher Schützenbund e.V., 6200 Wiesbaden-Klarenthal

TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

Vorrang hat in diesem Jahresabschnitt die Erreichung der allgemeinen und speziellen Kondition. Ein gezieltes Konditionstraining bis März wird es ermöglichen, die kommende Wettkampfsaison besser und erfolgreicher zu bestehen. Ebenfalls sollten jetzt, wenn es erforderlich ist, die Anschläge umgebaut werden. Alle Trainingselemente, Abzugstraining scharf/trocken, Atemtechnik Schießen auf die weiße Scheibe, Schußbilder usw. sollen jetzt konzentriert durchgeführt werden. Also, keine Leistungskontrolle vor dem 1. April! Wettkämpfe sind durch Luftgewehr und Pistole genügend vorhanden.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<p>● Täglich:</p> <p>10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie</p> <p>Beidbeinig abspringen und versuchen, mit einer Hand möglichst hoch an die Wand zu schlagen.</p> <p>Schnell treten und dabei beide Knie bis zur Waagerechten anheben.</p> <p>Beinkreisen im Sitzen: Schwunghaftes Kreisen der geschlossenen Beine.</p> <p>Rumpfdrehbeuge vorwärts: Mit der rechten Hand an den linken Fuß und mit der linken an den rechten Fuß schwingen.</p> <p>Liegestütz: Arme beugen und strecken. Körper darf nicht durchhängen. In die Hände klatschen.</p> <p>Zur Beweglichkeit der Wirbelsäule: Hände hinter dem Kopf verschränken, Oberkörper abwechselnd nach links und rechts abbeugen.</p> <p>Für Rückenmuskel: Arme und Beine wechselseitig auf- und abbewegen.</p> <p>Aus leichter Grätschstellung Rumpf vor- und zurückbeugen.</p> <p>Die Arme begleiten die Bewegung.</p> <p>Bauchschaukeln: Auf dem Bauch kräftig hin- und herschaukeln.</p>	<p>● 30 Minuten Schwimmen, ohne Pause, zwischendurch nur die Armbewegungen durchführen, danach nur Beinbewegungen, die Arme gestreckt nach vorn halten.</p>
Dienstag		<p>● Zirkeltraining: 12 Übungen je 30 Sekunden wenn möglich mit einer Gruppe in der Turnhalle.</p>
Mittwoch		<p>● 3000 Meter laufen, legen Sie hin und wieder eine Pause ein.</p>
Donnerstag		<p>● Tischtennis spielen erhöht die Reaktionsfähigkeit und bringt alle Körperteile in Bewegung.</p>
Freitag		<p>● Laufen Sie möglichst viele Runden um einen Sportplatz, (mit vollem Kraftaufwand) und notieren Sie sich die gelaufenen Runden.</p>
Samstag		<p>● 30 Minuten Seilspringen und Gymnastik zur Auflockerung nach dem Training.</p>
Sonntag		<p>10 Minuten Frühgymnastik. Wenn kein Wettkampf LG oder LP: Spaziergang (bis 2 Stunden) oder ein Besuch der Sauna.</p>



Das Schwergewicht liegt auf Di/Do/Sa. Es kann verlagert werden, wenn aus triftigen Gründen nur andere Tage zur Verfügung stehen.

Die Trainingspläne sind abgestellt auf Leistungstraining. Wer nur Durchschnittsergebnisse erzielen will, greift einzelne Übungen heraus.

Auch Schützen anderer Sparten können Trainingselemente dieses Planes übernehmen oder abwandeln.

Zum Ausschneiden, Aufkleben ... und vor allem: zur Einhaltung!

Anfänger und untrainierte Schützen werden mit der Kniendstellung Schwierigkeiten haben, da sie für den rechten Fuß nicht gerade angenehm ist. Fuß und Bein schlafen ein oder es entstehen Schmerzen. Nur durch ein entsprechendes Training der speziellen Kondition (Trockentraining) wird diese lästige Nebenerscheinung behoben werden können. Achten Sie auf die Socken, sie sollten nicht von zu starker Struktur sein und im Spann keine Falten schlagen. Der rechte Schuh wird nur leicht geschnürt.

Spezielles Training — Gewehr und Pistole

- 30 Minuten Schießen auf weiße Scheibe (Nachhalten!). Kontrolle des inneren und äußeren Anschlages. Abzugstraining 3 Schuß scharf 2 Schuß mental immer im Wechsel (15 Minuten).
- 10 Minuten Mentales Training (siehe auch DSZ 2/77, Seite 32).

- 30 Minuten Abzugstraining, immer im Wechsel scharf — trocken mit geschlossenen Augen auf eine weiße Scheibe. Vor jedem Anschlag Körperkontrolle durchführen.
- 20 Minuten Schußbilder schießen: Stellen Sie Ihren Schießrhythmus fest.
- Vor dem Einschlafen Mentales Training.
- 15 Schuß Leistungskontrolle.
- Abends eventuell Autogenes Training.

- 30 Minuten sauber halten und abziehen, dabei immer wieder die Körperkontrolle beachten.
- Nutzen Sie den Tag zur Erhaltung der allgemeinen Kondition.

- 20 Minuten konzentriertes Training im richtigen Schießrhythmus (Schußbilder).
- 40 Minuten Stufenschießen: 10 Schuß liegend 98 Ringe, 5 Schuß stehend 45 Ringe, 5 Schuß kniend 47 Ringe (je nach dem Leistungsstand). Oder 30 Schuß stehend keine 7 oder 8 (Pistole: keine 8). Erreichen Sie Ihr Ziel nicht, erfolgt eine Wiederholung.

- 45 Minuten 10 Schuß, auf Gelöstheit des Anschlages achten (weiße Scheibe). 10 Schuß, setzen Sie eine hohe Ringzahl an (Nachhalten!). 10 Schuß auf eine Scheibe, schießen Sie so schnell wie möglich (die Schußbilder werden verglichen).
- Was macht das Leistungsbuch?

- 40 Minuten je 10 Schuß pro Anschlag ohne Beobachtung (Pistole 30 Schuß). Besonders achten auf den Schießrhythmus.
- Autogenes Training.

Haben Sie die Sauna vergessen?
Ein kurzer Saunagang nach dem Laufen schadet nicht.

Wer als Gewehrschütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.

Alle Trainingselemente gelten bezüglich Pistole für die Präzisionsbedingung, deren Beherrschung das Fundament sämtlicher Waffenarten darstellt.

TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

Spezielle Kondition — ein leistungsbestimmender Faktor

Als spezielle Kondition bezeichnen wir die Leistungsfähigkeit der Muskeln und Muskelgruppen, die bei der sportmotorischen Durchführung des gesamten Bewegungsablaufes beim Schießen in allen Anschlägen zum Tragen kommt. Die Erarbeitung der speziellen Kondition geschieht mit dem Sportgerät des Schützen, nämlich mit Gewehr und Pistole. Zusatzgewichte, also künstliche Erschwerungen über das in der Sportordnung fixierte Maximalgewicht, sollten nicht verwendet werden, da dies eine unwirkliche, unphysiologische Muskelentwicklung zur Folge hat (Muskelzuwachs, Verlust des Muskelgefühls usw.).

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> • Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle. Rumpfbeugen mit gestreckten Armen. Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers. Gleiche Übung, aber aus der Rückenlage. Aus Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück Aus Rückenlage Beine Anheben und dann kreisen. Liegestütz mit wechselseitigem Heben und Senken des rechten und linken Armes. Grundstellung einnehmen, rechte Hand an linke Fußspitze und linke Hand an rechte Fußspitze, immer im Wechsel. Schnell treten und dabei beide Knie bis zur Waagerechten anheben. Auf der Stelle locker Arme und Beine ausschütteln. 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Minuten Seilspringen mit vollem Einsatz.
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> • 20 Minuten vor dem Training Spaziergang mit einigen gymnastischen Übungen.
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> • 30 Minuten Dauerlauf — Wechsel zwischen geringer und mittlerer Intensität, Puls 120—160/min.
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> • 30 Minuten schwimmen mit Belastung.
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> • 15 Minuten allgemeine Gymnastik nach dem Training.
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> • 30 Minuten lockeres Schwimmen nach dem Training.
Sonntag		10 Minuten Frühgymnastik: Auch beim Trockentraining wird unsere Muskulatur, vor allem der Rücken strapaziert, daher 20 Minuten locker schwimmen. (Möglichst warmes Wasser.)

Das Schwergewicht liegt auf Di/Do/Sa. Es kann verlagert werden, wenn aus triftigen Gründen nur andere Tage zur Verfügung stehen.

Die Trainingspläne sind abgestellt auf Leistungstraining. Wer nur Durchschnittsergebnisse erzielen will, greift einzelne Übungen heraus.

Auch Schützen anderer Sparten können Trainingselemente dieses Planes übernehmen oder abwandeln.

Zum Ausschneiden, Aufkleben ... und vor allem: zur Einhaltung!

„Spielformen“ — zum Üben der speziellen Kondition.

Spezielle Kondition — Veränderungen im Anschlag:

Anschlag einnehmen, O-Stellung auf Spiegel bringen, Anschlag setzen lassen (ca. 4—5 Minuten) — Überprüfung, eventuell Feinkorrektur zum optimalen Zielbild.

