

# TRAININGSPLAN

Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

Deutsche Schützenzeitung

Januar—Dezember 1979



Deutscher Schützenbund e.V., 6200 Wiesbaden-Klarenthal

# TRAININGSPLAN

## Für Einzelschützen und Trainingsgruppen



Stärke der Linie ist der Bereich der Neun.

Kontrollscheiben für Gewehr: Bei diesem Training können Sie selbst Ihre Fehler schneller und besser erkennen als bei der normalen Scheibe.

1. **Nur Halteübungen:** Überprüfen Sie Ihren Anschlag auf horizontale Schwankungen. Korrekturen vornehmen bis der Anschlag so perfekt ist, das der Strich sauber gehalten werden kann. (Äußerer Anschlag – Körperkontrolle).
2. **Kontrollscheibe:** Überprüfen Sie, ob beim Abziehen hin und wieder seitliche Bewegung in Ihren Anschlag kommen. Wenn ja, Körperkontrolle bei der Schußabgabe durchführen und auf sauberes Abziehen achten. Die Schüsse müssen im Bereich der Linie bleiben.

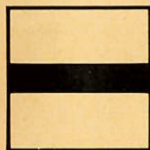
Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
<b>Montag</b>	<p>● <b>Täglich:</b> 10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie:</p> <p>Beidbeinig abspringen und versuchen, mit beiden Händen möglichst hoch an die Wand zu schlagen. Schnell treten und dabei beide Knie bis zur Waagerechten 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 den Kopf verschränken, Oberkörper abwechselnd nach links und rechts abbeugen.</p> <p>Für Rückenmuskulatur: Arme und Beine wechselseitig auf- und abbewegen.</p> <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>● Liegestütz (10mal, dann Pause, nochmals 10, legen Sie die Fußspitzen auf eine Bank).</p>
<b>Dienstag</b>		<p>● Zirkeltraining: 12 Übungen je 30 Sekunden, wenn möglich mit einer Gruppe in der Turnhalle.</p>
<b>Mittwoch</b>		<p>● Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).</p>
<b>Donnerstag</b>		<p>● 15 Minuten Gymnastik nach dem Training.</p>
<b>Freitag</b>		<p>● 30 Minuten Laufen oder Schwimmen ohne Pause.</p>
<b>Samstag</b>		<p>● 30 Minuten Tischtennis oder Ballspiele nach dem Training.</p>
<b>Sonntag</b>	<p>● 10 Minuten Frühgymnastik. ● 3000-Meter-Lauf, legen Sie hin und wieder eine Pause ein.</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!



Diese Scheiben sind auch gut geeignet für ein spezielles Abzugstraining.

1. **Nur Halteübungen:** Überprüfen Sie, ob Ihr Anschlag nach oben oder unten wandert. Korrigieren Sie so lange, bis die richtige Höhe gehalten werden kann.
2. **Kontrollscheibe:** Überprüfen Sie, ob beim Abziehen Schüsse nach oben oder unten gedrückt werden. Wenn ja, bei der Schußabgabe auf linken Stützarm und auf den Abzug achten. Die Schüsse müssen auch hierbei im schwarzen Bereich bleiben.

### Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 10 Minuten mentales Training.
  - 15 × in Anschlag gehen mit geschlossenen Augen, um eine gleichmäßige Stellung zu finden.
- 
- 45 Minuten Trockentraining (Gewehr in allen drei Anschlägen). Jeden Anschlag 30 Sekunden halten und Körperkontrolle durchführen. Die Augen bleiben geschlossen. Achten Sie auf eine korrekte Ausrüstung!
- 
- 20 Minuten Zielübungen auf einen an der Wand befindlichen Fleck. Achten Sie auf das gleichmäßige Atmen.
  - 15 Minuten Abzugstraining in einem dunklen Raum (Konzentration nur auf Abziehen), Gewehrschützen im Kniendanschlag.
  - Autogenes Training.
- 
- 20 Anschläge Stehend, hierbei auf eine saubere stabilisierte Stellung achten.
  - 20 Anschläge Trockentraining auf Zielscheibe (richtiges Halten, Atmen, Abziehen).
- 
- 45 Minuten Trockentraining (Gewehr in allen drei Anschlägen). Versuchen, die Feinheiten des äußeren und inneren Anschlages zu finden.
  - 15 Minuten Abzugstraining trocken.
- 
- Leistungskontrolle: 40 Schuß (Luftgewehr – Luftpistole). Versuchen Sie Ihren Schießrhythmus auf den Wettkampf zu übertragen.
- 
- Nach dem Laufen möglichst 20 Minuten locker Schwimmen.

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

### Beim Schießen denken?

Der Schütze sollte das Schießen fast wissenschaftlich betreiben. Er selbst und sein Sportgerät müssen das Objekt sein, um aus seiner Technik das bestmögliche Resultat zu erreichen. Wie bei einem Experiment kann der Schütze an sich arbeiten und sich selbst objektiv beurteilen. Änderungen sollten jedoch nur bei kleinen Wettkämpfen oder Leistungskontrollen durchgeführt werden. Voreilige Schlüsse aus einem Programm zu ziehen, wäre völlig falsch! Je weiter der Schütze in seinem Können ist, um so wichtiger werden die Analysen seines Schießens! Die Fähigkeit, sich selbst zu beurteilen, formt den Schützen (Leistungsbuch führen). Das sind Dinge, die das Schießen erst richtig zu einem schönen Sport machen!

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Täglich</li> <li>10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie (Spannwaage) Arme und Beine geschlossen anheben und mehrmals mindestens 3 Sekunden halten.</li> <li>(Grundstellung) Beugen, rechte Hand an linke Fußspitze und umgekehrt, immer im Wechsel.</li> <li>Mit beiden Händen mehrmals an die Fersen der leicht gegrätschten Beine fassen.</li> <li>In der tiefen Hocke abwechselnd das linke und das rechte Bein strecken.</li> <li>(Liegestütz) Beine hoch lagern, Arme mehrmals beugen und strecken.</li> <li>Arme und Beine gleichzeitig hochklappen und gleichzeitig wieder senken.</li> <li>Hinsetzen und mehrmals mit dem Oberkörper zum Boden federn.</li> <li>(Liegend) Die geschlossenen Beine über die Senkrechte von links nach rechts führen und umgekehrt.</li> <li>(Grundstellung) Arme strecken und durch die Beine pendeln. Kräftig ein- und ausatmen.</li> <li>Auf der Stelle locker Arme und Beine ausschütteln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 15 Minuten Laufen. Durch die Nase tief ein- und ausatmen.</li> </ul>
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nach dem Training: 10 Minuten Lockerungsübungen. 15 Minuten Spaziergang in der frischen Luft.</li> </ul>
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30 Minuten Schwimmen</li> </ul>
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30 Minuten Tischtennis oder Ballspiele nach dem Training.</li> </ul>
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 20 Minuten Gymnastik zur Auflockerung nach dem Training.</li> </ul>
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eine Stunde vor der Leistungskontrolle 15 Minuten mit 60% Kraftaufwand laufen.</li> </ul>
Sonntag	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10 Minuten Frühgymnastik:</li> <li>● Organschulung erhöht die Konzentration und Reaktion. Also: Eine Stunde Waldlauf oder Skilanglauf.</li> </ul>	

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!

### **Körperkontrolle:**

Anatomisch sind wir Menschen fast alle anders gebaut! Deshalb wird es schwer sein, Anschläge von Meisterschützen zu übernehmen. Der Schütze ist daher gezwungen, in Details die bequeme Haltung zu suchen, um ein Haltevermögen zu erarbeiten. Einige Beispiele: Fußstellung, Körperdrehung in Scheibenrichtung, Einsetzen des linken Ellenbogens (stehend). Hinzu kommt die Muskelkoordination usw. Also im Training und Wettkampf immer diese Körperkontrolle durchführen, die im Trainingsplan auch als 0-Stellung bezeichnet wird. Dies ist sehr wichtig bei jungen Menschen, die noch im Wachstum begriffen sind.

### **Spezielles Training – Gewehr und Pistole**

- Überprüfen des äußeren Anschlages, achten auf saubere und statisch sichere Stellung.
- Vor dem Einschlafen Mentales Training.
- 45 Minuten Trockentraining (Gewehrscützen in allen drei Anschlägen). Versuchen, die Feinheiten des äußeren und inneren Anschlages zu finden. 15 Minuten Abzugstraining in einem dunklen Raum (Konzentration nur auf Abziehen), Gewehrscützen im Liegendanschlag.
- 20 Minuten Halteübungen, auf die in der DSZ 1/79 abgebildeten Scheiben. Autogenes Training.
- 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.
- 30 Minuten LG – LP: Stellen Sie sich selbst Aufgaben, z. B.: die 9 und 10 wird aus der Scheibe ausgeschnitten, keine 8 schießen, oder 5 Schuß 48 Ringe, 10 Schuß 96 bzw. 15 Schuß 144 Ringe (je nach Ihrem Leistungsstand, nicht zu hoch und nicht zu niedrig).
- 40 Schuß Leistungskontrolle LG – LP: Legen Sie sich ein Leistungsbuch an und übertragen Sie die einzelnen Schüsse und Bedingungen.
- Ende des Monats Februar können Sie auch in Form von Schußbildern ein 60-Schuß-Programm (KK 120 Schuß) schießen, aber nur wenn eine Halle zur Verfügung steht. Aber: Keine Ergebnisse feststellen.
- Haben Sie die Sauna vergessen?. Ein kurzer Saunagang nach dem Laufen schadet nicht.

