

Trainingsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene LUFTPISTOLE (TE1) ca.60Min.

1. Vorbereitung

Der Schütze sollte mindestens 10 Minuten vor Trainings- oder Wettkampfbeginn am Schießstand sein, da sich das Auge an das Licht am Schießstand gewöhnen muss. Zur Vorbereitung gehört auch das Zurechtlegen der Ausrüstung (Luftpistole, Munition, Scheiben, Trainingsbuch, Schießbrille,...)

2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

Erklären, was dies im Einzelnen bedeuten kann. Verschiedene Meinungen besprechen. Vor dieser Übungseinheit eine Scheibe aufziehen.

a) **Stellung einnehmen, bequem stehen, ev. Video zeigen über die verschiedenen Möglichkeiten, 45° Fußstellung, ect.**

b) **Arm heben, zunächst ohne Waffe, danach mit der ungeladenen Waffe,**
ACHTUNG: *In den Schultern locker bleiben, Atmung beachten, ev. Doppelatmung ect. zunächst grob den eigenen bekannten Haltepunkt verwenden*

c) **Visierung, (Kimme und Korn), mit der ungeladenen Waffe im Anschlag,**
ACHTUNG: *Kimme/Korn immer scharf sehen, wenn nicht, Möglichkeiten besprechen, z.B. Schießbrille oder Irisblende ect.*

d) **Augen ca. 5 Sekunden schließen, zunächst ohne Waffe mit ausgestrecktem Schussarm, gleiche Prozedur mit der ungeladenen Waffe,**
ACHTUNG: *Bei Körperschwankungen sofort abbrechen und neu beginnen. Eventuell etwas breitere Fußstellung einnehmen – die Füße parallel halten – beide Beine gleich belasten.*

MENTALES TRAINING (mit geschlossenen Augen) mit und ohne Waffe

Durchchecken des Körpers:

Füße, Knöchel – Unterschenkel, Knie – Oberschenkel, Gesäß – Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur – Schulter, Nackenmuskel – linke Hand, rechte Hand

e) **Augen öffnen, (immer noch mit der Waffe)**
Die Visierung muss auf der Scheibe sein, üben bis es funktioniert,

f) **Stellung im Anschlag korrigieren**
Bei Abweichungen den linken Fuß leicht nach hinten oder vorne stellen

g) **Absetzen**

Diesen Vorgang wiederholen, bis „die Richtung stimmt“

Immer nach dem Verlassen des Standes, die richtige Stellung wieder neu erarbeiten !

Trainingsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene LUFTPISTOLE (TE2) ca.60Min. + 40Min.

1. Vorbereitung

Gewöhnung der Augen an das Licht am Schießstand -
Zurechtlegen und Kontrolle der Ausrüstung

2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

3. Aufwärmen

5 Anschläge mit der ungeladenen Waffe . . .30 Sekunden „oben“ , 30 Sekunden unten“

4. Weiße Scheibe

Eine Normalscheibe umdrehen.

Durch das Fehlen des Scheibenspiegels wird der Schütze nicht mehr abgelenkt und kann sich voll auf die gestellten Aufgaben konzentrieren. Waffe geladen.

- Einwandfreies Erfassen des **Visierbildes, Kimme und Korn immer scharf,**
- Beobachtung der **Waffenhaltung** und Schwankungen des Schießarmes, Waffenschwankungen
- Anwendung der richtigen (**eigenen**) **Atemtechnik,**
- Erarbeitung der richtigen **Schussauslösung, Abzugsdruck erhöhen bis der Schuss auslöst, kein Veriss**
- Aneignung des **Nachzielens** und Erfassung des bei der Schussauslösung eingehaltenen Visierbildes

Kontrolle durch den Schützen:

Bewegt sich das Visier während der Schussabgabe ?

Auf der „*weißen Scheibe*“ ist nicht wichtig wo die Waffe bei der Schussabgabe steht, sondern dass sie bei der Schussauslösung ruhig steht

20 Schuss auf die „weiße Scheibe“

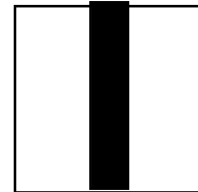
5. Trainingsscheiben, ca. 40Min.

Balkenscheibe – Senkrecht

Bei der Balkenscheibe zielt und schießt man in einem begrenzten schwarzen Raum
Kontrolle der **seitlichen** Schwankungen

Achtung auf: Visierung – Atmung
Abziehen
Nachhalten

10 Schuss ohne Trefferkontrolle
Mit und oder ohne Trainer üben.



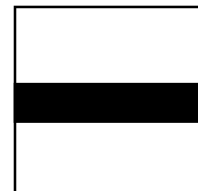
Balkenscheibe – Waagrecht

Auch hier zielt und schießt man in einem begrenzten schwarzen Halteraum

Kontrolle der **Höhenschwankungen**

Achtung auf: Visierung – Atmung
Abziehen
Nachhalten

10 Schuss ohne Trefferkontrolle
Mit und oder ohne Trainer üben.



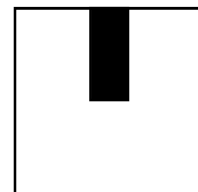
Balkenscheibe – senkrechter, halber Balken

Der Halteraum ist auf dieser Scheibe unter dem schwarzen Balken

Kontrolle des **Halteraums** und der **seitlichen Schwankungen**

Achtung auf: Visierung – Atmung
Abziehen
Nachhalten

10 Schuss ohne Trefferkontrolle
Mit und oder ohne Trainer üben.



Dreieckscheibe

Durch das Fehlen des gewohnten Visierbildes wird das Auge abgelenkt.