Mit geschlossenen Augen 20—30mal atmen (Schußatmung = Atemtechnik), nach Atemstillstand Zielbild überprüfen — größere Abweichungen sollten durch Veränderungen am Anschlag beseitigt werden. Wiederholungen je nach Alter und Disziplin zwischen 30—80mal.

Wichtig: Der Anschlag wird nicht aufgegeben!

Spezielles Training — Gewehr und Pistole

- 75 Minuten: Halteübungen je Anschlag 30 Sekunden halten. 6×10 Schuß Trefferbild (stehend) Schußbilder übereinanderlegen und Abweichungen der Treffer feststellen.
- Autogenes Training.

- 120 Minuten Trockentraining: Liegend = 20/stehend = 40/kniend = 30 Anschläge. Schwerpunkt, Beibehaltung des Anschlages und Ausbildung des lokalen Muskelgefühls (innerer Anschlag).
- 10 Minuten mentales Training.

- 45 Minuten Training im schwachen Anschlag: Detailschwerpunkt je nach festgestellter Schwäche.
- 10 Minuten mentales Training im schwachen Anschlag.

- 75 Minuten Trockentraining: Stehend = 40/kniend = 20 Anschläge, Schwerpunkt Beibehaltung des Anschlages und Abziehen (leere Hülse benutzen).
- 5 Minuten mentales Training im Anschlag Liegend.

- 60 Minuten trainieren des Schießrhythmus; es wird einige Zeit dauern bis dieser automatisiert ist. Achten auf das Abziehen: die ruhige Lage der Waffe darf dadurch nicht beeinträchtigt werden.
- 20 Minuten Aufgaben stellen: 5 Schuß = Ringe usw.

- 120 Minuten trainieren Sie so, wie in der Februar-Ausgabe 1977 unter dem Titel „Trainingsaufbau mit System“ erklärt.

Mehrstündige Wanderung ohne Hetz und Eile!

Wer als Gewehrschütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.

Alle Trainingselemente gelten bezüglich Pistole für die Präzisionsbedingung, deren Beherrschung das Fundament sämtlicher Waffenarten darstellt.

TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

„Super-Match“ ist nicht gleich Standardgewehr !

Die Umstellung von der leichten Standardwaffe (5 kg) auf die Schwere Freie Waffe (8 kg) verlangt nach Ansicht erfahrener Schützen und Trainer eine Umstellungszeit von 5–6 Monaten. Schwierigkeiten entstehen durch das größere Gewicht, eine veränderte Schäftung sowie das Benutzen der Hakenkappe und Handstütze.

Größeres Gewicht erfordert, wenn es zur Stabilität des Anschlages beitragen soll, eine bessere Kondition. Die Umstellung auf einen Schaft macht die Umgewöhnung des Muskelgefühls und Muskelsinns unmöglich. Durch die Benutzung von Haken-

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> • Täglich <p>10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle.</p> <p>Rumpfbeugen mit gestreckten Armen.</p> <p>(Grundstellung) Beugen, rechte Hand an linke Fußspitze und umgekehrt, immer im Wechsel.</p> <p>In der tiefen Hocke abwechselnd das linke und das rechte Bein strecken.</p> <p>Liegestütz, Beine hoch lagern, Arme mehrmals beugen und strecken.</p> <p>Schnell treten und dabei die Knie bis zur Waagerechten anheben.</p> <p>Arme und Beine gleichzeitig hochklappen und gleichzeitig wieder senken.</p> <p>(Grundstellung) Arme strecken und durch die Beine pendeln, kräftig ein- und ausatmen.</p> <p>Hinsetzen und mehrmals mit dem Oberkörper zum Boden federn.</p> <p>Aus der Rückenlage Beine anheben und dann kreisen.</p> <p>Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle, Arme und Beine ausschütteln.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Minuten Dauerlauf, mittlere Intensität. 10 Minuten Dehn- u. Lockerungsgymnastik nach dem Training.
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> • 20 Minuten vor dem Training Spaziergang mit einigen gymnastischen Übungen.
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> • Sprints auf einer Treppe, mindestens 30 Stufen, langsam herabgehen, erneuter Sprint. (5 Wiederholungen) 1 Stunde vor dem Training.
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> • 15 Minuten Gymnastik nach dem Training.
Freitag		<p>10 Minuten Seilspringen, 30 Minuten vor dem Training.</p>
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> • 20 Minuten locker Schwimmen nach der Leistungskontrolle (möglichst warmes Wasser).
Sonntag		<p>10 Minuten Frühgymnastik: Wenn kein Wettkampf LG oder LP Training: (Sauna?) auf jeden Fall</p>

Das Schwergewicht liegt auf Di/Do/Sa. Es kann verlagert werden, wenn aus triftigen Gründen nur andere Tage zur Verfügung stehen.

Die Trainingspläne sind abgestellt auf Leistungstraining. Wer nur Durchschnittsergebnisse erzielen will, greift einzelne Übungen heraus.

Auch Schützen anderer Sparten können Trainingselemente dieses Planes übernehmen oder abwandeln.

Zum Ausschneiden, Aufkleben ... und vor allem: zur Einhaltung!

kappe und Handstütze bekommt die Waffe im Stehend-Anschlag eine höhere Lage. Das hat eine aufrechte Kopf und Körperhaltung zur Folge, je nach Anatomie des Schützen ist auch ein verändertes Einsetzen vom Ellenbogen an der Hüfte notwendig. Der rechte bzw. linke Arm hängt beim Benutzen der Hakenkappe im Stehend- sowie im Kniend-Anschlag herab und klemmt dadurch den Haken unter der Schulter ein. Im Anschlag liegend ist darauf zu achten, daß die Hakenkappe fest am Körper anliegen muß. Die meisten Schützen haben die Schaftlänge etwas kürzer gestellt als beim Liegend.

Eine Benutzung der „Super-Match“ ohne Umgewöhnungszeit führt in den seltensten Fällen zum Erfolg.

Spezielles Training — Gewehr und Pistole

- 40 Minuten: Trockentraining im Anschlag stehend.
 - Halteübungen, Abzugstraining, nachhalten, auf die Kopfhaltung achten.
 - 10 Minuten mentales Training.
-
- 60 Minuten: Schießen in den drei Anschlägen!
 - 2 Schuß mental — 2 Schuß trocken — 2 Schuß scharf. Wichtig! Auf den inneren Anschlag achten, sauber abziehen.
-
- 45 Minuten: 10 Schuß, auf Gelöstheit des Anschlages achten (weiße Scheibe). 10 Schuß, setzen Sie eine hohe Ringzahl an (Nachhalten!). 10 Schuß auf eine Scheibe, schießen Sie so schnell wie möglich (die Schußbilder werden verglichen).
 - Was macht das Leistungsbuch?
-
- 40 Schuß: 15 Schuß Trefferbild ohne Beobachtung, 15 Schuß mit Beobachtung, 10 Schuß als Leistungskontrolle.
 - Gewehr: Wir werden von Woche zu Woche die Anschlagsart wechseln.
-
- Gewehr: Liegend schießen (20 Minuten). Auf den Korntunnel achten, er muß immer in die gleiche Richtung schwingen. Am besten von unten nach oben und zurück. Der Druck in der Hand und in der Schulter muß gleich sein. Sie schießen sonst eine 9 (meistens hoch links).
 - Autogenes Training.
-
- Leistungskontrolle: Gewehr 60 Schuß liegend, 40 Schuß stehend und 40 Schuß kniend.
 - Pistole 60 Schuß.
 - Stellen Sie sich für diese Leistungskontrolle schon Tage vorher genaue Normen.

3000 Meter laufen, mit hoher Intensität

Wer als Gewehrschütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.

Alle Trainingselemente gelten bezüglich Pistole für die Präzisionsbedingung, deren Beherrschung das Fundament sämtlicher Waffenarten darstellt.

TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

Vor- und Nachteile des Vorstartzustandes:

Im Normalfall wirken Wettkampfbedingungen anregend und Leistungssteigernd (vor allem bei dynamischen Sportarten). Verkürzte Reaktionszeit wird erreicht (Feinnervigkeit)! Ein Großteil der Schützen kann Trainingsergebnisse nicht in Wettkampfleistung umsetzen. (Fehlleistung der Koordinationsfähigkeit!). Gesteigerte Form des Vorstartzustandes ist ein angstverwandtes Gefühl. Die Angst löst körperliche und geistige Verkrampfungen, Unsicherheit und körperliche Beschwerden aus. Die Fähigkeit, die momentane Situation objektiv einzuschätzen, ist gestört. Muskelreaktion und Koordination läßt bei steigender Erregung und Angst deutlich nach. Nichtbeachtung und Aufgabe von Trainingsprinzipien. Keine Analyse von guten und schlechten Schüssen.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle. Rumpfbeugen mit gestreckten Armen. Rumpfkreisen. Armkreisen. Kopfkreisen. Zwischendurch Arme und Beine durchschütteln. Liegestütz mit wechselseitigem Heben und Senken rechter und linker Arm. In Rückenlage auf Boden die gestreckten Beine langsam heben und senken. Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers. Gleiche Übung wie 9 aus der Rückenlage. Aus Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück. Aus Rückenlage nur ein wenig anheben und dann kreisen. Zwischendurch „Verschnaufpausen“, Gehen – Hüpfen – Laufen, Beine ausschütteln.	<ul style="list-style-type: none"> Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmal 30 Sprünge).
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> Nach dem speziellen Training Tischtennis oder andere Ballspiele.
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> Nach der Arbeit: Laufen 20 Minuten (im Wald, auf Freigelände, um die vier Ecken) zwischendurch ein paar Schritte gehen.
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> 15 Minuten Gymnastik zur Auflockerung nach dem Training.
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> 20 Minuten Schwimmen mit hoher Belastung nach dem Training.
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> 15 Minuten Gymnastik nach der Leistungskontrolle.
Sonntag	10 Minuten Frühgymnastik: Wenn kein Wettkampf: Spaziergang (bis zu 2 Stunden) oder Sauna, mit Massagen sind durch	

Das Schwergewicht liegt auf Di/Do/Sa. Es kann verlagert werden, wenn aus triftigen Gründen nur andere Tage zur Verfügung stehen.