Wer als Gewehrscütze 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

### POSITIV DENKEN:

Pessimisten, Nörgler, Meckerer und Unzufriedene haben es im Sport nicht leicht. Sie sehen schwarz, sind somit innerlich auf eine Niederlage vorbereitet und finden selbst im Erfolg noch negative Begleiterscheinungen. Diese Art von Zeitgenossen sind für sportliche Hochleistungen falsch programmiert. Nun, das ist oft angeboren und kaum zu korrigieren. Doch sollten sich diejenigen vor dem Pessimismus hüten, die von Natur aus diesbezüglich nicht vorbelastet sind. Sie alle, und das ist mit Abstand die Mehrzahl aller Aktiven, müssen sich angewöhnen, stets positiv zu denken.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
<b>Montag</b>	<p>● <b>Täglich:</b></p> <p>10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie:</p> <p>Beidbeinig abspringen und versuchen, mit der 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>Übrigens! Durchs Laufen regulieren Sie Ihren Blutdruck und erreichen für das Schießen eine wichtige, optimale Pulsfrequenz. Also mindestens einmal in der Woche 3000 – 5000 Meter laufen.</p> <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>	<p>● Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).</p>
<b>Dienstag</b>		<p>● Nach der Arbeit: Schwimmen (2 × 15 Minuten gemächlich, zwischendurch ab und zu eine Bahn mit 70 % Kraftaufwand).</p>
<b>Mittwoch</b>		<p>● Zirkeltraining: 12 Übungen je 30 Sekunden, wenn möglich, mit einer Gruppe in der Turnhalle.</p>
<b>Donnerstag</b>		<p>● 30 Minuten Laufen oder Schwimmen ohne Pause.</p>
<b>Freitag</b>		<p>● Nach dem Training 10 Minuten Gymnastik und Tischtennis.</p>
<b>Samstag</b>		<p>● Eine Stunde vor der Leistungskontrolle 15 Minuten mit 60 % Kraftaufwand laufen.</p>
<b>Sonntag</b>	<p>● 10 Minuten Frühgymnastik.</p> <p>● Wenn kein Wettkampf: Spaziergang bis zu 2 Stunden.</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!**

Ein für ihr persönliches Leistungsniveau nicht zu hoch gestecktes Ziel müssen sie als erreichbar erkennen. Mit ihrer Tagesform, dem Schießstand, den Verhältnissen müssen sie sich abfinden, zufrieden sein und das Beste aus ihnen machen. Positiv denken heißt: an etwas glauben. Wer jedoch den Glauben aufgibt, resigniert, kapituliert, findet sich mit der Niederlage ab. Das gilt für alle Gebiete menschlichen Lebens und Wirkens. Und das gilt insbesondere dort, wo positives Wirken ein wichtiger Begleiter auf dem Weg zur guten Leistung bedeutet, im Sport.

### **Spezielles Training – Gewehr und Pistole**

- 30 Minuten zur Verbesserung der speziellen Kondition, Halteübungen: Nicht aus dem Anschlag gehen, immer 20 Sekunden halten mit geschlossenen Augen. In den letzten 10 Minuten das Abziehen mit einbeziehen (trocken).
- Autogenes Training.

- 30 Minuten Training mit der Kontrollscheibe (siehe DSZ Trainingsplan 1/79), erst trocken, dann scharf.
- Mentales Training.

- 45 Minuten Trockentraining (Gewehr in allen Anschlägen, pro Anschlag 15 Minuten). Immer wieder neu in den Anschlag gehen, vor allem liegend und knieend, aufstehen und wieder einrichten. Überprüfen Sie, ob Ihre Anschläge automatisiert sind.

- 15 Minuten Schießen auf weiße Scheibe: Kontrolle des inneren und äußeren Anschlages (Nachhalten!).
- 20 Minuten konzentriertes Training im richtigen Schießrhythmus (Schußbilder).

- 45 Minuten Abzugstraining, 3 Schuß scharf, 2 Schuß mental, immer im Wechsel (pro Anschlag 15 Minuten). Pistole nur 20 Minuten.

- 60 Minuten Aufgaben stellen, nach Ihrem Leistungsvermögen: 5 Schuß = Ringe usw. (in allen Anschlägen).
- Anfang April kann die erste Leistungskontrolle geschossen werden, in Form von Schußbildern zu je 10 Schuß. (Wichtig ist die saubere Durchführung des Bewegungsablaufes.)

- Übrigens! Bevor die Wettkampfsaison beginnt, nehmen Sie einige Massagen, vor allem für die Rücken- und Schultermuskulatur.

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







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

# TRAININGSPLAN

## Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

Gehörschutz ein wichtiger Teil der Ausrüstung:

In einigen Ländern ist auf den Schießständen das Tragen des Ohrenschutzes für Schützen und Funktionäre vorgeschrieben. Das hat seinen guten Grund: nur mit Ohrenschützern ist bei allen Waffenarten ein ausreichender Schutz gegen auftretende Frequenzen gegeben und somit einer Schädigung von Innenohrregion und Zentralnervensystem vorgebeugt. Wer sollte sich daher dem Tragen von Ohrenschutz verschließen? Sie stellen nicht nur einen Schutz der Gesundheit dar, sondern vermitteln noch mehr Konzentration auf den Schießvorgang und helfen, das Resultat zu verbessern.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
<b>Montag</b>	<p>● <b>Täglich:</b> 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie:</p> <p>Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle.</p> <p>Armkreisen.</p> <p>Rumpfbeugen.</p> <p>Rechtes Bein heben und Fußkreisen immer im Wechsel.</p> <p>Rumpfbeuge mit gestreckten Armen.</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>	<p>● Nach dem Training 15 Minuten Seilspringen.</p> 
<b>Dienstag</b>		<p>● 15 Minuten Gymnastik nach dem Training.</p> 
<b>Mittwoch</b>		<p>● 20 Minuten Schwimmen mit hoher Belastung.</p> 
<b>Donnerstag</b>		<p>● 30 Minuten Laufen mit vollem Kraftaufwand.</p> 
<b>Freitag</b>		<p>● 20 Minuten Tischtennis</p> 
<b>Samstag</b>		<p>● 10 Minuten leichtes Lauftraining vor dem Training</p> 
<b>Sonntag</b>		<p>10 Minuten Frühgymnastik: In der Wettkampfperiode werden am Wochenende viele Wettkämpfe stattfinden. Versuchen Sie, sich an möglichst vielen Schießen (auch an kleineren) zu beteiligen.</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.

# APRIL '79



**Gültig vom:  
11. 4. – 10. 5.**

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

Erinnerung an das Leistungsbuch:

Legen Sie sich ein Leistungsbuch an. Was Sie Schwarz auf Weiß besitzen, können Sie getrost nach Hause tragen und gewinnbringend auswerten. Tragen Sie alles ein, was Sie persönlich oder Ihr Trainer als wichtig empfindet. Das ist zunächst das Wetter (Temperatur, Beleuchtung, Wind). Außerdem – falls gegenüber dem letzten Schießen geändert – Ihre Ausrüstung einschl. eventuell verwendeter Filter. Auch die Schußbilder werden in das Leistungsbuch übertragen (Sie können das nach dem Training skizzieren, die Scheiben sind ja vorhanden) und ausgewertet, wodurch noch schlechte Schüsse entstehen.

### Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 10 Minuten Abzugstraining: 3 Schuß scharf – 2 Schuß mental immer im Wechsel.
  - 30 Schuß stehend in 10er Serien mit Beobachtung. Dabei einen gleichbleibenden Schießrhythmus erarbeiten.
  - Mentales Training.
- 
- 30 Minuten individuelles Training. Gewehrschützen: in welcher Anschlagsart sind noch schlechte Schüsse? Stellen Sie die Ursache fest.
  - Autogenes Training.
- 
- 60 Minuten Training mit der Kontrollscheibe, stehend – kniend pro Anschlag 30 Minuten (siehe Trainingsplan DSZ 1/79) erst trocken, dann scharf. Pistole 30 Minuten.
- 
- 30 Minuten Anschläge vom Grund auf unter Beobachtung aller Details aufbauen (Körperkontrolle und Abzug). Jede Woche einen anderen Anschlag durchchecken. 10 Minuten Abzugstraining weiße Scheibe.
- 
- 20 Schuß mit Beobachtung in allen Anschlagsarten, Schußlage jeweils ansagen und dann vergleichen.
- 
- Leistungskontrolle zur Überprüfung des Schießrhythmus:
  - Gewehr 120 oder 60 Schuß (in jeder Anschlagsart 20 ohne und 20 mit Beobachtung). Pistole: 30 Schuß ohne und 30 Schuß mit Beobachtung. Sollte die Leistung ohne Beobachtung höher sein, so muß der Rhythmus noch verbessert werden.

Trotz Wettkampftrubel: nach Möglichkeit den Sonntagnachmittag zum Wandern benutzen.

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

**Auf dem Teppich bleiben: Zur Erinnerung an unseren Redakteur der DSZ Karl Heinz Lanz.**

Viele Sportler, so auch Schützen, haben es schwer, Erfolge zu verkraften. Schon als Meister ihres Vereins oder Kreises, erst recht als Titelträger des Landesverbandes oder auf noch höherer Ebene spielen sie den Größten, wollen bewundert werden und Extrawürste gebraten haben. Doch gemacht. Wer derart „verrückt spielt“, fügt sich selbst Schaden zu. Denn die Umwelt hat auf die Dauer kein Verständnis für übersteigerte Eitelkeit. Und der vereinsamte Elitesportler bleibt ein armer Wicht trotz seiner Urkunden und Medaillen. Deshalb wichtig für alle, die es im Sport zu etwas bringen (wollen): Mensch bleiben – derselbe Mensch wie vorher, das ist eine Vorbedingung, wenn es weiter mit der Leistung vorwärts gehen soll.

Anmerkung: Gute Worte vor Olympia!

Von Karl Heinz Lanz DSZ 7, 1976

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
<b>Montag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Täglich</b> 10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle. Rhythmisches Gegenpendeln der Arme. Entspanntes Mitfedern in den Kniegelenken. Grätschstellung. Arme in Hochhalte. Weitausholendes Rumpfkreisen nach rechts und links. Weite Grätsche, Hände hinter dem Rücken gefaßt. Rumpfbeuge über ein Bein mit mehrmaligem Abfedern der Arme zum Kopf hin (nach jeder Seite). Langsam in die Kniebeuge gehen. Dabei Arme seitwärts hochheben und einatmen. Ruhig aufrichten, Arme senken, tief ausatmen (5 mal). Rechtes Bein heben und Fußkreisen. Immer im Wechsel. Weite Grätschstellung. Rumpfvorbeuge, Arme in Seitenhochhalte. Kräftiger Rumpfdrehschwung nach rechts und links. Mit der Hand das jeweilige Gegenbein (Fuß) berühren. Knie gestreckt! (insgesamt 10 mal im Wechsel) In Rückenlage auf Boden die gestreckten Beine langsam heben und senken. Bauchschaukeln. Auf dem Bauch kräftig hin- und herschaukeln. Hinsetzen und mehrmals mit dem Oberkörper zum Boden federn. Grundstellung: Arme strecken und durch die Beine pendeln, kräftig ein- und ausatmen. Auf der Stelle locker Arme und Beine ausschütteln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10 Minuten Laufen, vor dem Training. Durch die Nase tief ein- und ausatmen. </li> </ul>
<b>Dienstag</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zirkeltraining: 12 Übungen je 30 Sekunden. </li> </ul>
<b>Mittwoch</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nach der Arbeit: 30 Minuten Waldlauf. Auf die Atmung achten. Warm duschen. </li> </ul>
<b>Donnerstag</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tischtennis spielen erhöht die Reaktionsfähigkeit und bringt alle Körperteile in Bewegung. </li> </ul>
<b>Freitag</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10 Minuten Gymnastik zur Auflockerung der Muskulatur nach dem Training. </li> </ul>
<b>Samstag</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eine Stunde vor der Leistungskontrolle 15 Minuten mit 60% Kraftaufwand laufen. </li> </ul>
<b>Sonntag</b>	10 Minuten Frühgymnastik: Bei Leistungskontrollen und Wettkämpfen wird unsere Muskulatur und vor allem der Rücken strapaziert, daher 20 Minuten Rückenschwimmen (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!**

### **Tiefpunkt:**

Jeder kleine und große Sportler, ob Vereins- oder Weltmeister, ist Erfolgsschwankungen unterworfen. Sie entspringen eigener Schwäche und höheren Leistungen des Gegners. Tiefpunkte dieser Art stellen sich ein so sicher wie Tag und Nacht, wie Ebbe und Flut. Wer das nicht begreift, nicht wahrhaben will, muß sich durch Erfolgsschwankungen der Olympiasieger und Weltmeister belehren lassen. Gelingt das nicht, überwiegt also die Resignation, wird's ohnehin mit großen sportlichen Taten nicht viel werden. Wie heißt es doch: in der Niederlage zeigt sich der Meister. Gemeint ist mit diesem Spruch nicht nur das Auftreten des Verlierers, sondern ebenso sein Elan, aus den Niederlagen die Lehren zu ziehen für eine weitere Leistungsfestigung.

