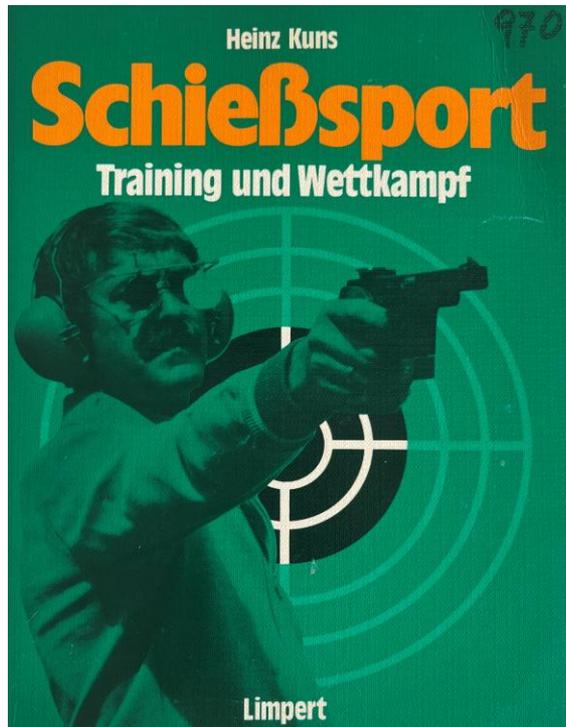


BUCHBESCHREIBUNG
SCHIEßSPORT
TRAINING UND WETTKAMPF
HEINZ KUNS

Zusammengefasst von Christian SCHARF

SCHIEßSPORT

TRAINING UND WETTKAMPF



Die magische 10

Das Training unterteilt sich in 3 Phasen

- 1 physische
- 2 technische
- 3 taktische

Trockentraining:

Es erfordert viel größere Ausdauer,
Energie und Selbstbeherrschung als
Training im scharfen Schuss

Lieber
Täglich 10 bis 15 Minuten
als 1 x wöchentlich 60 Minuten

ISBN: 3-7853-1439-6

SCHIEßSPORT

TRAINING UND WETTKAMPF

Sigi ARNOLD sagte einmal:

Frühmorgens der erste Gedanke beim aufstehen und am Abend der letzte Gedanke vor dem Einschlafen sollte heißen:

Ich will sauber abziehen

Unter **automatisierte Technik** verstehen wir, dass alles, was der Schütze bis zum Auslösen des Schusses tun muss, in Fleisch und Blut übergegangen sein muss.

Die ganze Konzentration liegt einzig beim Zielvorgang.

Das **Absinken der Aufmerksamkeit** tritt immer dann ein, wenn die an den vorangegangenen Bewusstseins Vorgängen beteiligten Nervenzellen des Gehirns einen Stoffwechselprozess durchmachen.

Deshalb ist eine Pause notwendig.

SCHIEßSPORT

TRAINING UND WETTKAMPF

Der Fragebogen:

- 9 Seiten 56 Fragen
- Psyche des Schützen
- Leistungssteigerung erwünscht
- Wettkampfvorbereitung

Leistungsschwankungen beim Sportschießen

Konzentrationsschwäche oder Abfall der Aufmerksamkeit
Können Ursachen im Trainingsmangel oder Übersättigung sein

Kontrollen im taktilen Bereich sind:

1. Richtige und fein abgestimmte Muskelentspannung
2. Verlängerung der natürlichen Atempause
3. Gleichmäßige Verlagerung des Schwerpunktes über der Stützfläche
4. Druckpunkt

Kontrollen im optischen Bereich

Zielvorgang

SCHIEßSPORT

TRAINING UND WETTKAMPF

Die Lehre vom JOGA entspricht der Mentalität der Asiaten weit mehr als uns, denn sie sind bauchbezogen im Gegensatz zu uns, die wir kopfbezogen sind.

Bei uns heißt es AUTOGENES TRAINING.

PALMIEREN

Reiben Sie Ihre Handinnenflächen gegeneinander, bis sie eine angenehme Wärme ausstrahlen.

Legen Sie dann Ihre Hände nebeneinander und leicht gewölbt über die geschlossenen Augen, ohne die Augenlider zu berühren.

Halten Sie Ihre Augen locker geschlossen. Versuchen Sie nun – ca. zwei Minuten lang –, sich zu entspannen und Ihren Gedankenfluss zu beruhigen. Gedanken kommen und gehen lassen. Keiner wird festgehalten.

Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig.

Mentales Training

z.B. Abzugstraining: trocken Abzugstraining mit geschlossenen Augen oder einem dunklen Raum.

Neben guter Kondition und technischen Fertigkeiten sind gute Konzentration und positive Motivation mit einem Schuss gesunden Selbstvertrauens die wichtigsten Voraussetzungen für einen dauerhaften Erfolg.

SCHIEßSPORT

TRAINING UND WETTKAMPF

Schießrhythmus

Der gesamte Ablauf bis zum Auslösen des Schusses, einschließlich des Nachhaltens, muss immer gleichmäßig sein.

Jahrestrainingsplan für Kleinkaliberschützen und Luftgewehrschützen und Luftpistole, sowie 50 m Pistole

Trainings Scheiben und ihre Bedeutung

Vereinsübungsleiter

Sinn und Zielsetzung

6 Tages Trainingsplan für LG und LP



VIEL SPAß BEIM LESEN