Die Trainingspläne sind abgestellt auf Leistungstraining. Wer nur Durchschnittsergebnisse erzielen will, greift einzelne Übungen heraus.

Auch Schützen anderer Sparten können Trainingselemente dieses Planes übernehmen oder abwandeln.

Zum Ausschneiden, Aufkleben ... und vor allem: zur Einhaltung!

Eine systematische Durchführung des Konditionstrainings – autogenes- und mentales Training entschärft die physische Auswirkung (Puls, Atmung, Abzug usw.) und verkürzt die notwendige Erholungsphase. Möglichst realistisches und wirklichkeitsnahes Simulieren der Wettkampfsituation anstreben. Durch die permanente gedankliche Auseinandersetzung wird die Koordinationsfähigkeit verbessert. Die Konzentration auf technische Details bei der sportmotorischen Durchführung lenken. Ein „Vergessen der störenden Aufregung!“ ist die Folge. „Immer positiv denken, denn dadurch wird eine positive Einstellung und Motivation erreicht!“

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 45 Minuten: Versuchen Sie die Leistungskontrolle oder den Wettkampf zu rekonstruieren. Eventuelle Fehler müssen jetzt abgestellt werden.
 - Mentales Training
-
- 30 Minuten sauber halten und abziehen, dabei immer wieder die Körperkontrolle beachten. Nutzen Sie den Tag zur Erhaltung der allgemeinen Kondition.
 - Autogenes Training.
-
- 60 Minuten Training in allen Anschlagsarten sowie Pistole (siehe DSZ 2-77, Seite 32), es darf nicht vernachlässigt werden. Sollte am Wochenende ein Wettkampf oder Leistungskontrolle sein, durchdenken Sie diesen mental.
-
- 40 Minuten Training im richtigen Schießrhythmus (Schießbilder). Versuchen Sie, einen schnellen Rhythmus zu erarbeiten.
-
- 30 Minuten Technische Schulung.
 - Überprüfung der bisher trainierten Faktoren wie Atmung, Körperkontrolle usw.
 - Autogenes Training.
-
- Leistungskontrolle: Versuchen Sie den erlernten Schießrhythmus zu übertragen. Gewehr: 60 – 40 – 40, Pistole 60 Schuß.

vieles Training jetzt erforderlich, jedoch nur für solche Schützen, die es regelmäßig durchführen.

Wer als Gewehrschütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.

Alle Trainingselemente gelten bezüglich Pistole für die Präzisionsbedingung, deren Beherrschung das Fundament sämtlicher Waffenarten darstellt.

TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

Der Kniendanschlag:

Es wird häufig beobachtet, daß gerade der Kniendanschlag anderer Schützen kopiert wird, selbst bei gleichem Körperbau wäre das trügerisch, da zu diesem Anschlag viel Individuelles gehört. Wir können in der Betrachtung des Kniendanschlags nur von zwei sogenannten Schulansschlägen ausgehen. Beim ersten ist das Rückgrat aufrecht auf dem rechten Absatz gelagert. Man geht davon aus, daß die Ferse ungefähr 70% des Körpergewichts tragen soll, während das restliche Gewicht auf die beiden vorderen Stützflächen verteilt ist. Beim zweiten Kniendanschlag ist der Oberkörper nach vorn geschoben. Viele Schützen bevorzugen diese Haltung und erzielen damit hervorragende Ergebnisse. Der Rücken ist gekrümmt und der Oberkörper stützt sich auf das linke Knie ab.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<p>● Täglich:</p> <p>10 Minuten Frühgymnastik. Übernehmen Sie die Übungen aus DSZ Heft 9. Zusätzlich eine Übung bei erschwerter Ausatmung:</p> <p>Phase I Kniestand einnehmen. Hände hinter dem Kopf verschränken. Langsam einatmen, dabei Ellenbogen zurücknehmen.</p> <p>Phase II Während der Einatmung den aufgerichteten Oberkörper langsam nach rechts oder links drehen. Dabei Becken und Beine nicht mitdrehen.</p> <p>Phase III Aus der seitlichen Drehung Oberkörper so weit nach vorn fallen lassen, bis der Kopf neben den Knien den Boden berührt. Ellenbogen anwinkeln. Dabei auf den Laut Sch ausatmen.</p> <p>Phase IV Oberkörper wieder aufrichten. Zurückdrehen. Entspannen. Übung von neuem beginnen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 Minuten leichte Gymnastik vor dem Training.
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> ● 20 Minuten Tischtennis oder Ballspiele nach dem Training.
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> ● Nach dem Training: 10 Minuten Lockerungsübungen und 10 Minuten Spaziergang an der frischen Luft.
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> ● Eine Stunde vor dem Training 15 Minuten laufen zum aufwärmen.
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> ● Nach der Leistungskontrolle 10 Minuten Gymnastik.
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> ● Nach dem Wettkampf 15 Minuten Spaziergang mit Lockerungsübungen. Durchdenken Sie den abgelaufenen Wettkampf.
Sonntag	<p>10 Minuten Frühgymnastik? Auch bei Leistungskontrollen wird unsere Muskulatur und vor allem der Rücken strapaziert, daher die Gymnastik ausdehnen und nach Möglichkeit 20 Minuten locker schwimmen (möglichst warmes Wasser)</p>	

Das Schwergewicht liegt auf Di/Do/Sa. Es kann verlagert werden, wenn aus triftigen Gründen nur andere Tage zur Verfügung stehen.

Die Trainingspläne sind abgestellt auf Leistungstraining. Wer nur Durchschnittsergebnisse erzielen will, greift einzelne Übungen heraus.

Auch Schützen anderer Sparten können Trainingselemente dieses Planes übernehmen oder abwandeln.

Zum Ausschneiden, Aufkleben ... und vor allem: zur Einhaltung!

Der Oberkörper ist in Richtung der Scheibe gedreht. Wichtig ist eine aufrechte und normale Kopfhaltung. Nur ein minimales Einknicken des Kopfes zur Visierung ist vertretbar. Bei einer starken Nickneigung des Kopfes wird zu sehr unter der Augenbraue hervorgesehen, wodurch das Auge zu stark beansprucht wird. Wenn es durch den Körperbau nicht möglich ist eine normale Kopfhaltung einzunehmen, zum Beispiel bei einem langen Hals, so verwendet man eine Visierhöhung. Die Ausbildung des inneren Anschlages ist von großer Bedeutung, da sich jede Muskelverkrampfung negativ auf das saubere Abziehen auswirkt. Bei der Gestaltung des Kniendanschlages (in beiden Anschlagsarten) sollte darauf geachtet werden, daß die Richtung des Gewehrs in der Mitte der Abstützflächen liegt.

Spezielles Training — Gewehr und Pistole

- 40 Schuß: 10 Schuß auf weiße Scheibe (Anschlagskontrolle).
15 Schuß Trefferbild ohne Beobachtung.
15 Schuß mit Beobachtung (Schüsse ansagen, bevor die Scheibe eingeholt wird) (in allen Anschlagsarten).
- 30 Minuten Abzugstraining (Gewehr pro Anschlag 10 Minuten). Achten Sie auf das saubere Halten.
Der Abzugsvorgang darf das Sportgerät nicht in Bewegung bringen.
- Autogenes Training.
- 40 Schuß Gewehr oder Pistole: Schneiden Sie die 10 und 9 aus der Scheibe. Auf den Rhythmus achten!
- Gewehr: Liegend schießen (20 Minuten). Auf den Korntunnel achten, er muß im Zündmoment immer in die gleiche Richtung schwingen. Am besten von unten nach oben und zurück. Der Druck in der Hand und in der Schulter muß gleich sein. Sie schießen sonst ab und zu eine 9 (meistens hoch und links).
- Pistole 20 Schuß: Überprüfung der Griffschale.
- 60 Minuten praktisches Schießen, wobei Sie — je nach ihrem Leistungsstand — die 10, 9 und 8 aus der Scheibe schneiden und versuchen, pro Anschlag 15 Schuß in diese Öffnung zu bringen (Pistole 30 Schuß).
- Mentales Training.
- Leistungskontrolle: Gewehr 60 Schuß liegend, 40 Schuß stehend und 40 Schuß kniend. Pistole 60 Schuß.
- Stellen Sie sich für die Leistungskontrolle schon Tage vorher genaue Normen (auch mental).