### **Spezielles Training – Gewehr und Pistole**

- 30 Minuten 10 Schuß Trefferbild ohne Beobachtung mit Schwerpunkt Schießrhythmus und 10 Schuß Trefferbild ohne Beobachtung mit Schwerpunkt Abzugstraining. Danach 15 Schuß mit Beobachtung und im Rhythmus mit Festlegung der Leistung.
- Mentales Training

- 40 Minuten Training im Anschlag kniend, er kommt meistens zu kurz. Auf das Einrichten achten (einige Schüsse Mental)
- Autogenes Training.

- 20 Minuten konzentriertes Training im richtigen Schießrhythmus (liegend).
- 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. Erreichen Sie Ihr Ziel nicht, erfolgt eine Wiederholung.

- 15 Minuten Halteübungen, pro Anschlag 20 Sekunden halten mit geschlossenen Augen (Körperkontrolle)
- 15 Minuten Abzugstraining.

- 40 Minuten individuelles Training zum Abstellen der noch vorhandenen Fehler. Eventuell Trainingselemente benutzen.

- Leistungskontrolle: 120 Schuß in den Anschlagsarten (Pistole 60 Schuß). Diese Leistungskontrollen sollten nur 2 mal im Monat durchgeführt werden und nicht vor dem Wettkampf.
- Durchdenken Sie die Leistungskontrolle oder den Wettkampf Mental.

### **WANDERN!**

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:

Es muß darauf geachtet werden, daß in jeder Trainingsperiode (auch während der Wettkampfperiode) ein konzentriertes Abzugstraining durchgeführt wird, denn neben der Erlernung des inneren Anschlages ist die Erlernung des Abzugsvorganges für den Schützen die schwierigste und zeitraubenste, aber wenn sie gelingt, auch eine besonders erfolbringende Arbeit, weil sie sich unweigerlich in beachtlich höheren Ringzahlen ausdrückt.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Täglich:</b> 10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie: Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle. Armkreisen. Rumpfbeugen. Rechtes Bein heben und Fußkreisen immer im Wechsel. Rumpfbeugen mit gestreckten Armen. Zwischendurch Arme und Beine ausschütteln. Liegestütz mit wechselseitigem Heben und Senken des rechten und linken Armes. In Rückenlage auf dem Boden die gestreckten Beine langsam heben und senken. Aus der Bauchlage gleiches Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers. Gleiche Übung aus der Rückenlage. Aus der Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück. Grundstellung einnehmen, rechte Hand an linke Fußspitze und linke Hand an rechte Fußspitze immer im Wechsel. Auf der Stelle hüpfen und danach die Beine ausschütteln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nach dem Training 15 Minuten mit 50 % Kraftaufwand Laufen.</li> </ul> 
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nach dem Training 10 Minuten Seilspringen.</li> </ul> 
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eine Stunde vor der Leistungskontrolle: 15 Minuten mit 60 % Kraftaufwand Laufen.</li> </ul> 
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10 Minuten Gymnastik nach dem Training.</li> </ul> 
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30 Minuten Dauerlauf – Wechsel zwischen geringer und mittlerer Intensität, Puls 120–160/min.</li> </ul> 
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30 Minuten Schwimmen, zwischendurch eine Bahn nur mit Armarbeit und dann nur Beinarbeit.</li> </ul> 
Sonntag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10 Minuten Frühgymnastik: Bei erhöhtem Training und Leistungskontrollen wird unsere Muskulatur und vor allem der Rücken strapaziert, daher 20 Minuten locker Schwimmen. (Möglichst warmes Wasser.)</li> </ul>

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.

# JUNI '79



**Gültig vom:  
11. 6.–10. 7.**

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

### **Nachhalten:**

Oft beobachtet man Schützen, bei denen der Abzugsvorgang und das Absetzen in einem Reflex betätigt wird. Wenn jedoch das Brechen des Schusses fast mit dem Absetzen übereinfällt, kann es geschehen, daß gedankliche Überschneidungen eintreten. Das bedeutet, daß während der notwendigen Konzentration auf den sauberen Abzugsvorgang schon der gedankliche Impuls „Absetzen“ aufkommt und zu einer unbeabsichtigten und unerwünschten Reflexbewegung führen kann. Das hat mit Sicherheit einen schlechten Schuß zur Folge. Immer und lange genug nachhalten!

### **Spezielles Training – Gewehr und Pistole**

- 30 Minuten Kontrollscheibe: Überprüfen Sie Ihren Anschlag Stehend auf horizontale Schwankungen. (Äußerer Anschlag – Körperkontrolle.) 10 Schuß Abzugskontrolle auf den Strich. 10 Schuß auf normale Scheibe ohne Beobachtung und 10 Schuß mit Beobachtung. Vergleichen Sie die Schußbilder. (Siehe DSZ 1/79.)
- Mentales Training.
- 15 Minuten Kontrollscheibe: Überprüfen Sie, ob Ihr Anschlag Stehend nach oben oder unten wandert. 10 Schuß Abzugskontrolle auf den Strich. Das gleiche Programm im Anschlag Kniend durchführen. (Auch das vom Montag.)
- Leistungskontrolle: Versuchen Sie den erlernten Schießrhythmus usw. zu übertragen. Gewehr: 40–40–40, Pistole 60 Schuß.
- 45 Minuten: Versuchen Sie die Leistungskontrolle zu rekonstruieren. Eventuelle Fehler müssen jetzt abgestellt werden.
- Autogenes Training.
- 15 Schuß pro Anschlag (Pistole 20 Schuß) mit Beobachtung, Schußlage jeweils ansagen und dann vergleichen. Sollte am Wochenende ein größerer Wettkampf sein, kann auch eine Trainingspause eingelegt werden.
- 30 Minuten Abzugstraining: 15 Schuß weiße Scheibe und 15 Schuß Spiegel.

Jetzt ist Ihre Familie oder Freundin der richtige Partner zum Wandern.







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

**Witterungseinflüsse:** Wind, Licht, Regen, Nebel und Luftspiegelungen haben gewisse Auswirkungen auf die Flugbahn des Geschosses, auf den Schützen oder auf beides. Suchen Sie sich daher nicht nur die besten Wetterbedingungen für das Training aus. Das Beobachten einer Windfahne, von Gras oder Zweigen ist wichtig. Auch das Schießen bei verschiedenen Windgeschwindigkeiten im Training ist erforderlich, um dann im Wettkampf einen schlechten Schuß besser beurteilen zu können (Anschlagsfehler oder Wind). Greift der Wind den Körper an, versuchen Sie die Stützflächen der Anschlagsarten etwas zu vergrößern.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Täglich:</b> 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 ausschütteln. Liegestütz mit wechselseitigem Heben und Senken des rechten und linken Armes. In Rückenlage auf dem Boden die gestreckten Beine langsam heben und senken. Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers. Gleiche Übung aus der Rückenlage. Aus der Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück. Grundstellung einnehmen, rechte Hand an linke Fußspitze und linke Hand an rechte Fußspitze, immer im Wechsel. Auf der Stelle hüpfen und danach die Beine ausschütteln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zirkeltraining: 12 Übungen je 30 Sekunden (wenn mit einer Gruppe: in der Turnhalle). </li> </ul>
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach dem Training 15 Minuten seilspringen. </li> </ul>
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Minuten radfahren. </li> </ul>
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Stunde vor der Leistungskontrolle: 15 Minuten mit 60% Kraftaufwand laufen. </li> </ul>
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Minuten Gymnastik oder Tischtennis. </li> </ul>
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Ausgleich nach erfolgter Leistungskontrolle: im erhöhten Umfang Tischtennis. </li> </ul>
Sonntag		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Minuten Frühgymnastik:</li> <li>• Wenn Sie sich für höhere Meisterschaften qualifiziert haben, so muß man am Wochenende noch einen Wettkampf bestreiten.</li> </ul>

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!**

**Luftspiegelungen** oder auch Schlieren genannt sind schwieriger als Wind. Sie versetzen optisch das Zielbild in die Richtung, in der der Windauftrieb stattfindet. Mit einem guten Beobachtungsglas kann man diese Bewegungen feststellen. Versuchen Sie, im Training diese Faktoren (versetztes Schußbild und Wind) an Ihrem Diopter zu korrigieren. Ungeübte Schützen können sich nur helfen, indem sie schneller zielen und ziehen als üblich. Nur richtiges Erkennen von Luftspiegelungen und Luftbewegungen versetzt den Schützen in die Lage, ein gutes Ergebnis zu erzielen.

### **Spezielles Training — Gewehr und Pistole**

- 30 Minuten: Rekonstruieren Sie den am Wochenende bestrittenen Wettkampf.
- Es befinden sich sicherlich einige Eintragungen im Leistungsbuch. Es muß versucht werden, eventuelle Fehler abzustellen.
- Mentales Training (Siehe DSZ 1-77).

- 60 Minuten mit dem Trainingsschwerpunkt: Erhaltung und Schulung aller technischen Fertigkeiten. Vor allem muß der Schießrhythmus Beachtung finden.

Übrigens: Nehmen Sie den Sport und das Training nicht zu ernst. Es muß Spaß machen, ohne Zwang und frei von Gewissensbissen auch dann, wenn's einmal nicht so klappt. Es ist ja Ihr Hobby, was Sie da betreiben!

