

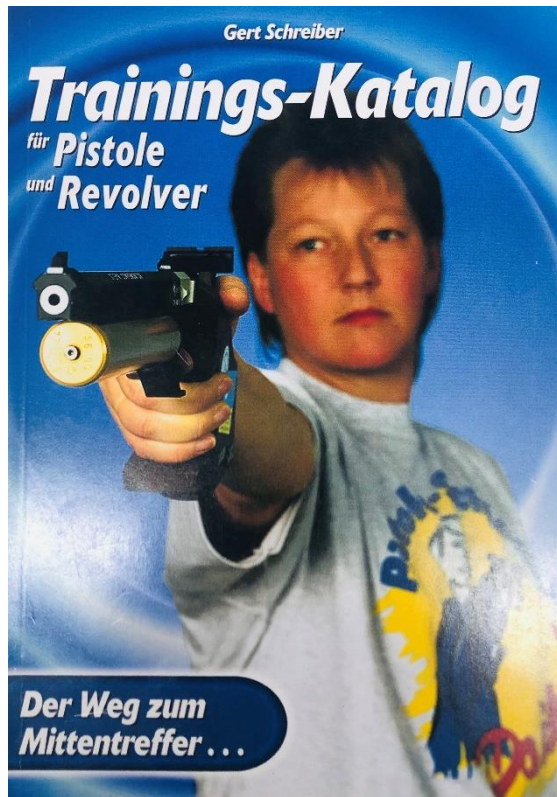


BUCHBESCHREIBUNG TRAININGS-KATALOG FÜR PISTOLE UND REVOLVER

Zusammengefasst von Christian SCHARF

SPORTSCHIEßEN

TRAININGS-KATALOG
FÜR PISTOLE UND REVOLVER



Der Weg zum Mittertreffer

**Der Visiervorgang ist nicht
automatisierbar**

Der Präzisionsschuss:

- Anschlagsfindung
- Atmung
- Zielvorgang
- Abzugsbetätigung

IBAN: 3-9806563-4-9

SPORTSCHIEßEN

TRAININGS-KATALOG
FÜR PISTOLE UND REVOLVER

Der Präzisionsschuss:

Leistungstraining

Die Auftaktphase ist automatisierbar

In der Arbeitsphase ist das Visier die Führungsgröße

Die Auslösephase soll **1 bis 3 Sekunden** dauern

Das Nachhalten 1 bis 2 Sekunden

Abkommenbestimmen:

Unterteilung der Ringscheibe in 4,8 oder 12 Felder

Stufenprogramm:

29 Schuss	Ziel: 190 Ringe keine Wiederholung
10 Schuss	Ziel: 95 Ringe 1 x Wiederholung
5 Schuss	Ziel: 48 Ringe 1 x Wiederholung
3 Schuss	Ziel: 29 Ringe 1 x Wiederholung
2 Schuss	Ziel: 19 Ringe 1 x Wiederholung
1 Schuss	Ziel: 10 Ringe 1 x Wiederholung

SPORTSCHIEßEN

TRAININGS-KATALOG
FÜR PISTOLE UND REVOLVER

Der Duellschuss:

- Anschlagsfindung
- Atmung
- Zielvorgang
- Abzugsbetätigung

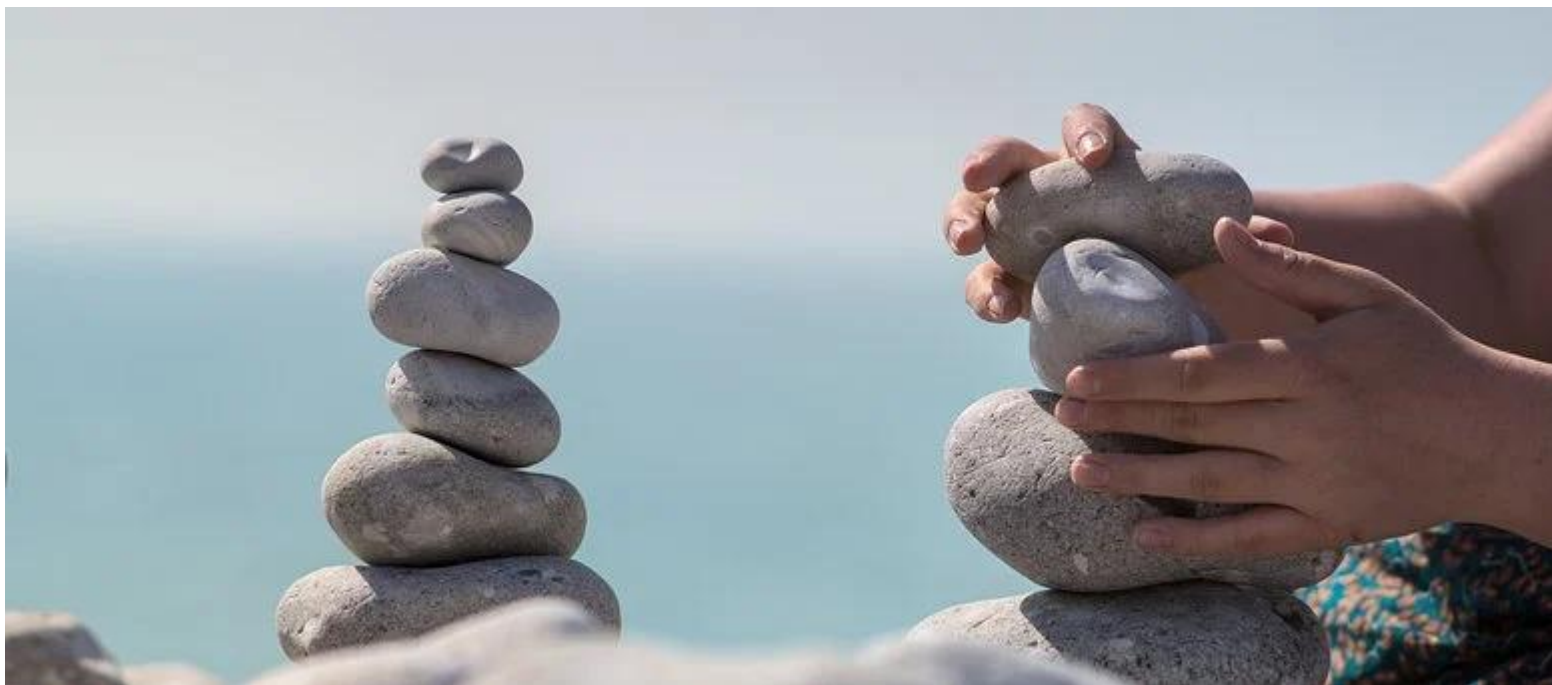
Trainingsplanung

Wieviel Trainingstage kann vom Schützen je Woche geleistet werden?
Welches Ausgangsniveau bzw. welche Altersklasse hat der Schütze?
Welche Leistung soll angestrebt werden?

Visierung Pistole - Präzision

Die Zwischenräume „Kimme-Korn“ und das Kontrollweiß sollten
gleich sein

**UNSER AUGER ERFASST GLEICHE ABSTÄNDE SCHNELLER
UND GENAUER**



VIEL SPAß BEIM LESEN