Wandern oder Radfahren mit der Familie/Freundin würde zur Entspannung beitragen.

Wer als Gewehrschütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.

Alle Trainingselemente gelten bezüglich Pistole für die Präzisionsbedingung, deren Beherrschung das Fundament sämtlicher Waffenarten darstellt.

TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

Hinweise für Brillenträger

Einige Schützen tragen auch beim Wettkampf ihre normalen Brillen, deren Gläser zentrisch geschliffen sind. Da aber bei einer Nickneigung nicht genau durch ihre Mitte gesehen wird, ist eine, wenn auch minimale Verzerrung nicht auszuschließen. Deshalb empfehlen sich spezielle Schießbrillen, die sich so einstellen lassen, daß sie zentrisch vor Auge und Dioptr stehen. Es gibt zwei Arten von Schießbrillen, nämlich mit normaler Fassung und großen Gläsern sowie mit Spezialfassung und verstellbaren Gläsern.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> • Täglich <p>10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie</p> <p>Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle.</p> <p>Rumpfbeugen mit gestreckten Armen.</p> <p>Rumpfkreisen.</p> <p>Armkreisen.</p> <p>Beidbeinig abspringen und versuchen, mit einer Hand möglichst hoch an die Wand zu schlagen.</p> <p>Schnell treten und dabei beide Knie bis zur Waagerechten anheben.</p> <p>Beinkreisen im Sitzen: Schwunghaftes Kreisen der geschlossenen Beine.</p> <p>Rumpfdrehbeuge vorwärts: mit der rechten Hand an den linken Fuß und mit der linken Hand an den rechten Fuß schwingen.</p> <hr/> <p>Wichtig! Durch Laufen regulieren Sie ihren Blutdruck und erreichen für das Schießen eine wichtige, optimale Pulsfrequenz.</p> <hr/> <p>Aus leichter Grätschstellung Rumpf vor- und zurückbeugen. Die Arme begleiten die Bewegung.</p> <p>Bauchschaukeln: Auf dem Bauch kräftig hin- und herschaukeln.</p> <p>Auf der Stelle locker Arme und Beine ausschütteln.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> • Nach der Arbeit: Laufen 20 Minuten (im Wald, auf Freigelände, um die vier Ecken), zwischendurch ein paar Schritte gehen, auf Atmung achten.
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> • Nach dem speziellen Training Tischtennis, wenn möglich Ballspiele mit einer Gruppe.
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> • Zur Steigerung der Organschulung: Laufen oder Schwimmen, 30 Minuten ohne Pause.
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> • 15 Minuten Gymnastik zur Auflockerung nach dem Training.
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> • Eine Stunde vor dem Training 15 Minuten mit 60% Kraftaufwand laufen.
Sonntag		<p>10 Minuten Frühgymnastik:</p> <p>Wenn kein Wettkampf: Spaziergang (bis 2 Stunden) oder Ausgleichssport wie Tischtennis, Schwimmen, Radfahren.</p>

Das Schwergewicht liegt auf Di/Do/Sa. Es kann verlagert werden, wenn aus triftigen Gründen nur andere Tage zur Verfügung stehen.

Die Trainingspläne sind abgestellt auf Leistungstraining. Wer nur Durchschnittsergebnisse erzielen will, greift einzelne Übungen heraus.

Auch Schützen anderer Sparten können Trainingselemente dieses Planes übernehmen oder abwandeln.

AUGUST '78

**Gültig vom:
11.8. – 10.9.**

Zum Ausschneiden, Aufkleben ... und vor allem: zur Einhaltung!

Beide zeichnen sich dadurch aus, daß exakt durch den mittleren Bereich des Glases gesehen wird und Randverzerrungen vermieden werden. Da das Glas der Schießbrille vom Auge weiter entfernt ist als das einer normalen Brille, empfiehlt sich eine Neumessung durch einen Optiker oder Augenarzt; denn die Dioptrienzahl ändert sich durch den veränderten Abstand, Auge—Brillenglas.

Spezielles Training — Gewehr und Pistole

- 40 Minuten Halteübungen in allen Anschlagsarten. Abzugstraining und Körperkontrolle. (Vor diesen Übungen auf ein gutes Zielbild einrichten.)
- Autogenes Training.
- 120 Minuten Schußbilder in allen Anschlagsarten ohne Beobachtung. (Auswertung der Schußbilder und die festgestellten Mängel abstellen.)
- 60 Minuten Schußbilder mit Beobachtung. Auf sauberes Abziehen und Schießrhythmus achten. (Schüsse ansagen.)
- Mentales Training.
- 45 Minuten 10 Schuß, auf Gelöstheit des Anschlages achten (weiße Scheibe). 10 Schuß, setzen Sie eine hohe Ringzahl an (Nachhalten!). 10 Schuß auf eine Scheibe, schießen Sie so schnell wie möglich (die Schußbilder werden verglichen).
- 20 Minuten konzentriertes Training im richtigen Schießrhythmus (Schußbilder).
- 40 Minuten Stufenschießen: 10 Schuß liegend 99 Ringe, 5 Schuß stehend 46 Ringe, 5 Schuß kniend 48 Ringe (je nach dem Leistungsstand). Oder 30 Schuß stehend keine 7 oder 8 (Pistole: keine 8). Erreichen Sie Ihr Ziel nicht, erfolgt eine Wiederholung.
- Leistungskontrolle: 120 Schuß in den Anschlagsarten (Pistole 60 Schuß). Diese Leistungskontrollen sollten nur 2 × im Monat durchgeführt werden und nicht vor einem Wettkampf.
- Ersatzweise siehe DSZ 2/77, Seite 32.

Oder: Abschalten, keinerlei Training und Ausgleichssport.

Wer als Gewehrschütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.

Alle Trainingselemente gelten bezüglich Pistole für die Präzisionsbedingung, deren Beherrschung das Fundament sämtlicher Waffenarten darstellt.

TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

Regeneration und Mineralstoffe.

Nach der langen Wettkampfsaison sollte in diesem Monat eine Pause zur Regeneration eingelegt werden. Selbstverständlich vollzieht sich die Regeneration schneller, in dem verstärkt Konditionstraining und Gymnastik durchgeführt wird. Achten Sie hierbei auf Ihren Elektrolythaushalt, denn ohne Mineralstoffe und Spurenelemente können Organe und Nerven nicht funktionieren. Die wasserlöslichen Mineralstoffe, sogenannte Elektrolyte, gehören zu den lebenswichtigen Bausteinen des menschlichen Organismus. Bei starken körperlichen Belastungen gehen mit dem Schweiß erhebliche Mengen an Natrium, Kalium und Magnesium verloren. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder in der Apotheke nach diesen Präparaten, es sind genügend auf dem Markt.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> • Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie: Beidbeinig abspringen und versuchen, mit der Hand möglichst hoch an die Wand zu schlagen. Schnell treten und dabei beide Knie bis zur Waagerechten anheben. Beinkreisen im Sitzen: Schwunghaftes Kreisen der geschlossenen Beine. Rumpfdrehbeuge vorwärts: mit der rechten Hand an den linken Fuß und mit der linken an den rechten Fuß schwingen. Liegestütz: Arme beugen und strecken. Körper darf nicht durchhängen. In die Hände klatschen. Zur Beweglichkeit der Wirbelsäule: Hände hinter dem Kopf verschränken, Oberkörper abwechselnd nach links und nach rechts abbeugen. Für Rückenmuskeln Arme und Beine wechselseitig auf- und abbewegen. Aus leichter Grätschstellung Rumpf vor- und zurückbeugen. Die Arme begleiten die Bewegung. Bauchschaukeln: Auf dem Bauch kräftig hin- und herschaukeln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vor dem Training: 15 Minuten laufen. Durch die Nase tief ein- und ausatmen.
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> • 20 Minuten Radfahren.
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> • Nach dem Training: 10 Minuten Lockerungsübungen, 15 Minuten Spaziergang in der frischen Luft.
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> • 15 Minuten Seilspringen nach dem Training.
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> • 30 Minuten Tischtennis oder Ballspiele nach dem Training.
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> • Nach der Arbeit: Schwimmen (2 × 15 Minuten gemächlich, zwischendurch eine Bahn mit 70% Kraftaufwand).
Sonntag		<ul style="list-style-type: none"> • 10 Minuten Frühgymnastik: Gehen Sie möglichst viel spazieren oder schwimmen.

Das Schwergewicht liegt auf Di/Do/Sa. Es kann verlagert werden, wenn aus triftigen Gründen nur andere Tage zur Verfügung stehen.

Die Trainingspläne sind abgestellt auf Leistungstraining. Wer nur Durchschnittsergebnisse erzielen will, greift einzelne Übungen heraus.

Auch Schützen anderer Sparten können Trainingselemente dieses Planes übernehmen oder abwandeln.

Zum Ausschneiden, Aufkleben ... und vor allem: zur Einhaltung!

Tips zur Erinnerung und vor allem für unsere neuen Leser der DSZ.