- 20 Schuß (Gewehr nur stehend), wobei die 9 und 10 aus der Scheibe geschnitten werden. Versuchen Sie, nach Möglichkeit keinen Schuß außerhalb zu setzen. Auch das Absetzen muß gelernt sein.
- Autogenes Training.

- 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.

- 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.

- Leistungskontrolle: Überprüfung des Schießrhythmus.  
Gewehr: 120 Schuß (in jeder Anschlagsart 20 ohne und 20 mit Beobachtung).  
Pistole: 30 Schuß ohne und 30 mit Beobachtung.
- Sollte die Leistung ohne Beobachtung höher sein, so muß der Rhythmus noch verbessert werden.

Wem keine Meisterschaften mehr bevorstehen, sollte Ausgleichssport (Schwimmen, Radfahren usw.) treiben.







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

Naht ein wichtiger Wettkampf, so geraten zahlreiche Schützen in ein Höchstmaß von Lampenfieber, einige sogar in eine Art Psychose. Sie wollen für die »Stunde X« super-vorbereitet sein, stimmen den Vortag oder eine noch längere Zeitspanne restlos auf den bedeutenden Start ab, zwingen sich in ein Korsett von Enthaltbarkeit und Maßhalten. Kurzum: sie verändern ihren ganzen Lebensstil und damit sich selber.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<p>● <b>Täglich:</b> 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie Beidbeinig abspringen und versuchen, mit den Händen 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 Rückenmuskeln: Arme und Beine wechselseitig auf- und abbewegen.</p> <p>Aus leichter Grätschstellung Rumpf vor- und zurückbeugen. Die Arme begleiten die Bewegung.</p> <p>Bauchmuskeln: Auf dem Bauch kräftig hin- und herschaukeln.</p> <p>Auf der Stelle locker Arme und Beine ausschütteln.</p>	<p>● Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).</p> 
Dienstag		<p>● 30 Minuten Schwimmen nach dem Training.</p> 
Mittwoch		<p>● Nach der Arbeit: 30 Minuten Waldlauf. Auf die Atmung achten. Warm duschen.</p> 
Donnerstag		<p>● Tischtennis spielen erhöht die Reaktionsfähigkeit und bringt alle Körperteile in Bewegung.</p> 
Freitag		<p>● Zirkeltraining: 12 Übungen je 30 Sekunden (wenn mit einer Gruppe: in der Turnhalle).</p> 
Samstag		<p>● Eine Stunde vor der Leistungskontrolle: 15 Minuten mit 60 % Kraftaufwand laufen.</p> 
Sonntag	<p>10 Minuten Frühgymnastik: Wenn kein Wettkampf, oder Leistungskontrolle: (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.

# AUGUST '79

**Gültig vom:  
11. 8.–10. 9.**

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

Grundfalsch! Arbeiten, schlafen, essen, leben wie sonst und wie gewohnt! Den Alltags-Rhythmus beibehalten. Nichts weglassen, auf nichts verzichten, was »normalerweise« zum Tagespensum dazugehört. Ganz einfach: normal bleiben. Nur dann verläuft auch der Wettkampf in normalen Bahnen und mit gewohnter Leistung.

---

### Spezielles Training – Gewehr und Pistole

---

- 30 Minuten: Rekonstruieren Sie den am Wochenende bestrittenen Wettkampf. Es befinden sich sicherlich einige Eintragungen im Leistungsbuch. Es muß versucht werden, eventuelle Fehler abzustellen. Mentales Training.
- 20 Minuten Technische Schulung.  
Überprüfung der bisher trainierten Faktoren wie Atmung, Körperkontrolle usw. (Siehe DSZ 2–77, Seite 32)
- 30 Minuten Kontrollscheibe: Überprüfen Sie Ihren Anschlag Stehend auf horizontale Schwankungen. (Äußerer Anschlag – Körperkontrolle.) 10 Schuß Abzugskontrolle auf den Strich, 10 Schuß auf normale Scheibe ohne Beobachtung und 10 Schuß mit Beobachtung.  
Auch im Anschlag Kniend durchführen. (Siehe DSZ 1/79.)
- 20 Minuten Kontrollscheibe: Überprüfen Sie, ob Ihr Anschlag Stehend nach oben oder unten wandert. 10 Schuß Abzugskontrolle auf den Strich. Das gleiche Programm im Anschlag Kniend durchführen.  
Autogenes Training.
- 60 Minuten: Trefferbilder mit Beobachtung, Schwerpunkt Schießrhythmus. In allen Anschlägen.
- Leistungskontrolle: Gewehr 3 × 40, Pistole 60 Schuß, versuchen Sie Ihren erlernten Rhythmus zu finden.

---

auf jeden Fall 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.

---

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






---

# 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)
<b>Montag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Täglich:</b></li> </ul> <p>10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie:</p> <p>Beidbeinig abspringen und versuchen, mit der 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 nach rechts abbeugen.</p> <p>Für Rückenmuskeln Arme und Beine wechselseitig auf- und abbewegen.</p> <p>Aus leichter Grätschstellung Rumpf vor- und zurückbeugen. Die Arme begleiten die Bewegung.</p> <p>Bauchschaukeln: Auf dem Bauch kräftig hin- und herschaukeln.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor dem Training: 15 Minuten laufen. Durch die Nase tief ein- und ausatmen.</li> </ul> 
<b>Dienstag</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Minuten Radfahren.</li> </ul> 
<b>Mittwoch</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach dem Training: 10 Minuten Lockerungsübungen, 15 Minuten Spaziergang in der frischen Luft.</li> </ul> 
<b>Donnerstag</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 Minuten Seilspringen nach dem Training.</li> </ul> 
<b>Freitag</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 Minuten Tischtennis oder Ballspiele nach dem Training.</li> </ul>
<b>Samstag</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach der Arbeit: Schwimmen (2 x 15 Minuten gemächlich, zwischendurch eine Bahn mit 70% Kraftaufwand).</li> </ul> 
<b>Sonntag</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Minuten Frühgymnastik: Gehen Sie möglichst viel spazieren oder schwimmen.</li> </ul>

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.

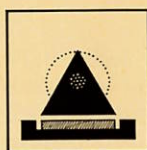
---

Wer als Gewehrscütze 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



Kontrollscheibe für Freie Pistole und Luftpistole: Bei diesem Training können Sie selbst Ihre Fehler schneller und besser erkennen als bei der normalen Scheibe.

1. Nur Halteübungen: Überprüfen Sie Ihre Visierung und den Halteraum. Durch die gerade Linie des Dreiecks wird das Beobachten des Zielbildes erleichtert. Sie werden sehr schnell beobachten können, ob die Visierung verklemt war.
2. Kontrollscheibe: Kontrollieren Sie ob bei der Schußabgabe Visierung und Halteraum sauber waren. Versuchen Sie durch konzentriertes sauberes Arbeiten alle Schüsse in die Mitte des Dreiecks zu bekommen (Neuner- u. Zehner-Bereich). Dieses Trainingselement ist hervorragend geeignet um alle Fehler festzustellen die auftreten können. Auch Meisterschützen sollten in der Wettkampfperiode ab und zu mit dieser Trainings-scheibe arbeiten, denn durch zu viel Wettkämpfe können sich Fehler in den gesamten Bewegungsablauf einschleichen.

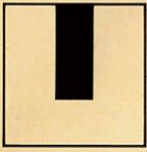
Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie: Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle. Rumpfbeugen mit gestreckten Armen. Rumpfkreisen. Armkreisen. Zwischendurch Arme und Beine ausschütteln. Liegestütz mit wechselseitigem Heben und Senken des Rechten und linken Armes. In Rückenlage auf dem Boden die gestreckten Beine langsam heben und senken. Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers. Gleiche Übung aus der Rückenlage. Aus der Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück. Grundstellung einnehmen, rechte Hand an linke Fußspitze und linke Hand an rechte Fußspitze, immer im Wechsel. Auf der Stelle Hüpfen und danach die Beine ausschütteln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 15 Minuten Seilspringen mit vollem Einsatz.</li> </ul> 
Dienstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30 Minuten Dauerlauf – Wechsel zwischen geringer und mittlerer Intensität, Puls 120 – 160 min.</li> </ul> 
Mittwoch		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 15 Minuten allgemeine Gymnastik nach dem Training.</li> </ul> 
Donnerstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30 Minuten Schwimmen mit Belastung.</li> </ul> 
Freitag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Laufen Sie möglichst viele Runden um einen Sportplatz, (mit vollem Kraftaufwand) und notieren Sie sich die gelaufenen Runden und die Zeit.</li> </ul> 
Samstag		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 15 Minuten lockeres Schwimmen nach dem Training.</li> </ul> 
Sonntag	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10 Minuten Frühgymnastik: Ein kleiner Wettkampf mit Vereinskameraden unter Berücksichtigung aller erlernter Faktoren.</li> </ul>	

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 Trainingsscheibe mit erschwerten Bedingungen. Dieses Trainingselement zwingt zu einem konsequenten sauberen Bewegungsablauf, wenn Ihr Schußbild exakt im Neuner- u. Zehner-Bereich liegen soll. Außerdem kann ein Schießrhythmus- und Abzugstraining durchgeführt werden. Übernehmen Sie im schwarzen Bereich die Visierung. Der Bewegungsablauf vollzieht sich langsam und sauber bis die Visierung deutlich im weißen Bereich (Haltraum) zu sehen ist. Hier sollte der Schuß automatisch brechen. Bricht der Schuß nicht, wird sofort abgesetzt und der Bewegungsablauf beginnt von neuem (Trocken-Scharf).

---

### Spezielles Training – Gewehr und Pistole

---

- 40 Minuten Trainieren des Schießrhythmus; auf das Abziehen achten: die ruhige Lage der Waffe (Luftgewehr oder 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 – Körperkontrolle, nicht Abziehen.
  - Mentales Training.

- 
- 40 Minuten 3 Schuß scharf – 5 Schuß mental, immer im Wechsel. Auch beim scharfen Schuß Körperkontrolle durchführen.
  - Autogenes Training.

- 
- 30 Minuten Kontrollscheibe LG u. LP: Überprüfen Sie Ihren Anschlag auf horizontale Schwankungen (Äußerer Anschlag – Körperkontrolle). 10 Schuß Abzugskontrolle auf den Strich, – 10 Schuß auf normale Scheibe ohne Beobachtung und 10 Schuß mit Beobachtung.

- 
- 20 Minuten Zielübungen auf einen an der Wand befindlichen Fleck.
  - Achten Sie auf das gleichmäßige Atmen.

- 
- 120 Minuten trainieren Sie so, wie in der Februar-Ausgabe 2/77 DSZ unter dem Titel „Trainingsaufbau mit System“ erklärt.

- 
- Radfahren oder Wandern!

