



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer**

**Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben

Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

# Trainingsplan

## für

# Anfänger

Saisonplanung für Luftpistole

September bis März

Technikschulung

sowohl für Scheiben als auch für elektr. Scheiben



## Steiermärkischer Landesschützenbund

Ausbildungsreferent – Trainer

Landesschützenmeister

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben

Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

## Liebe SchützenkollegInnen

Diese Trainingsplanung umfasst nur den Bereich der Technikausbildung für Anfänger/Fortgeschrittene der Disziplin Luftpistole.

Es soll ein erstes Konzept sein und Hilfsmittel für die vielen Übungsleiter in den verschiedensten Vereinen.

Ich benötige natürlich Beistand bei der Verbesserung eines derartigen Planes und ersuche daher um eure Hilfestellung.

An den Anwender dieses Trainingsplanes habe ich folgende Auflagen und begehre um Zusendung:

1. Feedback über Trainingsbelastung und Trainingsreize
2. Wer trainiert nach diesem Plan?
3. Was kann man daran verbessern?
4. Abschrift des Trainingstagebuches mit Leistungskontrollkurve.

Ein großes Anliegen hätte ich dann noch:

Jede der mit diesem Trainingsplan arbeitet, möge mir eine Abhandlung von der Sichtweise seines perfekten Schusses zukommen lassen.

Das heißt eine exakte Beschreibung des zeitlichen Hergangs des technischen Ablaufs und der dabei empfundenen Emotionen bei der Durchführung seines perfekten Schusses. Der Ablauf beschreibt dann die Vorgänge vor dem Erfassen des Griffes bis zum Ablegen der Waffe.

Für etwaige Fragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung.

Viel Spaß  
Und Schützen Heil!

Christian SCHARF  
Trainer



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 36. und 37. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2014/2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschläge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

8 x 5 Schuss weiße Scheibe mit Stand verlassen „ Pause „  
Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten  
10 Schuss Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschläge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

5 x 5 Schuss weiße Scheibe mit Stand verlassen „ Pause „  
Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten  
4 x 8 Schuss Wettkampfscheibe ohne die Scheibe anzusehen mit Schwerpunkt „ GRUPPE „  
10 Schuss Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3. Training:

**Vorbereitender Teil:** . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschläge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

6 x 12 Schuss Wettkampfscheibe ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „ Pause „  
Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten  
10 Schuss Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### **Platz für persönliche Eintragungen:**



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 38. und 39. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2014/2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

9 x 5 Schuss weiße Scheibe mit Stand verlassen „ Pause „

Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten

15 Schuss Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

6 x 5 Schuss weiße Scheibe mit Stand verlassen „ Pause „

Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten

4 x 8 Schuss Wettkampfscheibe ohne die Scheibe anzusehen mit Schwerpunkt „ GRUPPE „

15 Schuss Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3. Training:

**Vorbereitender Teil:** . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

6 x 11 Schuss Wettkampfscheibe ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „ Pause „

Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten

15 Schuss Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### **Platz für persönliche Eintragungen:**



Das Land  
Steiermark

→ Sport



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 40. und 41. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2014/2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

8 x 5 Schuss weiße Scheibe mit Stand verlassen „Pause „  
20 Schuss Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

5 x 5 Schuss weiße Scheibe mit Stand verlassen „Pause „  
Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten  
4 x 8 Schuss Wettkampfscheibe ohne die Scheibe anzusehen mit Schwerpunkt „GRUPPE „  
20 Schuss Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3. Training:

**Vorbereitender Teil:** . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

6 x 12 Schuss Wettkampfscheibe ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „Pause „  
20 Schuss Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

### Platz für persönliche Eintragungen:



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 42. und 43. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2014/2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, inneren + äußeren Anschlag beachten  
12 Schuss senkrechter Balken mit Schwerpunkt „GRUPPE „  
13 Schuss waagrechter Balken mit Schwerpunkt „GRUPPE „  
11 Schuss Dreieck mit Schwerpunkt „GRUPPE „

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2. Training:

**Vorbereitender Teil:** . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

6 x 12 Schuss Wettkampfscheibe ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „Pause „  
Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, inneren und äußeren Anschlag beachten  
12 Schuss senkrechter Balken mit Schwerpunkt „GRUPPE „  
13 Schuss waagrechter Balken mit Schwerpunkt „GRUPPE „  
11 Schuss Dreieck mit Schwerpunkt „GRUPPE „

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### **Platz für persönliche Eintragungen:**



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer**  
**Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 44. und 45. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2014/2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, inneren und äußeren Anschlag beachten  
13 x 1 Schuss scharf 1 Schuss trocken 1 Schuss mental

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2. Training:

**Vorbereitender Teil:** . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

6 x 12 Schuss Wettkampfscheibe ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „ Pause „  
40/60 Trainingswettkampf