1. Machen Sie Inventur mit der Ausrüstung und Ihrem Können (Wie und worauf sollte in der nächsten Vorbereitungsperiode besonders geachtet werden?) – 2. Testen Sie Munition LG und KK für die nächste Saison. – 3. Eine sportärztliche Untersuchung wäre fällig. – 4. Üben Sie das mentale und autogene Training verstärkt. – 5. Müssen Sie Ihre Anschläge umstellen? (KK) Beginnen Sie gleich! – 6. Sehr wichtig vor der LG-Saison: Lassen Sie durch einen Fachmann Gewehr oder Pistole prüfen! Es ist ein Präzisionsgerät, daher auch empfindlich.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 30 Minuten: Überprüfung des äußeren Anschlages (LG oder LP).
- Überprüfung Ihrer Grundstellung zur Scheibenrichtung (15 Minuten).
- Mentales Training.

-
- 40 Minuten: Zur Verbesserung der speziellen Kondition jeden Anschlag 1 Minuten halten, Körperkontrolle durchführen und auf die Atemtechnik achten (die Augen bleiben geschlossen). Zwischen den Anschlägen 30 Sekunden Pause.
 - Autogenes Training.

-
- 30 Minuten: Mit geschlossenen Augen auf weiße Scheibe schießen, 3 Schuß scharf, 2 Schuß Mental, Konzentration auf sauberes Abziehen.

-
- 40 Minuten: Schußbilder schießen, immer 10 Schuß auf eine Scheibe. Überprüfen Sie dabei Ihren Schießrhythmus (Zeitgefühl erarbeiten).

-
- 120 Minuten: Trainieren Sie so, wie in der Februar-Ausgabe 2/77 DSZ unter dem Titel: „Trainingsaufbau mit System“ erklärt wird. Sollten Sie mehr Zeit aufwenden können für Ihr Training, so wird die Methode möglichst wiederholt. Dieses Training ist langwierig, aber perfektioniert alles.

-
- 60 Minuten LG oder LP Stufenschießen: 2 Schuß 19 Ringe, 5 Schuß 47 Ringe, 10 Schuß 95 Ringe und 15 Schuß 143 Ringe (je nach Ihrem Leistungsstand). Erreichen Sie Ihr Ziel nicht, erfolgt eine Wiederholung.
 - Beginnen Sie mit der Umstellung der Anschläge KK.

Beschäftigen Sie sich mit der Literatur über den Schießsport.

Wer als Gewehrshütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.

Alle Trainingselemente gelten bezüglich Pistole für die Präzisionsbedingung, deren Beherrschung das Fundament sämtlicher Waffenarten darstellt.

TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

Das Abkommen und die Trefferlage:

Reaktionsschnelles Erfassen des Abkommens und die Kontrolle der Trefferlage muß ein wesentlicher Bestandteil des Trainings sein. Nur wer diese Technik beherrscht, wird im Wettkampf schnell entscheiden können, wodurch ein schlechter Schuß abgegeben wurde. Möglichkeiten, einen schlechten Schuß abzugeben, gibt es genügend. Zum Beispiel: Falsches Einrichten — Wechseln der Grundstellung — Unterschiedliches Verkanten — Wechselnder Druck der Wange oder der rechten Hand auf den Schaft — Unterschiedliches Einsetzen des linken Stützarmes — usw.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> • Täglich: <p>10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie:</p> <p>Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle.</p> <p>Rumpfbeugen mit gestreckten Armen.</p> <p>Rumpfkreisen.</p> <p>Armkreisen.</p> <p>Kopfkreisen.</p> <p>Zwischendurch Arme und Beine ausschütteln.</p> <p>Liegestütz mit wechselseitigem Heben und Senken des rechten und linken Armes.</p> <p>In Rückenlage auf dem Boden die gestreckten Beine langsam heben und senken.</p> <p>Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers. Gleiche Übung aus der Rückenlage.</p> <p>Aus der Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück.</p> <p>Grundstellung einnehmen, rechte Hand an linke Fußspitze und linke Hand an rechte Fußspitze, immer im Wechsel.</p> <p>Auf der Stelle hüpfen und danach die Beine ausschütteln.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zirkeltraining: 12 Übungen je 30 Sekunden (wenn mit einer Gruppe: in der Turnhalle).
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> • Nach dem Training 15 Minuten Seilspringen.
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> • 20 Minuten Radfahren.
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> • 10 Minuten Gymnastik nach dem Training.
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> • Eine Stunde vor dem Training: 15 Minuten mit 60 % Kraftaufwand laufen.
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> • Als Ausgleich nach erfolgter Leistungskontrolle: im erhöhten Umfang Tischtennis.
Sonntag		<ul style="list-style-type: none"> • 10 Minuten Frühgymnastik: • Bei Leistungskontrollen wird unsere Muskulatur und vor allem der Rücken strapaziert, daher 30 Minuten Schwimmen (möglichst warmes Wasser).

Das Schwergewicht liegt auf Di/Do/Sa. Es kann verlagert werden, wenn aus triftigen Gründen nur andere Tage zur Verfügung stehen.

Die Trainingspläne sind abgestellt auf Leistungstraining. Wer nur Durchschnittsergebnisse erzielen will, greift einzelne Übungen heraus.

Auch Schützen anderer Sparten können Trainingselemente dieses Planes übernehmen oder abwandeln.

Zum Ausschneiden, Aufkleben ... und vor allem: zur Einhaltung!

Schlechte Schüsse werden meistens durch eine verkrampfte Muskulatur und unsauberes Abziehen hervorgerufen. Ein an der falschen Stelle ausgelöster Schuß darf keinesfalls für den Schützen eine Überraschung sein, denn bei einer Beherrschung dieser Technik muß der Schütze ansagen können, wo jeder Schuß auf der Scheibe zu finden ist; auch wenn er ihn nicht sieht. Jeder Schütze muß in der Lage sein, eine durch die Verfolgung des Trefferbildes sichtbar werdende Änderung seiner Treffpunktlage zu korrigieren. Es muß daher im Training gelernt werden, mit den zur Verfügung stehenden Probeschüssen sinnvoll umzugehen, um dann eine optimale Ausgangsbasis für den Wettkampf zu haben.

Spezielles Training — Gewehr und Pistole

- 20 Minuten Schießen auf weiße Scheibe (Nachhalten!). Kontrolle des inneren und äußeren Anschlages (Luftgewehr und Luftpistole). Abzugstraining: 3 Schuß scharf, 2 Schuß mental, immer im Wechsel (15 Minuten).
- 10 Minuten Mentales Training.
- 60 Minuten Trainieren des Schießrhythmus; es wird einige Zeit dauern, bis dieser automatisiert ist. Achten auf das Abziehen: die ruhige Lage der Waffe (Luftgewehr und Luftpistole) darf dadurch nicht beeinträchtigt werden.
- 20 Minuten Aufgaben stellen: 5 Schuß = Ringe usw.
- 30 Anschläge (Pistole: 40) Trockentraining zu Hause ohne Zielscheibe; richtiges Halten — Atmen, nicht Abziehen (Körperkontrolle).
- Autogenes Training.
- 60 Schuß Gewehr oder Pistole: Schneiden Sie die 10 und 9 aus der Scheibe. Auf den Rhythmus achten!
- 30 Minuten: 3 Schuß scharf — 2 Schuß mental, immer im Wechsel. Auch beim scharfen Schuß immer Körperkontrolle durchführen.
- Leistungskontrolle: 40 Schuß unter strengsten Bedingungen. Das gilt auch für die Pistole. Erwarten Sie trotz guter Vorbereitung kein zu hohes Ergebnis, sondern übertragen Sie das im Training Erlernte auf den Wettkampf.
- Sauna und Massagen sind für Sportschützen sehr nützlich, jedoch nur für solche, die es ständig durchführen.

Wer als Gewehrschütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.

Alle Trainingselemente gelten bezüglich Pistole für die Präzisionsbedingung, deren Beherrschung das Fundament sämtlicher Waffenarten darstellt.

TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen



Auswertung von Trefferbildern.

Liegend: Unterschiedliches Einsetzen der Waffe. – Falsches Atmen. – Riemen rutscht. – Kopf zu tief oder hoch.



Falsche Lage des Ellenbogens. – Falsche Körperlage, Schußrichtung stimmt nicht.



Abzugsfehler. – Unterschiedliches Verkanten.







Stehend: Körperneigung unterschiedlich
Unterschiedliches Einsetzen der Waffe. – Falsches Atmen (Blasebalg).



Stellung zur Scheibe nicht korrekt. – Haltearm wird unterschiedlich eingesetzt.