---

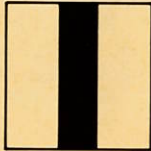
Wer als Gewehrschütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.

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

# TRAININGSPLAN

## Für Einzelschützen und Trainingsgruppen

### Scheibe Nr. 3



Kontrollscheibe für Freie Pistole und Luftpistole: Bei diesem Training können Sie selbst Ihre Fehler schneller und besser erkennen als bei der normalen Scheibe.

**Nur Halteübungen:** Überprüfen Sie Ihren Anschlag auf horizontale Schwankungen. Korrekturen vornehmen bis der Anschlag so perfekt ist, daß der Strich sauber gehalten werden kann (äußerer Anschlag – Körperkontrolle). Da die Visierung ins Schwarze gehalten wird, soll erreicht werden, daß das Auge sich daran gewöhnt, nur auf die Visierung zu achten.

**Kontrollscheibe:** Überprüfen Sie, ob beim Abziehen hin und wieder seitliche Bewegungen in Ihren Anschlag kommen. Wenn ja, Körperkontrolle bei der Schußabgabe durchführen und auf sauberes Abziehen achten. Sollte Ihre Pistole bei der Schußabgabe trotzdem nach links oder rechts aus dem schwarzen Bereich schlagen, so überprüfen Sie den Sitz Ihrer Griffschale. Im Zündmoment darf die Mündung leicht nach oben heben und in die Ausgangsposition zurückfallen. Das

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
<b>Montag</b>	<p>● <b>Täglich:</b></p> <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>Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers</p> <p>Gleiche Übung, aber aus der Rückenlage</p> <p>Aus Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück</p> <p>Aus Rückenlage Beine anheben und dann kreisen</p> <p>Liegestütz mit wechselseitigem Heben und Senken des rechten und linken Armes</p> <p>Grundstellung einnehmen, rechte Hand an linke Fußspitze und linke Hand an rechte Fußspitze, immer im Wechsel</p> <p>Rumpfkreisen</p> <p>Kopfkreisen</p> <p>Auf der Stelle hüpfen und danach Beine und Arme ausschütteln</p>	<p>● 30 Minuten Laufen mit 70% Kraftaufwand nach dem Training</p>
<b>Dienstag</b>		<p>● 20 Minuten Schwimmen mit hoher Belastung</p>
<b>Mittwoch</b>		<p>● 20 Minuten Tischtennis oder Ballspiele nach dem Training</p>
<b>Donnerstag</b>		<p>● Radfahren ist auch Organschulung. Probieren Sie es!</p>
<b>Freitag</b>		<p>● 15 Minuten Gymnastik zur Auflockerung nach der Leistungskontrolle</p>
<b>Samstag</b>		<p>● Nach der Leistungskontrolle: 10 Minuten Lockerungsübungen. 15 Minuten Spaziergang in der frischen Luft</p>
<b>Sonntag</b>		<p><b>10 Minuten Frühgymnastik:</b> Bei Leistungskontrollen wird unsere Muskulatur und vor allem der Rücken strapaziert, daher 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!

**Scheibe Nr. 4** wird meistens erreicht, wenn die Grifffschale so gefertigt ist, daß die Visierlinie sauber in den Arm läuft. (Die Grundstellung wird davon abhängig sein.)



**Nur Halteübungen:** Die Linie befindet sich hierbei in Ihrem Haltebereich. Überprüfen Sie, ob Ihr Anschlag nach oben oder unten wandert. Korrigieren Sie so lange, bis die Höhe gehalten werden kann. Das Auge bleibt auf der Visierung.

**Kontrollscheibe:** Prüfen Sie, ob beim Abziehen die Visierung nach oben oder unter den Haltebereich fällt. Fehlerquellen gibt es viele, z. B. falsches Abziehen (die Finger ziehen mit, der Daumen drückt mit), das Handgelenk ist labil oder der Rücken verursacht die Höhenunterschiede. Sie werden aber feststellen, daß Sie mit Hilfe dieser Trainingsscheibe schnell die wirkliche Fehlerquelle finden werden. Oder benutzen Sie die Scheibe als Abzugstraining und versuchen dabei, ein gutes Schußbild zu erreichen. Außerdem kann man hierbei sehr gut feststellen, wie sauber die Mündung springt.

### 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.
- 30 Schuß: Perfektionieren Sie das Zeitgefühl des Schießrhythmus.  
10 Minuten mentales Training.
- 20 Minuten zur Verbesserung der speziellen Kondition Halteübungen: Nicht aus dem Anschlag gehen, immer 20 Sekunden halten mit geschlossenen Augen. (Nach dieser Übung 15 Schuß Leistungskontrolle.)
- 30 Minuten: Abzugstraining (weiße Scheibe). Oder! Denken Sie an die Umstellung der Anschläge KK.
- Leistungskontrolle: 40 Schuß (Gewehr – Pistole) unter strengsten Bedingungen. Möglichst auf einem Schießstand, der Ihnen nicht so bekannt ist.
- Leistungskontrolle: 40 Schuß (Gewehr – Pistole). Vergleichen Sie die Zehnerserien der Leistungskontrollen, ob – oder wann – im Wettkampf eine Pause eingelegt werden muß.



Fahr mal wieder Rad!

Benutzen Sie nach Möglichkeit den Sonntagnachmittag zum Wandern. (Haben Sie die Sauna vergessen?)

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

Mangelnde Konzentration:

Schießen ist ein hochkonzentrativer Sport. Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum gehört zu den unbedingten Voraussetzungen für den Erfolg. Erst die nicht nachlassende Aufmerksamkeit auf das Zielbild ermöglicht einen systematischen Aufbau und den planmäßigen Ablauf jedes einzelnen Schusses. Der Wettkampfschütze ist auf dem Stand ganz auf sich allein gestellt. Alles, was er dort vollbringt, muß von ihm selbst geleistet werden. Niemand kann ihm dabei helfen. Aber es sind immer wieder Schützen zu beobachten, die unruhig auf die Nachbarscheibe blicken, zählen und vergleichen. Das führt unweigerlich zu einer zusätzlichen nervlichen Belastung, die mit einem Nachlassen der Konzentration auf die eigene Leistung einhergeht.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	<p>● <b>Täglich:</b></p> <p>10 Minuten Frühgymnastik bestehend aus Übungen wie</p> <p>Beidbeinig abspringen und versuchen, mit den Händen möglichst hoch an die Wand schlagen.</p> <p>Arme über dem Kopf zusammenschlagen, wenn die Beine gegrätscht sind (Hampelmann).</p> <p>Mit beiden Händen mehrmals an die Fersen der leicht gegrätschten Beine fassen.</p> <p>Beinkreisen im Sitzen: Schwunghaftes Kreisen der geschlossenen Beine.</p> <p>Im Hürdensitz mit der Brust zur Erde federn. Beidseitig üben.</p> <p>Bauchschaukeln: Auf dem Bauch kräftig hin- und herschaukeln.</p> <p>Schnell treten und dabei beide Knie bis zur Waagerechten anheben.</p> <p>Liegestütz: Arme beugen und strecken. Körper darf nicht durchhängen. In die Hände klatschen.</p> <p>Aus Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück.</p> <p>Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle. Beine und Arme ausschütteln.</p>	<p>● 30 Minuten Laufen mit hoher Belastung.</p> 
Dienstag		<p>● 10 Minuten Gymnastik zur Auflockerung nach dem Training.</p> 
Mittwoch		<p>● Nach dem Training 20 Minuten Schwimmen.</p> 
Donnerstag		<p>● Zirkeltraining: 12 Übungen je 30 Sekunden (wenn mit einer Gruppe: in der Turnhalle).</p> 
Freitag		<p>● 3000 Meter laufen nach dem Training.</p> 
Samstag		<p>● 15 Minuten Seilspringen und Gymnastik nach der Leistungskontrolle.</p> 
Sonntag		<p>10 Minuten Frühgymnastik: 300 Meter laufen oder 20 Minuten Schwimmen, 20 km Skilaufen. Übrigens: Hoffentlich kommen Sie gut über die Weihnachtsfeiertage! Eine zu kalorienreiche Ernährung ist nichts für Sportschützen.</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!**

Das mentale Training ist eine der Methoden, um die Konzentrationsfähigkeit zu schulen. Es handelt sich um ein planmäßig wiederholtes, bewußtes Sich-Vorstellen von technischen Fertigkeiten und Bewegungsabläufen, um ein Sich-Vorbereiten auf Wettkampfsituationen, um ein Vorausdenken der bevorstehenden sportlichen Auseinandersetzung. Diese geistige Planung des eigenen Wettkampfverhaltens dient einerseits der psychischen Vorbereitung des Sportlers; andererseits kann sie Lernprozesse beschleunigen und Bewegungsabläufe verbessern, weil man mit einer sehr genauen Vorstellung an folgende Aufgaben herangeht.

### **Spezielles Training – Gewehr und Pistole**

- 30 Minuten: Überprüfung des Schießrhythmus. Achten Sie genau auf den zeitlichen Ablauf.
  - Autogenes Training.
- 
- 120 Minuten: Trainieren Sie so, wie in der Februar-Ausgabe DSZ 2/77 unter dem Titel „Trainingsaufbau mit System“ erklärt.
- 
- 30 Minuten: Luftgewehr oder Luftpistole: Schneiden Sie die 10 und 9 aus der Scheibe. Auf gleichmäßigen Bewegungsablauf achten.
- 
- 40 Minuten: Kontrollscheibe LG u. LP: Überprüfen Sie Ihren Anschlag auf horizontale Schwankungen (Äußerer Anschlag – Körperkontrolle). 10 Schuß Abzugskontrolle auf den Strich, 10 Schuß auf normale Scheibe ohne Beobachtung und 10 Schuß mit Beobachtung.
- 
- 20 Minuten Abzugstraining: Schießen auf weiße Scheibe (Nachhalten).
  - Mentales Training.
- 
- Leistungskontrolle: 40 Schuß (Gewehr – Pistole). Übertragen Sie das im Training Erlernte auf den Wettkampf.

ICH WÜNSCHE ALLEN EIN FROHES WEIHNACHTSFEST UND EIN ERFOLGREICHES SPORTJAHR 1980

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.