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe  
40 Schuss Leistungsfeststellung mit Abkommenbestimmen einfach  
( Lage: oben - unten – rechts - links und Treffer )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

### Platz für persönliche Eintragungen:





## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 46. und 47. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2014/2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, inneren und äußeren Anschlag beachten  
13 x 1 Schuss scharf 1 Schuss trocken 1 Schuss mental

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2. Training:

**Vorbereitender Teil:** . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

6 x 12 Schuss Wettkampfscheibe ohne Schauen mit Stand verlassen „ Pause „  
40/60 Trainingswettkampf

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, inneren und äußeren Anschlag beachten  
1 x Formblatt 1 ( siehe Beilage )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### Platz für persönliche Eintragungen:





## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 48. und 49. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2014/2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe  
4 x 12 Schuss mit Fehleranalyse laut Formblatt 2 ( siehe Beilage )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2. Training:

**Vorbereitender Teil:** . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

6 x 12 Schuss Wettkampfscheibe ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „ Pause „  
40/60 Trainingswettkampf mit Abkommenbestimmen einfach

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe,  
inneren und äußeren Anschlag beachten  
1 x Formblatt 3 ( siehe Beilage )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

### Platz für persönliche Eintragungen:



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 50. und 51. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2014/2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe  
1 x Formblatt 3 ( siehe Beilage )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2. Training:

**Vorbereitender Teil:** . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

6 x 12 Schuss ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „ Pause „  
1 x Formblatt 1 ( siehe Beilage )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe  
40/60 Vorgabetraining (Rückfrage mit Trainer)

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### Platz für persönliche Eintragungen:



Das Land  
Steiermark

→ Sport



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer**

**Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben

Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

# Weihnachtstraining

52. Kalenderwoche 2014

Wenn es sich einrichten lässt, tägliches Training  
CD liegt bei

1. Entspannungstraining nach Jacobson: Die Aufgabe besteht darin, den Körper kennen zu lernen. Vor allem die verspannten, gereizten Muskeln sollten blind erkannt werden, damit man gezielt gegensteuern kann.
2. Atementspannung laut CD
3. Trockenansschläge: Mit der gespannten nicht munitionierten Waffe in den Anschlag gehen, und einen trockenen Schuss lösen. Es muss klick machen. Ca. 30 Trockenansschläge einmal mit geöffneten und einmal mit geschlossenen Augen
4. Dehnungsübungen vor und nach der Trainingseinheit nicht vergessen.

Schriftliche Ausfertigung meines perfekten Schusses

Schöne Weihnachten und ein gesundes erfolgreiches Neues Jahr 2015



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer**  
**Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 1. und 2. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe  
Prognosetraining 40/60 Schuss ( Trainer fragen )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2. Training:

**Vorbereitender Teil:** . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

40/60Leistungskontrolle mit Abkommenbestimmen einfach  
20/30Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe  
Prognosetraining 40/60 Schuss ( Trainer fragen )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

### Platz für persönliche Eintragungen:



Das Land  
Steiermark

→ Sport



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer**  
**Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 3. und 4. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe  
1 x Formblatt 1 ( siehe Beilage )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2. Training:

**Vorbereitender Teil:** . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

40/60Leistungskontrolle mit Abkommenbestimmen einfach  
20/30Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe  
1 x Formblatt 3 ( siehe Beilage )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

### Platz für persönliche Eintragungen:



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 5. und 6. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschläge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe  
Prognosetraining 40/60 Schuss ( Trainer fragen )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2. Training:

**Vorbereitender Teil:** . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschläge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

Pyramide: 2 – 19; 3- 27; 5- 46; 7 – 62, 5 – 46, 3- 28, 2- 20  
Bei Nichterreichen max jede Stufe 3 mal wiederholen und N A C H H A L T E N

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschläge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe  
Prognosetraining 40/60 Schuss ( Trainer fragen )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

### Platz für persönliche Eintragungen:



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 7. und 8. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2015:

#### 1. Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenansschläge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

10 Schuss weiße Scheibe

Pyramide: 2 – 19; 3- 27; 5- 46; 3- 28, 2- 20

Max jede Stufe 3 mal wiederholen und N A C H H A L T E N

10 Schuss Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenansschläge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

40/60 Schuss Leistungskontrolle mit Abkommenbestimmen einfach

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenansschläge in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

60/80 Schuss Leistungskontrolle mit Prognose

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

### Platz für persönliche Eintragungen:



Das Land  
Steiermark

→ Sport





## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer**

**Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben

Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 9. und 10. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

2 x 5 Schuss weiße Scheibe

50/70 Leistungskontrolle mit Abkommenbestimmen einfach

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „, Trainingsbuch schreiben

#### 2 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

2 x 5 Schuss weiße Scheibe

40/60 Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „, Trainingsbuch schreiben

#### 3 Training:

Landesmeisterschaft Wettkampf

### Platz für persönliche Eintragungen:



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

### 11. und 12. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe  
1 x Formblatt 3 ( siehe Beilage )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