Abzugsvorgang schlecht. – Unterschiedliches Verkanten.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> ● Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik. Übernehmen Sie die Übungen aus DSZ Heft 9. Zusätzlich eine Übung bei erschwerter Ausatmung: <p>Phase I Kniestand einnehmen. Hände hinter dem Kopf verschränken. Langsam einatmen, dabei Ellenbogen zurücknehmen.</p>  <p>Phase II Während der Einatmung den aufgerichteten Oberkörper langsam nach rechts oder links drehen. Dabei Becken und Beine nicht mitdrehen.</p>  <p>Phase III Aus der seitlichen Drehung Oberkörper so weit nach vorn fallen lassen, bis der Kopf neben den Knien den Boden berührt. Ellenbogen anwinkeln. Dabei auf den Laut Sch ausatmen.</p>  <p>Phase IV Oberkörper wieder aufrichten. Zurückdrehen. Entspannen. Übung von neuem beginnen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 Minuten vor dem Training Spaziergang mit einigen gymnastischen Übungen.
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> ● 15 Minuten Seilspringen mit vollem Einsatz.
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> ● 30 Minuten Dauerlauf – Wechsel zwischen geringer und mittlerer Intensität, Puls 120–160/min.
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> ● Nach der Leistungskontrolle 30 Minuten lockeres Schwimmen
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> ● Nach dem Training 15 Minuten mit 60 % Kraftaufwand laufen
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> ● Als Ausgleich nach der Leistungskontrolle: Sauna.
Sonntag	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 Minuten Frühgymnastik. ● Laufen erhöht die Durchblutung und somit auch die Konzentration und Reaktion, die für den Schießsport unumgänglich ist. Also: Eine Stunde Waldlauf mit hoher Intensität. 	

Das Schwergewicht liegt auf Di/Do/Sa. Es kann verlagert werden, wenn aus triftigen Gründen nur andere Tage zur Verfügung stehen.

Die Trainingspläne sind abgestellt auf Leistungstraining. Wer nur Durchschnittsergebnisse erzielen will, greift einzelne Übungen heraus.

Auch Schützen anderer Sparten können Trainingselemente dieses Planes übernehmen oder abwandeln.

Zum Ausschneiden, Aufkleben ... und vor allem: zur Einhaltung!



Kniend: Armstellung nicht korrekt. – Falsches Atmen (Blasebalg). – Unterschiedliches Einsetzen der Waffe.



Linkes Bein steht nicht fest. – Ellenbogen liegt nicht richtig auf.



Abzugsfehler. – Unterschiedliches Verkanten.

Der tatsächliche Fehler des Schützlings muß durch intensive Beobachtung während des Trainings und in den Wettkämpfen aus einer der aufgeführten Fehlerquellen gefunden und abgestellt werden.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 120 Minuten: Stufenschießen nach Ihrem Leistungsniveau, zum Beispiel: 5 Schuß 47 Ringe – 10 Schuß 94 Ringe – 15 Schuß 140 Ringe – 20 Schuß 185 Ringe usw. Erst wenn die Ringzahl der Stufe erreicht ist, wird mit der nächsten Stufe begonnen. Dies kann auch als Wettkampf mit Vereinskameraden aufgebaut werden. Sieger ist, wer als Erster alle Stufen erreicht hat.
- 30 Minuten: Überprüfung des Schießrhythmus. Achten Sie genau auf den zeitlichen Ablauf. Autogenes Training.
- 30 Minuten zur Verbesserung der speziellen Kondition Halteübungen: Nicht aus dem Anschlag gehen, immer 20 Sekunden halten mit geschlossenen Augen. (Nach dieser Übung 20 Schuß Leistungskontrolle).
- Leistungskontrolle: 40 Schuß (Gewehr – Pistole) unter strengsten Bedingungen. Möglichst auf einem Schießstand, der Ihnen nicht so bekannt ist.
- 30 Minuten: Versuchen Sie, die in der Leistungskontrolle erkennbar gewordenen Fehler zu korrigieren. Mentales Training.
- Leistungskontrolle: 40 Schuß (Gewehr – Pistole). Vergleichen Sie die Zehnerserien der Leistungskontrolle, ob – oder wann – eine Pause im Wettkampf eingelegt werden muß.
- Die kommenden Trainingsstunden oder Wettkämpfe durchdenken (Mental)

Wer als Gewehrshütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.

Alle Trainingselemente gelten bezüglich Pistole für die Präzisionsbedingung, deren Beherrschung das Fundament sämtlicher Waffenarten darstellt.

TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

Abzugstraining:

Das Erlernen des richtigen Abziehens ist ein Hauptelement im Bereich des technischen Trainings. Voraussetzung ist ein guter äußerer und innerer Anschlag. Der Anfänger sollte nach Möglichkeit erst den mechanischen Ablauf des Abziehens ohne Patrone erlernen (ohne Halteraum). Man umfaßt mit der rechten Hand den Griff des Gewehres und bringt den Finger so an den Abzug, daß sauber in der Laufachsenrichtung nach hinten abgezogen werden kann. Hierbei werden immer wieder Vorzug und Druckpunkt studiert. Der Abzugsfinger darf keine ruckartigen Bewegungen vollziehen; er muß den Druck auf den Abzug stetig verstärken, bis der Abzug auslöst. Ein seitlicher Druck auf den Abzug bringt bei der Schußabgabe das

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> • Täglich: <p>10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle.</p> <p>Rumpfbeugen mit gestreckten Armen.</p> <p>Rumpf kreisen.</p> <p>Arm kreisen.</p> <p>Zwischendurch Arme und Beine ausschütteln.</p> <p>Liegestütze mit wechselseitigem Heben und Senken rechter und linker Arm.</p> <p>In Rückenlage auf Boden die gestreckten Beine langsam heben und senken.</p> <p>Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers.</p> <p>Gleiche Übung wie 8 aus der Rückenlage.</p> <p>Aus Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück.</p> <p>Aus Rückenlage Beine nur ein wenig anheben und dann kreisen.</p> <p>Zwischendurch „Verschnaufpause“, Gehen/Laufen/Hüpfen, Beine ausschütteln.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> • 15 Minuten Gymnastik zur Auflockerung nach dem Training.
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> • Nach der Arbeit: Schwimmen (2 × 15 Minuten gemächlich, zwischendurch ab und zu eine Bahn mit 70% Kraftaufwand).
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> • Nach der Arbeit: 30 Minuten Waldlauf. Auf Atmung achten. Warm duschen.
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> • 12 Minuten-Test: Laufen Sie möglichst viele Runden um einen Sportplatz (mit vollem Kraftaufwand). 7–8 Runden sollten Sie schaffen.
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> • 10 Minuten Gymnastik nach der Leistungskontrolle.
Sonntag		<p>10 Minuten Frühgymnastik: Spaziergang (bis zu 2 Stunden) oder Tischtennis, Schwimmen, Radfahren.</p>

Das Schwergewicht liegt auf Di/Do/Sa. Es kann verlagert werden, wenn aus triftigen Gründen nur andere Tage zur Verfügung stehen.

Die Trainingspläne sind abgestellt auf Leistungstraining. Wer nur Durchschnittsergebnisse erzielen will, greift einzelne Übungen heraus.

Auch Schützen anderer Sparten können Trainingselemente dieses Planes übernehmen oder abwandeln.

Zum Ausschneiden, Aufkleben ... und vor allem: zur Einhaltung!

System (Lauf) aus dem Zehnerbereich. Nach dieser Übung wird das Abzugstraining im Anschlag durchgeführt (trocken). Voraussetzung hierfür ist eine Entspanntheit aller am Anschlag beteiligten Muskelgruppen (innerer Anschlag).

Um die Konzentration auf das Abziehen zu erhöhen, kann das Training auch in einem dunklen Raum oder mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Danach wird das Abziehen in Verbindung mit dem Halteraum geübt. Dazu befestigt man an der Wand einen schwarzen Fleck im Größenverhältnis des Zielbildes. Bei diesen Übungen muß darauf geachtet werden, daß durch die Betätigung des Abzugs Körper und Gewehr nicht in Bewegung geraten. Das trockene Abzugstraining wird immer mit einer leeren Hülse durchgeführt, um den Schlagbolzen zu schonen.

(Luftgewehr und Luftpistole mit Filzpfropfen).

Spezielles Training — Gewehr und Pistole

- 30 Minuten: 3 Schuß scharf — 2 Schuß mental, immer im Wechsel. Auch beim scharfen Schuß immer Körperkontrolle durchführen.
 - Autogenes Training.
-
- 40 Schuß: 10 Schuß auf weiße Scheibe. (Anschlagskontrolle)
15 Schuß Trefferbild ohne Beobachtung.
15 Schuß mit Beobachtung (Schüsse ansagen, bevor die Scheibe eingeholt wird). Luftgewehr und Pistole.
-
- 30 Minuten: Überprüfung des äußeren und inneren Anschlages (LG oder LP). Mit geschlossenen Augen auf weiße Scheibe schießen, Konzentration auf sauberes Abziehen (15 Minuten).
 - Mentales Training.
-
- 120 Minuten: Trainieren Sie so, wie in der Februar-Ausgabe DSZ 2/77 unter dem Titel „Trainingsaufbau mit System“ erklärt.
-
- 20 Minuten: Abzugstraining (Trefferbilder ohne Beobachtung).
-
- Leistungskontrolle: 40 Schuß unter strengsten Bedingungen. Das gilt auch für Pistole usw. Erwarten Sie trotz guter Vorbereitung kein zu hohes Ergebnis, sondern übertragen Sie das im Training Erlernte auf den Wettkampf.

ICH WÜNSCHE ALLEN EIN FROHES WEIHNACHTSFEST UND EIN ERFOLGREICHES SPORTJAHR 1979.

Wer als Gewehrschütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.

Alle Trainingselemente gelten bezüglich Pistole für die Präzisionsbedingung, deren Beherrschung das Fundament sämtlicher Waffenarten darstellt.