# Die Vorbereitung eines Schützen auf Wettkämpfe

Von Siegfried Arnold

Die Vorbereitung eines Schützen auf Wettkämpfe ist ein Problem, das die Trainingsplanung, die Taktik, Psychologie, Physiologie und andere Faktoren des Trainingsprozesses berührt. Das gilt nicht nur für den Schießsport, sondern für alle Sportarten. Große Ähnlichkeiten in dieser Hinsicht bestehen auch bei einer Vorbereitung auf Prüfungen wie Abitur, Staatsexamen u. ä. Für einen Prüfling ist es eine wichtige Voraussetzung, daß er genau weiß, **wann** auf ihn zukommt. Er muß genau die Termine kennen, wann er eine Prüfung ablegen muß. Diese Termine liegen auf Monate voraus fest, und es wäre unausdenkbar, einem Schüler oder Studenten zu sagen: Heute haben Sie Prüfung. Diese Methode ließe eine zielstrebige und systematische Vorbereitung auf eine Prüfung nicht zu.

Im sportlichen Bereich gibt dieses Thema immer wieder Anstoß zu heftigen Diskussionen. Es gibt Auseinandersetzungen über den Modus und über den Zeitpunkt von Qualifikationen und Ausscheidungen. Wichtig ist in jedem Fall, daß der Aktive den Modus und den Zeitpunkt der Ausscheidung oder Qualifikation genau kennt, und zwar lange im voraus. Selbst bei Länderkämpfen, die ohne Ausscheidung beschickt werden, sollte der Aktive rechtzeitig durch den Jahreswettkampfkalendar Bescheid wissen, welche Länderkämpfe auf ihn zukommen und welche Länderkämpfe für ihn Bedeutung haben. Ist er nicht genau informiert und gibt es Querelen deswegen, wird die Vorbereitung auf Wettkämpfe nicht zielstrebig und systematisch, sondern mit Ärger verbunden sein. Dies stellt einen Hemmschuh für Spitzenleistungen dar.

Der besseren Übersicht wegen möchte ich meine Ausführungen untergliedern in

1. Die Bedeutung der Trainingsplanung für die Vorbereitung auf Wettkämpfe
2. Die individuelle Vorbereitung des Schützen; dies bezieht sich vor allem auf das selbständige Training und die selbständige Vorbereitung des Schützen.
3. Die Vorbereitung von Schützen oder Mannschaften durch den Übungsleiter oder Trainer.

## zu 1.:

Die Bedeutung der Trainingsplanung steht im heutigen Trainingsprozeß außer Zweifel. Um mit Erfolg planen zu können, muß während des gesamten Trainingsprozesses systematisch eine theoretische Ausbildung des Schützen erfolgen. Er muß motorische, physiologische und psychologi-

sche Zusammenhänge erkennen. Er muß wissen, wann er intensiv trainieren oder wann er eine Pause einlegen sollte. Er muß wissen, mit welchen Methoden und Möglichkeiten er Fehler abstellen kann. Er muß ein Grundwissen haben über die Abläufe eines Lernprozesses u. a. Im Verlaufe des Trainingsprozesses muß der Schütze lernen, die einzelnen Trainingsmethoden oder Trainingsmittel zeitlich genau dosiert und zielstrebig einzusetzen.

In einem Lern- oder Trainingsprozeß sollten folgende Prinzipien berücksichtigt werden:

— Das Prinzip des planmäßig, zielstrebig und systematisch durchgeführten Trainingsablaufes.

Trainings- und Wettkampfaufzeichnungen sind unerlässlich.

— Das Prinzip der Verständlichkeit des Trainings.

— Das Prinzip der Überschaubarkeit des Trainings. Unter Überschaubarkeit versteht man nicht nur, was der Schütze wann trainieren soll. Man versteht darunter auch, daß der Schütze genau weiß, **wann** er **was** leisten muß, denn darauf muß er sich planmäßig vorbereiten.

Diese Prinzipien setzen voraus, daß der Schütze Trainingsanweisungen — sei es in Technik, Taktik oder anderer Art — versteht. Der Trainer oder Übungsleiter muß erklären, warum so und nicht anders. Versteht der Schütze die Anweisungen des Trainers nicht und führt sie mit Widerwillen durch, wird der Erfolg gering sein.

## zu 2.:

Das bisher besprochene ist eine wichtige Voraussetzung für ein individuelles Training und eine individuelle Vorbereitung auf Wettkämpfe.

Die Vorbereitung auf Wettkämpfe sollte immer individuell sein. Unter individuell versteht man nicht, daß jeder Schütze macht, was er will. Individuell bedeutet nicht, sich in Kleinigkeiten verlieren. Die Anpassungsfähigkeit an äußere Umstände und Einflüsse muß erhalten bleiben. Ein Spitzensportler sollte sogar eine hohe Immunität gegen Störfaktoren haben. Individuelle Vorbereitung hört auch auf, wenn dadurch die Interessen anderer Schützen oder der Mannschaft gestört werden. Eines aber ist sicher: Weltklassensportler sind immer Individualisten und müssen individuell behandelt werden. Zu dieser individuellen Vorbereitung gehört z. B. die Abendgestal-

tung vor einem Wettkampf, das Aufstehen, das Essen. Es ist nicht unbedingt notwendig, daß die gesamte Mannschaft den Abend vor dem Wettkampf gemeinsam verbringt. Vielleicht bleibt mancher Schütze lieber allein oder ist mit einem Mannschaftskameraden zusammen, mit dem er sich gut versteht. Es ist nicht gut, wenn ein Schütze nur dem Trainer zuliebe oder um nicht aufzufallen, dieses oder jenes tut. Natürlich darf dies nicht in „Spinnerei“ ausarten oder gar ein Vorwand sein. Darunter darf auch das Gesamtinteresse einer Mannschaft nicht leiden. Es darf nicht so sein, daß Schützen in solchen Kleinigkeiten ihr Heil suchen und davon in großem Maße den Ausgang eines Wettkampfes abhängig machen.

Fast selbstverständlich gehören zu einer Vorbereitung auch Regeln wie

— nach Möglichkeit ruhiger und ausreichender Schlaf. Dies erreicht man manchmal besser, wenn man vor Wettkämpfen lieber etwas später als zu früh schlafen geht. Nicht ratsam ist es daher, sich am Abend erregenden oder belastenden Einflüssen auszusetzen, die eine Entspannung und somit einen ruhigen Schlaf negativ beeinflussen.

— Alkohol und Nikotin in größeren Mengen sind absolut leistungsmindernd. Gegen ein Bier oder ein Glas Wein ist nichts einzuwenden.

Für die unmittelbare Vorbereitung gilt natürlich auch, daß der Schütze weiß, wann er vor einem Wettkampf aufstehen muß, wann und was er isst und wie er sich auf einen Wettkampf einstellen muß. Vor allem die psychologische Vorbereitung spielt dabei eine sehr große Rolle. Ich muß mir für den bevorstehenden Wettkampf ein Ziel setzen, das meinem Leistungsniveau entspricht. Ich muß mir die Durchführung des Wettkampfes vorstellen. Ich muß ihn durchdenken. Es ist m. E. völlig falsch, wenn Schützen vor großen Wettkämpfen versuchen, sich in irgendeiner Weise abzulenken. Man kann sich nicht von irgendetwas ablenken, was man anschließend mit äußerster Konzentration tun soll.

## zu 3.:

Bei der Vorbereitung auf Wettkämpfe spielt natürlich der Einfluß des Trainers eine sehr große Rolle. Sie kann sehr positive aber auch negative Auswirkungen auf die Leistungen haben. Es gehört für einen Trainer allerhand pädagogisches Geschick und Erfahrung sowie Fingerspitzengefühl dazu, um hier den richtigen, für jeden akzeptablen Weg zu finden. Ist der Trainer hierzu nicht in der Lage, kann das Vertrauensverhältnis zwischen ihm und den Aktiven sehr gestört werden. Es ist eine der wichtigsten pädagogischen Aufgaben des Trainers, dieses Vertrauensverhältnis herzustellen und zu erhalten. Geschieht dies nicht, kann er alles in Frage stellen, was er über Jahre hindurch aufgebaut hat.

In Gliederungspunkt 1. habe ich angeführt, daß beim Lern- oder Trainingspro-

zeß verschiedene Prinzipien berücksichtigt werden müssen. Das war u. a. das Prinzip der Überschaubarkeit. Es ist die Aufgabe des Trainers, dem Aktiven dieses Prinzip zu ermöglichen, indem er ihnen langfristig bekanntgibt, was wann auf ihn zukommt, wann der Schütze etwas leisten muß und zu welchem Zeitpunkt er experimentieren kann.

Es gibt kaum Schlimmeres für einen Schützen, wenn er sich nicht ein Mal erlauben kann, nicht seine maximale Leistung zu erbringen, weil er in technischer oder taktischer Hinsicht etwas ausprobieren will. Hat der Schütze diese Möglichkeit nicht, so ist das Prinzip der Wissenschaftlichkeit und das Prinzip der Individualität des Trainings verletzt.

Es wurde bereits erwähnt, daß sich der Schütze auf einen Wettkampf einstellen muß, sowohl psychologisch als auch taktisch. Auch hierfür muß der Trainer die entsprechenden Voraussetzungen schaffen. Es ist deshalb unverständlich, wenn ein Trainer den Sportler nicht rechtzeitig über seine Teilnahme informiert und im unklaren läßt. Manche Trainer halten das für eine taktische Maßnahme auch zur Disziplinierung der Mannschaft. M. E. kann diese Maßnahme das Leistungsniveau und das Vertrauensverhältnis zwischen Aktivem und Trainer nur negativ beeinflussen. Man muß sich die Frage stellen: Wie soll sich bei solchen Maßnahmen der Sportler psychologisch auf den Wettkampf vorbereiten? Eine Motivation ist damit kaum möglich.

Es ist auch wichtig, Qualifikationen oder Ausscheidungen nicht zu kurze Zeit vor diesem sportlichen Ereignis durchzuführen. Eine Ausscheidung kostet Kraft und Nerven. Aus diesem Grunde braucht der Sportler genügend Zeit, um sich nach einer nervenaufreibenden Qualifikation nervlich wieder zu erholen, um dann in Ruhe die letzte Phase der Vorbereitung zu beginnen. Diese Trainingsphase ist dann ausschließlich und zielstrebig auf diesen einen Wettkampf ausgerichtet.

Wenn der Schütze zu lange mit der Angst im Nacken leben muß, hat er bereits bei der Qualifikation sein Pulver verschossen. Deshalb ist es notwendig, genügend Zeit zwischen Qualifikation und Wettkampf zu haben.

Wir in der westlichen Welt müssen davon ausgehen, daß unsere Athleten nicht Soldaten oder Offiziere einer Volksarmee sind, was ihnen ein sorgloses tägliches Training ermöglicht. Unsere Athleten müssen die Anforderungen des Trainings mit Beruf und Familie koordinieren, was oft große Probleme mit sich bringt. Auch aus diesem Grund müssen Fachverbände und Trainer dem Athleten einen genauen Überblick geben, so daß er sein Training planmäßig und systematisch durchführen kann. Nur so kann er seine ganze Persönlichkeit entfalten und eine erfolgreiche Vorbereitung auf Höchstleistungen durchführen. ■

## Notizen:



bietet allen Sportschützen stets

# Sportpistolen

höchster Qualität und Präzision  
sowie stets zuverlässigen Kundendienst!