2 x 5 Schuss weiße Scheibe  
1 x Formblatt 1 ( siehe Beilage )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 3 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

#### **Hauptteil**

2 x 5 Schuss weiße Scheibe  
Prognosetraining 50/70 Schuss ( Trainer fragen )

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### **Platz für persönliche Eintragungen:**



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer**

**Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben

Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

---

### 13. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2015:

#### 1 Training:

**Vorbereitender Teil:** ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken  
Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

**Hauptteil Standsuche**

4 x 5 Schuss weiße Scheibe

40/60 Leistungskontrolle

**Ausklang:** ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „ Trainingsbuch schreiben

#### 2 Training:

StaatsMeisterschaft

**Platz für persönliche Eintragungen:**



Das Land  
Steiermark

→ Sport



## Steiermärkischer Landesschützenbund

**Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister**

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

# Formblatt 1

Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Schießstand: \_\_\_\_\_

Aufgabe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punkte
1 Schuss	7		8		9					10	
5 Schuss	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Anzahl Schüsse ohne „ 8 „	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Anzahl „10“ bei 10 Schuss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10 Schuss	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	
1 x „ 10 „	8	7		6		5	4	3	2	1	
2 x 5 Schuss besser als	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
2 Schuss	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2 Schuss 20 Ringe	8	7		6		5	4	3	2	1	
<b>Gesamtpunkte:</b>											

Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Schießstand: \_\_\_\_\_

Aufgabe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punkte
1 Schuss	7		8		9					10	
5 Schuss	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Anzahl Schüsse ohne „ 8 „	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Anzahl „10“ bei 10 Schuss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10 Schuss	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	
1 x „ 10 „	8	7		6		5	4	3	2	1	
2 x 5 Schuss besser als	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
2 Schuss	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2 Schuss 20 Ringe	8	7		6		5	4	3	2	1	
<b>Gesamtpunkte:</b>											



# Steiermärkischer Landesschützenbund

Ausbildungsreferent – Trainer  
Landesschützenmeister

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

## Formblatt 2

	Abkommen-Bestimmen					Fehlerursachen - Ermittlung							übrige Fehlerursachen	
	Abkommen Bestimmen	Treffer	Zeit im Bereich Halterfläche	Vollkorn	Feinkorn	Rechts geklemmtes Korn	Links geklemmtes Korn	Ziel-fehler	Druck-verlauf	Umfassen des Griffes	Sehen zur Scheibe	Körper Arm Schwankungen		Konzentrations-mängel
1. Schuss														
2. Schuss														
3. Schuss														
4. Schuss														
5. Schuss														
6. Schuss														
7. Schuss														
8. Schuss														
9. Schuss														
10. Schuss														
11. Schuss														
12. Schuss														
13. Schuss														
14. Schuss														
15. Schuss														
16. Schuss														
17. Schuss														
18. Schuss														
19. Schuss														
20. Schuss														
21. Schuss														
22. Schuss														
23. Schuss														
24. Schuss														
25. Schuss														
26. Schuss														
27. Schuss														
28. Schuss														
29. Schuss														
30. Schuss														
SUMME														



## Steiermärkischer Landesschützenbund

Ausbildungsreferent – Trainer

Landesschützenmeister

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben

Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

# Formblatt 3

**Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 340 Ringe**

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	80			
8	66			
5	41			
3	25			
1	8			
3	25			
5	42			
8	68			
10	86			

**Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 345 Ringe**

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	82			
8	67			
5	42			
3	26			
1	9			
3	26			
5	43			
8	69			
10	88			

**Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 350 Ringe**

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	84			
8	68			
5	43			
3	27			
1	9			
3	27			
5	44			
8	70			
10	86			



## Steiermärkischer Landesschützenbund

Ausbildungsreferent – Trainer

Landesschützenmeister

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben

Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

# Formblatt 3

**Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 355 Ringe**

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	86			
8	69			
5	44			
3	27			
1	9			
3	27			
5	45			
8	71			
10	88			

**Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 360 Ringe**

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	88			
8	71			
5	45			
3	28			
1	10			
3	28			
5	46			
8	72			
10	90			

**Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 365 Ringe**

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	90			
8	72			
5	46			
3	28			
1	10			
3	28			
5	47			
8	74			
10	92			





## Steiermärkischer Landesschützenbund

Ausbildungsreferent – Trainer

Landesschützenmeister

Christian Scharf, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben

Tel.: 0676/5544271, Email: christian.scharf@utanet.at

ZVR: 530760232

# Formblatt 3

Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 370 Ringe

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	92			
8	74			
5	47			
3	29			
1	10			
3	29			
5	48			
8	76			
10	94			

Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 375 Ringe

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	94			
8	75			
5	48			
3	29			
1	10			
3	30			
5	48			
8	76			
10	96			