Gestaltung und Copyright: „Deutsche Schützenzeitung“ in Zusammenarbeit mit Bundestrainer Walter Schumann.

Trainingsaufbau mit System

Voraussetzung für das Mentale Training

Von WALTER SCHUMANN

In letzter Zeit wird viel gesprochen und geschrieben über das „Mentale Training“. Auch in den Trainingsplänen, die beginnend mit der DSZ-Ausgabe 1/1977 veröffentlicht werden, ist dieser Begriff zu finden. Hier wurde erwähnt, daß Mentales Training aus dem rein theoretischen Durchdenken des Bewegungsablaufes besteht. Allein darüber, welche Voraussetzungen zu erfüllen sind, um diese Trainingsart erfolgreich anwenden zu können, ist nur wenig bekannt. Das läßt sich ganz einfach erklären: bevor mit dem Mentalen Training begonnen wird, muß der Schütze alle wichtigen Faktoren des Schießvorganges in einen geordneten Ablauf bringen und sie auch beherrschen. Erst wenn er das erreicht hat, erfüllt er die Voraussetzungen zur Durchführung des Mentalen Trainings.

Obwohl wir im Unterbewußtsein im täglichen Leben eine Art Mentales Training durchführen, wird es einer starken Konzentration bedürfen, um ganz bewußt unsere Bewegungsabläufe der einzelnen Anschlagarten „mental“ abzuwickeln. Schleichen sich in den mentalen Bewegungsablauf von innen oder außen Anschlagsfehler mit ein, dann werden diese später sehr schwer abzustellen sein. Also sind wir gezwungen, vor Beginn des Mentalen Trainings den Bewegungsablauf exakt zu beherrschen.

Wenn wir mit dem systematischen Trainingsablauf beginnen, ist es Grundbedingung, daß wir uns zunächst auf Scheibenrichtung bzw. Visierlinie einstellen, d.h. Zielrichtungskontrolle: Überprüfen der Grundstellung zur Scheibenrichtung, so daß im entspannten Zustand die Visierung im Scheibenzentrum steht (O-Stellung). Von jetzt an darf über die ganze Zeit der einzelnen Trainingselemente vorerst nichts verändert werden. Es wäre ratsam, einen Stuhl neben sich zu stellen, um evtl. Pausen einzulegen, wobei darauf zu achten ist, daß die Fußstellung nicht verändert wird. Danach

drehen wir die Scheibe um, also Anschläge auf weiße Scheibe.

Übungen zur Verbesserung der speziellen Kondition: Waffe 15 Sekunden halten und Augen schließen. In dieser Zeit überprüfen der Grundstellung = äußerer Anschlag (Schwankungen des Körpers?) und der Muskulatur = Muskelkoordination = innerer Anschlag.

Atmung: Die Augen bleiben geschlossen. Die Konzentration gilt dem gleichmäßigen und normalen Ausatmen (Bauchatmung).

Nach einer gewissen Zeit reihen wir die bis jetzt geübten Faktoren in die Konzentration mit ein bis zu dem bewußt trainierten Teil, um später den gesamten Bewegungsablauf bis zur Automatisierung zu bringen. Nur so ist ein gedanklicher Bewegungsablauf möglich (mental).

Als nächstes Problem fügen wir das Abzugstraining hinzu. Die Augen bleiben geschlossen, damit die volle Konzentration auf ein sauberes Abziehen gewährleistet ist. Wir schießen also auf die weiße Scheibe und wickeln erst nach einer gewissen Trainingszeit wieder alle Elemente ab bis einschließlich Abziehen. Trainierte Schützen, die sich einen sauberen Außen- und Innenanschlag erarbeitet haben, werden auch in diesem Zustand ein sehr enges Schußbild auf die weiße Scheibe bringen. Dabei werden wir unter Umständen feststellen können, ob die vorherige Zielrichtungskontrolle sauber durchgeführt worden ist. Gehen wir davon aus, daß auf der weißen Scheibe dieses gute Schußbild vom Zentrum nach links, oben oder unten verschoben ist, wird unsere Zielrichtungskontrolle sicherlich nicht korrekt gewesen sein. Wir müssen hier eine Korrektur der Fußstellung vornehmen, um das Schußbild auf der weißen Scheibe auch hier möglichst ins Zentrum zu bekommen (O-Stellung). Ist dieser Prozeß sauber durchgeführt, beginnen wir mit dem Schießen von Schußbildern auf die normale Scheibe. Hierbei werden selbstverständlich die Augen wieder geöffnet.

Wir beachten also am Anfang wiederum alle Faktoren bis zum sauberen Ab-

ziehen, um uns selbst und den ganzen Bewegungsablauf kennenzulernen. Nach einer gewissen Trainingszeit müssen wir uns bemühen, dabei unseren persönlichen Schießrhythmus zu finden. (Der Schießrhythmus ist bei jedem Schützen sicherlich individuell und ist nicht pauschal zu kommandieren. Das betrifft die statischen Disziplinen, nicht das Bewegungsschießen Keiler usw....). Das heißt: in welcher Zeit (in Sek.) wird der Schuß brechen müssen, um eine 10 schießen zu können (Ruhige Phase im Anschlag)? Erarbeiten Sie sich dafür das Zeitgefühl. Haben Sie Ihren Rhythmus erkannt, trainieren Sie diesen jetzt ganz bewußt und zwar so, wie im Wettkampf der Ablauf vonstatten geht (Luftgewehr pro Scheibe 1 Schuß, Kleinkaliber 5 Schuß).

Sollten im Beginn des Bewegungsablaufes schon Unsauberkeiten festzustellen sein, so muß der ganze Ablauf unterbrochen und von neuem begonnen werden (Der Finger darf nicht mehr abziehen). Sie dürfen bei dieser Trainingsmethode also nie einzelne Faktoren an verschiedenen Trainingstagen trainieren, sondern diese, wie schon immer erwähnt, in einen Trainingsprozeß einreihen. Je nach der zur Verfügung stehenden Zeit teilen Sie sich die einzelnen Faktoren ein. Am günstigsten wäre es, wenn Sie diese Trainingselemente auf 2 Stunden bringen und sie zweimal in der Woche und über mindestens 2 Monate durchführen.

Fordern Sie sich zwischenzeitlich Leistungen ab, z.B. 5 Schuß 48 Ringe oder 10 Schuß 97 = 15 Schuß 146 je nach Ihrem Leistungsstand, nicht zu hoch und nicht zu niedrig.

Allmählich werden Sie feststellen, daß Sie mit dieser Methode Ihren ganzen Körper und Bewegungsablauf unter Kontrolle bekommen. Bei einem schlechten Schuß innerhalb des Wettkampfes werden Sie dann diesen besser herausfinden können und die im Bewegungsablauf „kaputtgegangene Sicherung“ besser und schneller reparieren können. Dieser Trainingsablauf ist von Gewehrscützen nicht nur für das Stehendschießen, sondern auch auf Liegend und Kniend zu übertragen.

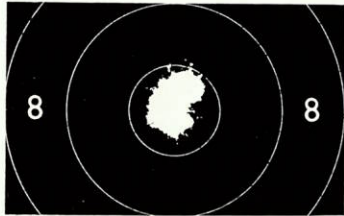
Das eigentliche Mentale Training wird am Anfang recht schwierig durchzuführen sein. Es bedarf gleichfalls einer schrittweisen Vorbereitung (Konzentrationsübung). Am besten wäre es, abends vor dem Einschlafen damit zu beginnen, bis nach einer gewissen Zeit ein Grad von Konzentrationsfähigkeit erreicht wird, der es ermöglicht, sich mental einen ganzen Wettkampfablauf bewegungsmäßig, technisch, taktisch vorzustellen.

Dies zu erreichen, erfordert viele geduldige Kleinarbeit. Doch viele Schützen haben es geschafft. Und wer mit Konzentration zu Werke geht, der sollte ebenfalls das Mentale Training erlernen können.

Notizen:

RWS-Randfeuerpatronen, die Munion der Weltmeister und Olympiasieger

Die Qualität der RWS-Randfeuerpatronen hat mit den Anforderungen an die Höchstleistung der Schützen Schritt gehalten. Eine Vielzahl von Gold-, Silber- und Bronzemedailen, die bei internationalen Meisterschaften mit ihnen errungen wurde, begründet ihren internationalen Ruf.



Schußbild .22 I.f.B. R 50
10 Schuß auf 50 m

.22 I.f.B. Standard

Präzise Standardpatrone für Gewehr und Pistole. Durch vernickelte Hülse gute Funktion in allen handelsüblichen Kurz- und Langwaffen.

.22 I.f.B. R 50

Die präziseste Randfeuerpatrone für den Wettkampf. Mit der R 50 wurden Weltrekorde aufgestellt, Weltmeisterschaften und Olympiasiege errungen. Durch Geschoßform und richtige Geschwindigkeit weitgehend windunempfindlich.

.22 I.f.B. Match

Die preiswerte Randfeuerpatrone, die sich durch gute Präzision und hohe Gleichmäßigkeit auszeichnet. Die Match liegt in ihrer Leistungsfähigkeit zwischen der Standard und der R 50. Gut geeignet für die Disziplin laufender Keiler.