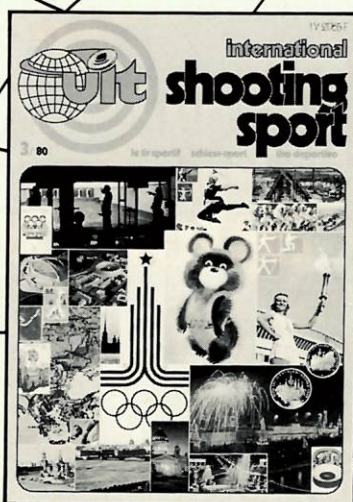
Vertrauen auch Sie hierauf, wie schon  
viele Weltmeister und Olympiasieger.

Informationsmaterial über Pistolen Ihrer Schießsportdisziplin  
sendet gern die deutsche Tochtergesellschaft

**Hämmerli** GmbH.

7890 Waldshut-Tiengen 2  
Postfach 1147, Fernruf 0 77 41-50 51

Notizen:



# In 99 Ländern liest man diese Zeitschrift

**Jahresabonnement DM 27,-  
(einschl. Postgebühren)**

Sie erscheint (**viersprachig**) –  
als offizielles Organ der  
Internationalen Schützen-Union (U.I.T.) –  
jeden zweiten Monat.  
Zu beziehen über  
**UIT** · Schießsportschule, Lahnstr.,  
D-6200 Wiesbaden-Klarenthal

**Notizen:**

## RWS-Meisterkugel. Die Marke mit dem sportlichen Erfolg.

Die 10. Europameisterschaften für Druckluftwaffen in Oslo vom 27.2. – 2.3.1980 haben es wieder bewiesen: Die Schützen, die den Qualitätserzeugnissen der Dynamit Nobel AG vertrauten, gehörten zu den erfolgreichsten Teilnehmern der sportlichen Wettkämpfe.



### Luftgewehr

#### Männer Einzelwertung

1.) 391 RWS 2.) 390 RWS 3.) 389

#### Mannschaftswertung

1.) 1537 RWS/WR  
2.) 1535 RWS 3.) 1528 RWS

#### Damen Einzelwertung

1.) 384 RWS 2.) 384 RWS  
3.) 383 RWS

#### Mannschaftswertung

1.) 1142 RWS 2.) 1138 RWS  
3.) 1129 RWS

#### Junioren Einzelwertung

1.) 393 RWS/ER  
2.) 383 RWS 3.) 381 RWS

#### Mannschaftswertung

1.) 1149 RWS 2.) 1137 RWS  
3.) 1127 RWS

#### Juniorinnen Einzelwertung

1.) 384 RWS/ER 2.) 384 RWS  
3.) 380 RWS

### Luftpistole

#### Männer Einzelwertung

1.) 389 RWS 2.) 389 RWS 3.) 388

#### Mannschaftswertung

1.) 1544 RWS 2.) 1532 RWS  
3.) 1532

#### Damen Einzelwertung

1.) 386 2.) 383 RWS 3.) 382

#### Mannschaftswertung

1.) 1140 RWS 2.) 1130 RWS  
3.) 1128

#### Junioren Einzelwertung

1.) 385 RWS 2.) 379 3.) 379

#### Mannschaftswertung

1.) 1132 RWS 2.) 1122 3.) 1122

#### Juniorinnen Einzelwertung

1.) 377 RWS/ER 2.) 370 RWS  
3.) 368 RWS

### Laufende Scheibe

#### Männer Einzelwertung

1.) 374 RWS/ER 2.) 364 RWS  
3.) 363 RWS

#### Mannschaftswertung

1.) 1444 RWS/ER 2.) 1346  
3.) 1293 RWS

#### Junioren Einzelwertung

1.) 365 RWS/ER 2.) 359 RWS  
3.) 354 RWS



## Dynamit Nobel

Aktiengesellschaft  
Verkaufsabteilung Munition  
5210 Troisdorf-Oberlar

## 10. Europameisterschaft Oslo 1980

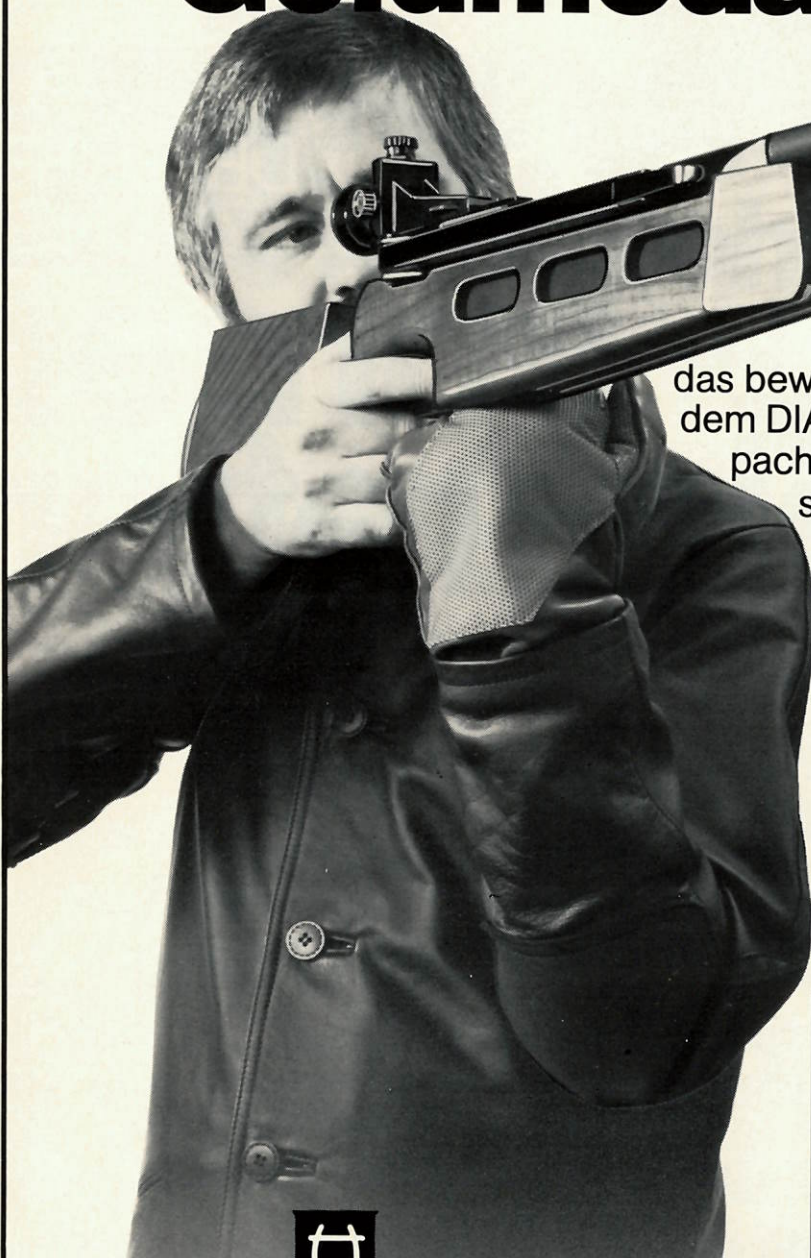
# Super-Erfolg mit RWS- Meisterkugeln

**16 von 17 Goldmedaillen**  
**14 von 17 Silbermedaillen**  
**10 von 17 Bronzemedaillen**  
**Weltrekord Luftgewehr**  
**Mannschaft**  
**6 Europarekorde**



**RWS-Meisterkugel.**  
**Die Nummer Eins in der Welt.**

# Goldrichtig für Ihre nächste Goldmedaille



Concept

  
**DIANA**

## Match-LG 75

das bewährte Präzisions-Luftgewehr aus dem DIANA-Werk Mayer & Grammelspacher in Rastatt. Bauen Sie auf unsere 90jährige Erfahrung in der Herstellung von Präzisionswaffen. Die DIANA-Doppelkolben-Konstruktion, vollkommen prellschlag-, rückstoß- und erschütterungsfrei wird Sie begeistern. Und da bei uns Qualität zu Hause ist, haben wir die Garantiefrist auf 5 Jahre ausdehnen können.

**ERFAHRUNG+PRÄZISION  
= DIANA TRADITION**

  
**DIANA**

**DIANAWERK  
MAYER & GRAMMELSPACHER  
7550 RASTATT**

**EM  
80** in Oslo  
**Goldmedaille**  
und neuer Weltrekord

mit  **DIANA** LG 75  
in der Schützenklasse  
**Mannschaft**  
(3 von 4)



**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 stets neue Anregungen zum Schießen mit sämtlichen Sportwaffen.

**Deutsche Schützenzeitung 62 Wiesbaden-Klarenthal**

# **Erfolg hat einen Namen H&N Match-Kugeln**

Zahlreiche herausragende Ereignisse bei nationalen und internationalen Kämpfen beweisen es, H & N Match-Kugeln sind die Kugeln der Weltmeister.