.22 I.f.B. Pistol Match

Weicher Schuß, gute Präzision und Funktion in allen Sportwaffen zeichnen diese Randfeuerpatrone aus. Im Preis liegt sie nur unwesentlich über der Standardpatrone und ist daher die ideale Patrone für den trainingsbewußten Pistolen- und Revolver-schützen.

.22 kurz, R 25

Spezial-Wettkampfpatrone für die Disziplin Schnellfeuerpistole. Besondere Merkmale sind der geringe Rückstoß und die hohe Präzision bei einwandfreier Funktion in den verbreiteten Schnellfeuerpistolentypen.

Fragen Sie Ihren Fachhändler nach näheren Informationen.



Dynamit Nobel

Coupon

Senden Sie mir bitte kostenlos und unverbindlich weiteres Informationsmaterial über Ihre Produkte.

Name _____

Straße _____

Plz/Ort _____

Coupon ausschneiden und senden an:
Dynamit Nobel Aktiengesellschaft
Verkaufsabteilung Munition
Haberstraße 2
D-5210 Troisdorf-Oberlar

23/R/79

® = eingetragene Warenzeichen

Präzision und Sicherheit



**RWS-Randfeuerpatronen.
Das Spezialsortiment für
den Sportschützen.**

Die KK-Matchwaffen im Kaliber .22 I.f.B.



Modell 1413
Super Match



1 Modell 1410 mit konischem
Vorderschaft

2 Modell 1411 für das Liegend-
schießen

3 Modell 1407 UIT-Standard

4 Modell 1408 ED Super, für das
Schießen auf laufende Scheibe.

**Mit neuem Abzug und Verschuß.
Noch schneller, noch präziser,
noch sicherer.**

Unsere ständige enge Zusammen-
arbeit mit Sportschützen in aller Welt bringt
bei Vereins-, Bezirks-, Landes-, Deutschen-,
Staats- und kontinentalen Meisterschaften und den
Olympischen Spielen immer wieder neue
hervorragende Schießerfolge. Ein sicheres Zeichen
dafür, daß die Konzeption unserer Matchwaffen
den Erfordernissen des modernen Schießsports
optimal entspricht.

Machen Sie sich Ihr eigenes Bild. Fragen Sie
jemanden, der eine ANSCHÜTZ schießt oder inform-
rieren Sie sich bei Ihrem Waffenhändler. Auch über
das reichhaltige ANSCHÜTZ-Zubehör.

J. G. Anschütz GmbH
Jagd- und Sportwaffenfabrik
Daimlerstraße 12
D-7900 Ulm/Donau
Telefon (0731) 37141-44



Die Meistermacher

Mit insgesamt 56 Medaillen bei den 42. Schießwelt-
meisterschaften 1978 in Seoul/Korea wurde die
Weltklasse der WALTHER-Sportwaffen erneut
eindrucksvoll bestätigt.

KK-MATCH



UIT-LAUFENDE SCHEIBE

**22 Gold
14 Silber
20 Bronze**

SP 7812



Sportpistole GSP
Schnellfeuerpistole OSP



LGR-MATCH



**die Waffen
der Weltmeister
und Olympia-
Sieger**



Feinwerkbau

Kleinkaliber- gewehre

Mod. 2000 UIT Standard

Mod. 2000 Junior

**Kleinkalibergewehr
Mod. 2000 UIT Standard**

Höchste Schußpräzision

Der Lauf wird nach dem FEINWERKBAU-Spezialverfahren bearbeitet, damit wird höchste Schußpräzision erreicht.

Kürzeste Schußentwicklungszeit

Das neuentwickelte Verschlusssystem, in Verbindung mit dem feinregulierbaren Matchabzug, ergibt kürzeste Schußentwicklungszeit.

Körpergerechte Schaffform

Der Schaft, aus ausgesuchten Hölzern, ist körpergerecht geformt und in seiner Gestaltung dem des Matchschafes des FEINWERKBAU-Luftgewehres L absolut identisch, d. h. Sie schießen Luftgewehr und Kleinkalibergewehr mit gleicher Schaffform und gleicher Schwerpunktlage. Ein entscheidender Vorteil, wenn Sie beide Disziplinen schießen.

Kleinkalibergewehr Mod. 2000 Junior

Das Kleinkalibergewehr speziell für Jugendliche. Aufgebaut auf der Konstruktion des Mod. 2000 UIT Standard. In Schaffform, Maßen und Gewicht den jugendlichen Schützen angepaßt.

Prospektmaterial auf Anfrage

FEINWERKBAU Westinger & Altenburger GmbH & Co. KG.

D-7238 Oberndorf am Neckar 1 – Western Germany, Telefon (07423) 3086*, Telex 0760326

Lieferung nur über den Fachhandel.



Immer ein Treffer

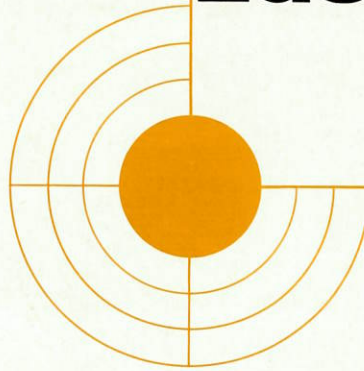
Deutsche Schützen Zeitung

Wer noch mehr
wissen will,

wer über alle Neuigkeiten und über sämtliche modernen Erkenntnisse aus dem Schießsport informiert sein möchte, der abonniert die allmonatliche Fachinformation „Deutsche Schützenzeitung“. Hier finden Anfänger und Fortgeschrittene (für zur Zeit 33,- DM jährlich incl. Porto und MwSt.) stets neue Anregungen zum Schießen mit sämtlichen Sportwaffen.

Deutsche Schützenzeitung
Anschrift:
6200 Wiesbaden-Klarenthal
Lahnstraße

TRAINER- HILFEN



1. Anzeige- und Meßvorrichtung DBGM (A+M-Vorrichtung)* für Luftgewehr, Luftpistole und KK-Gewehr 50 m mit aufgedruckter Einpaßmarkierung für Meßblatt (Position 1.1)

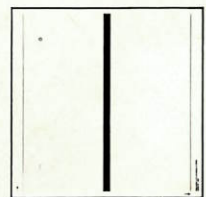
Diese Scheibe dient nach dem Motto „vom Einfachen zum Schwierigen“ als Vorstufe zum Spiegel und ermöglicht sowohl dem Anfänger als auch dem Fortgeschrittenen seine Seitenschwankungen einzudämmen.

Hierzu wird die Scheibe so in den Scheibenhalter gesteckt, daß der Balken senkrecht steht. Der Schütze hat jetzt nur noch auf seine Seitenrichtung zu achten, nicht mehr so sehr auf die Höhe. Schon nach kurzer Zeit werden bei unverkrampftem Stand und Anschlag seine Treffer nur noch auf dem Balken oder sehr nahe dabei liegen.

Nachdem diese Übung beherrscht wird, kann die Scheibe auch um 90 Grad gedreht werden, so daß der Balken waagrecht steht. Nun wird mit sinngemäß gleicher Aufgabenstellung versucht, die Höhenschwankung abzustellen.

Artikel Nr. Luftgewehr: 1800, Luftpistole: 2800, KK-Gewehr 50 m: 3800

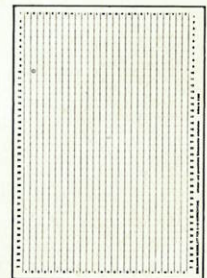
* Siehe auch Trainingsplan Januar 1979



1.1 Meßblatt für alle A+M-Vorrichtungen aus transparentem Film mit horizontaler und vertikaler Maßeinteilung und Einpaßmarkierung.

Urheber- und gewerbliche Schutzrechte vorbehalten.

Mit diesem Meßblatt kann man den Fortschritt der Schützen dokumentieren, indem man in das Trainingsbuch die „Planquadrate“ einträgt, in welchen die Treffer hauptsächlich gelegen haben (Beispiel: H-T, 12-34) Artikel Nr. 9800



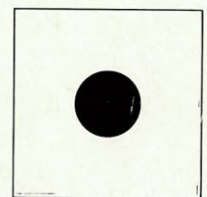
2. Ausbildungsscheibe für Luftgewehr und Luftpistole (Spiegel ohne Ringe).

Urheber- und gewerbliche Schutzrechte vorbehalten.

Diese Scheibe hilft allen Schützen, den Anfängern und den Fortgeschrittenen, vom „Zählen“ loszukommen. Weil nicht mehr mitgezählt werden kann, konzentriert sich der Schütze besser auf den Halteraum und auf das Abziehen.

Dadurch wird er nach kurzer Zeit bessere Schußbilder schießen und im Wettkampf höhere Ergebnisse erzielen.

Artikel Nr. Luftgewehr: 1300, Luftpistole: 2300



2.1 Meßschablonen für Ausbildungsscheiben aus transparentem Film zur Trefferbewertung durch den Trainer.

Urheber- und gewerbliche Schutzrechte vorbehalten.

Die Linien dieser Meßschablonen entsprechen in ihren Abständen und Dicken den Ringlinien unserer Scheiben für Luftgewehr und Luftpistole. Damit ist ein schnelles Auswerten möglich.

Artikel Nr. Luftgewehr: 9301, Luftpistole: 9302