Die Bilanz der Erfolge:

**bei allen 5 Weltmeisterschaften mit Luftdruckwaffen schoß der Sieger  
in der Luftgewehrschützenklasse Einzel H&N Match-Kugeln**

**bei den Weltmeisterschaften 1978 in Seoul: von 24 vergebenen Medaillen  
14 Medaillen mit H&N Match-Kugeln**

bei den Weltmeisterschaften 1979 in Seoul mit H&N Match-Kugeln:

**Gold in der Luftgewehrschützenklasse Einzel  
Gold in der Luftgewehr-Damenklasse Einzel  
Gold in der Luftpistolenschützenklasse Mannschaft\***

bei den Pan-Americanischen Spielen 1979 mit H&N Match-Kugeln:

**Gold in der Luftgewehrschützenklasse Einzel  
Gold in der Luftpistolenschützenklasse Einzel  
Gold und Silber in der Luftpistolenschützenklasse Mannschaft\***

bei den Europameisterschaften 1979 in Graz mit H&N Match-Kugeln:

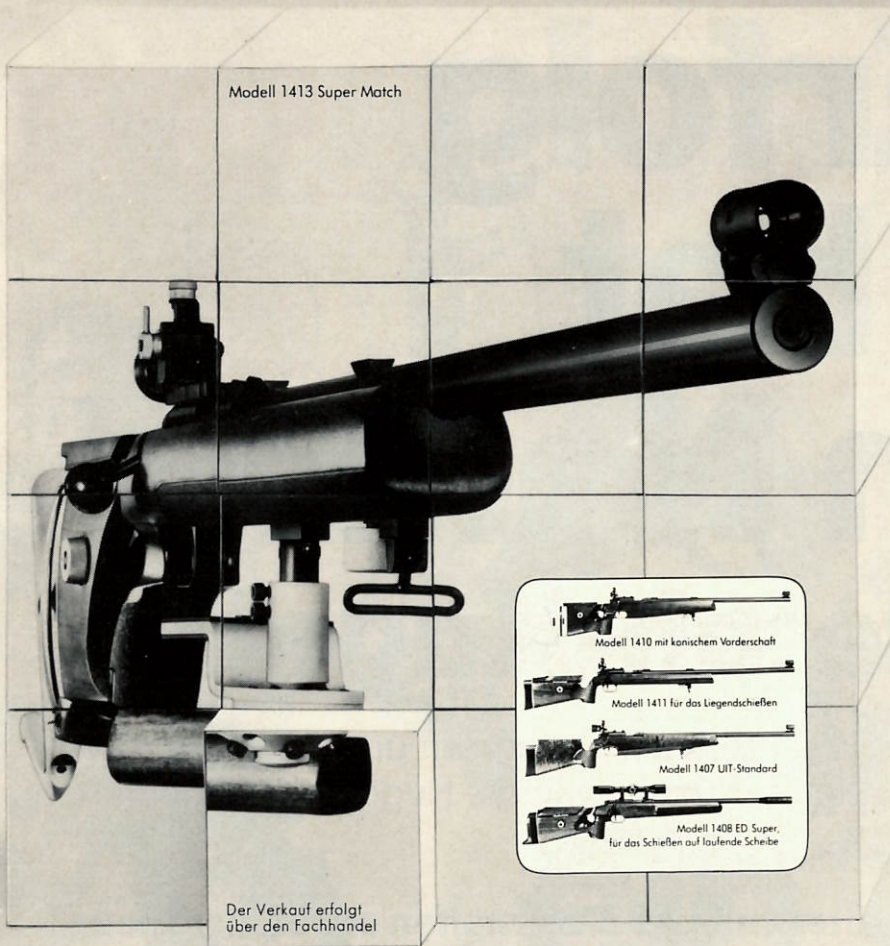
**ein neuer Weltrekord mit 1534 Ringen  
3 Goldmedaillen\*  
6 Silbermedaillen\*  
5 Bronzemedaillen\***

\* bei der Auswertung der  
Mannschaftsergebnisse wurden nur  
die Mannschaften in der Bilanz  
gezählt, in denen mindestens  
die Hälfte aller Teilnehmer  
mit der H&N Match-Kugel  
geschossen haben.

**Diese Erfolge zeigen:  
H&N Match-Kugel – die Kugel der Weltmeister.**

**HAENDLER & NATERMANN GMBH** 

August-Natermann-Platz 1 · 3510 Hann. Münden 1 · West Germany · Tel.: (05541) 741 · Telex: 0965834



**Schützen wissen aus eigener Erfahrung, daß Weltspitze nicht von heute auf morgen zustande kommt, sondern reifen muß.**

Wem dies bewußt ist, erkennt, daß es bei einer Präzisions-Matchwaffe nicht anders sein kann.

Lernen Sie die Anschütz-Matchwaffenfamilie und ihre vielen Bausteine im Detail kennen: Die Präzision des ausgeklügelten, raffinierten Zubehörs, die in zahllosen Versuchen gefundene Schaffform, die Führigkeit und die perfekte Anpassung an den Schützen. In jeder Anschlag-Position.

Der Erfolg unserer KK-Matchwaffen ist nicht zuletzt das Ergebnis jahrelanger, intensiver Zusammenarbeit mit erfahrenen Schützen.

Das haben wir trotz alledem nicht vergessen.

Wollen Sie mehr über ANSCHÜTZ-Matchwaffen wissen? Bitte fordern Sie unseren farbigen Katalog an.



**Die Meistermacher.**

J.G. Anschütz GmbH  
Jagd- und Sportwaffenfabrik  
Daimlerstraße 12  
D-7900 Ulm/Donau  
Telefon (0731) 37141-44  
< 40091-94 >

## Auch 1980 WALTHER-LGR weiter auf Erfolgskurs!



die Waffen  
der Weltmeister  
und Olympia-  
Sieger



**Europameisterschaft Oslo 1980**

**Goldmedaille**  
Damen-Einzelwertung

**Silbermedaille**  
Schützen-Einzelwertung  
Lfd. Scheibe Mannschaft

**Bronzemedaille**  
Schützen Einzelwertung  
Schützen Mannschaft  
Lfd. Scheibe Mannschaft

**Das Beste  
hat keine  
Alternative!**

... und bereits vier neue nationale Rekorde: NORWEGEN 396 Ringe

ENGLAND 395 Ringe

FRANKREICH 391 Ringe

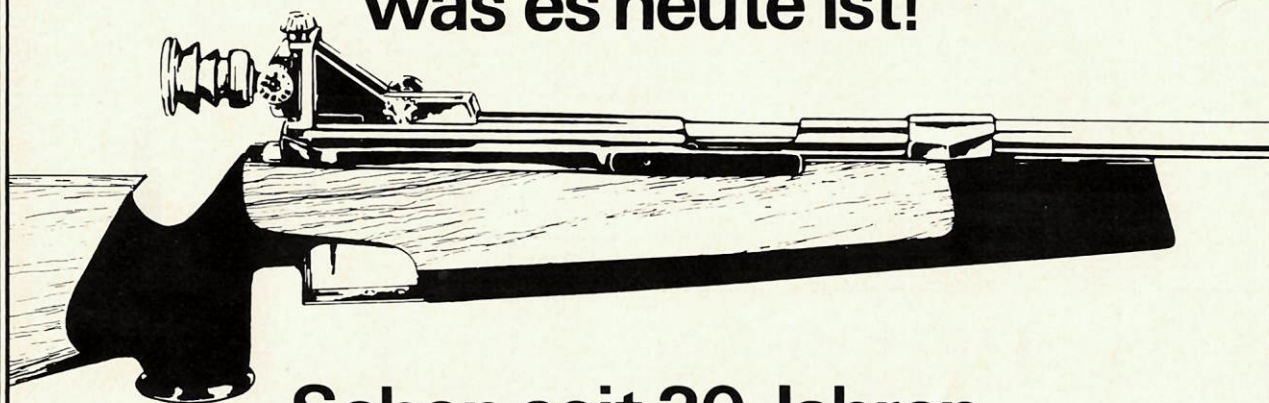
ÖSTERREICH 391 Ringe

**Wann kaufen sie Ihr »WALTHER«?**

Carl Walther GmbH · 7900 Ulm · Sportwaffenfabrik · Postfach 4325  
Telefon 0731-61491  
Telex 0712628

# INFO NR. 2

**Wir haben das Luftgewehr  
zwar nicht erfunden,  
aber es zu dem gemacht,  
was es heute ist!**



## Schon seit 20 Jahren:

- Prellfreier Schuß durch patentiertes Rücklaufsystem aufbauend auf dem Prinzip des Massenausgleichs, System **Feinwerkbau**.
- Konstanter Druckaufbau bei Schußabgabe.
- Konstante Energie durch federgetriebenes, verschleißfestes Ein-Kolben-System, mit Kolbenring aus Stahl und gehontem Kompressionszylinder, daher temperaturunabhängige Funktion und Leistung.
- Optimaler Wirkungsgrad bei minimaler Spannarbeit mit kürzestem Seitenspannhebel, ideal auch für den Drei-Stellungs-Kampf.
- System mit starrem Lauf und absolut feststehender Visierlinie bilden eine Einheit, daher konstante Treffpunkt-lage.
- Wartungsfreies, verschleißfestes System.
- Die weltweiten Erfolge beweisen die Überlegenheit der damals schon richtungsweisenden **Feinwerkbau**-Entwicklung, an der laufend weitergearbeitet wird.
- Seit den 60er Jahren wurden mit **Feinwerkbau**-Sportwaffen 36mal Weltrekorde und 44mal Europarekorde geschossen.



**Eine Verpflichtung für Feinwerkbau,  
allen Schützen auch weiterhin nur  
das Beste zu bieten.**



# Feinwerkbau

Westinger & Altenburger KG.

D - 7238 Oberndorf/Neckar - Western Germany, Tel.: 07423/3086-88, Telex 0760326

# TRAINER- HILFEN

Spezielle Trainingselemente für das Pistolenschießen

## Anzeige- und Meßvorrichtungen DBGM (A+M-Vorrichtung)

**Kontrollscheibe mit Balken in der Mitte** zur Überprüfung des Anschlages bei horizontalen – um 90° gedreht – auch vertikalen Schwankungen.

für	Art. Nr.	Format	Preis pro 100 Stück incl. MwSt. DM
LP	2801	17 x 17 cm	8,98
Pi 25/50 m	4801	55 x 55 cm	56,50



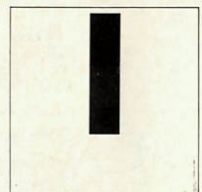
**Kontrollscheibe mit schwarzem Querbalken** im unteren Drittel. Der Halteraum liegt im Bereich des Balkens. Anschlag soll weder nach oben noch nach unten auswandern. Auge bleibt auf der Visierung.

für	Art. Nr.	Format	Preis pro 100 Stück incl. MwSt. DM
LP	2802	17 x 17 cm	8,98
GP/FP	4802	55 x 55 cm	56,50



**Kontrollscheibe mit schwarzem Zweidrittelbalken** für Schießrhythmus- und Abzugstraining. Langsamer Bewegungsablauf von oben, bis Visierung sauber im weißen Halteraum erscheint. Hier sollte der Schuß automatisch brechen.

für	Art. Nr.	Format	Preis pro 100 Stück incl. MwSt. DM
LP	2803	17 x 17 cm	8,98
GP/FP	4803	26 x 26 cm	17,63



**Kontrollscheibe mit schwarzem Dreieck.** Grundlinie und Höhe ist Spiegel-durchmesser. Der Halteraum liegt unter dem Dreieck. Es kann sehr leicht ein mögliches Verkanten oder Verklemmen der Visierung festgestellt werden.

für	Art. Nr.	Format	Preis pro 100 Stück incl. MwSt. DM
LP	2804	17 x 17 cm	8,98
GP/FP	4804	26 x 26 cm	17,63



Über weitere Trainingselemente für das Gewehrschießen informiert Sie unser Sonderprospekt „Kontrollscheiben für das Schießen mit Gewehr und Pistole“, Art.-Nr. 0212. Prospekt und Muster erhalten Sie kostenlos auf Anforderung.