Der Halteraum ist unter dem Dreieck

Kontrolle des **Halteraums** und von Visierfehlern (Verkannten)

Achtung auf: Visierung – Atmung
Abziehen
Nachhalten

10 Schuss ohne Trefferkontrolle
Mit und oder ohne Trainer üben.



Trainingsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene LUFTPISTOLE (TE3) ca.60Min.

1. Vorbereitung

Gewöhnung der Augen an das Licht am Schießstand, Zurechtlegen und Überprüfen der Ausrüstung

2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

3. Aufwärmen

5 Anschläge 30 Sekunden „oben“ 30 Sekunden „unten“

4. Probe

Probeschüsse haben den Zweck, den Schützen von der richtigen Einstellung, sowie Funktion der Waffe zu überzeugen. Ev. die notwendige Ruhe erhalten.

Eine Verstellung der Visiereinrichtung sollte jedoch noch nicht nach den ersten Probeschüssen erfolgen. (Fußstellung kontrollieren !)

Probeschüsse dienen auch dazu, um die richtige Stellung zur Scheibe und den Schießrhythmus zu finden.

Aus diesen Gründen ist es wichtig und notwendig, die Probeschüsse mit der nötigen Sorgfalt und höchster Konzentration abzugeben.

15 Probeschüsse mit Kontrolle - Zeit: 15 Minuten

Die Zeit von 15 Minuten für 15 Probeschüsse sollte nicht unterschritten werden, aber auch nicht wesentlich überschritten werden.

Anhaltspunkt für Schießrhythmus ist 1 Minute pro Schuss

5. Negativschuss

So lange auf eine Scheibe schießen, bis der erste schlechte Schuss fällt.

Dann erst die Scheibe wechseln.

Diese Übung ist so lange zu wiederholen, bis 35 Schuss erreicht sind.

35 Schuss mit Kontrolle

Schlechte Schüsse sind: um Ø 360 : 8

um Ø 345 : 7

um Ø 330 : 6

Wie viele Scheiben hast Du bei dieser Übung verbraucht ?

Trage die Anzahl der benötigten Scheiben im Kästchen ein

Trainingsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene LUFTPISTOLE (TE4) ca.60Min.

1. Vorbereitung

Gewöhnung der Augen an das Licht am Schießstand, Auflockerungsübungen, Zurechtlegen und Überprüfen der Ausrüstung

2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

Erarbeiten der richtigen Fußstellung

3. Aufwärmen

5 Anschläge 30 Sekunden „oben“ 30 Sekunden „unten“

4. Weiße Scheibe

10 Schuss auf die „weiße Scheibe“

Achtung: auf die technisch saubere Ausführung

5. Probe

8 Schuss auf eine Probescheibe

Kontrolle des Trefferbildes

Wenn notwendig, Visierung verstellen

6. Stufentraining

Vor Beginn des Stufentrainings werden die Teilnehmer in LK eingeteilt.

		Ø 375	Ø 365	Ø 355	Ø 345	Ø 335	Ø 325	Ø 315	Ø 300
1. Stufe	10 Schuss:	94	91	89	87	84	81	78	75
2. Stufe	5 Schuss:	47	46	45	44	42	41	39	38
3. Stufe	3 Schuss:	28	27	27	26	25	25	24	23
4. Stufe		10Sch.o.8	8Sch.o. 8	5Sch.o. 8	10Sch.o. 7	8Sch.o. 7	5Sch.o. 7	8Sch.o. 6	5Sch.o. 6
5. Stufe	5 Schuss:	48	47	46	45	43	42	40	38
6. Stufe	3 Schuss:	29	28	28	27	26	26	25	24

Jede Stufe muss erfolgreich beendet werden, erst dann darf die nächste Stufe in Angriff genommen werden.

Jede Stufe wird auf eine eigene Scheibe geschossen.

Auswertung der Scheibe erst nachdem die geforderte Anzahl von Schüssen abgegeben wurde.

Trainingsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene LUFTPISTOLE (TE5) ca.60Min.

1. Vorbereitung

Der Schütze sollte mindestens 10 Minuten vor Trainings- oder Wettkampfbeginn am Schießstand sein, da sich das Auge an das Licht am Schießstand gewöhnen muss.

Zur Vorbereitung gehört auch das Zurechtlegen der Ausrüstung (Luftpistole, Munition, Scheiben, Trainingsbuch, Schießbrille,...)

MENTALE Vorbereitung – Durchchecken des Körpers:

Füße, Knöchel – Unterschenkel, Knie – Oberschenkel, Gesäß – Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur – Schulter, Nackenmuskel – linke Hand, rechte Hand

2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

a) Stellung einnehmen

b) Arm heben

Ziel aufnehmen, mit oder ohne Waffe mit geschlossenen Augen nach links und nach rechts schwenken.

3-5Mal, zum Abschluss ins Ziel schwenken, Augen auf. ? Wo stehe ich prüfen. Anpassen, solange bis du mit dem Anschlag zufrieden bist.

Eventuell während des WK hin und wieder wiederholen.

e) Augen öffnen

Die Visierung muss auf der Scheibe sein.

ACHTUNG: In den Schultern locker bleiben

c) Visierung

ACHTUNG: Kimme/Korn immer scharf sehen

d) Augen ca. 5 Sekunden schließen

ACHTUNG: Bei Körperschwankungen sofort abbrechen und neu beginnen. Eventuell etwas breitere Fußstellung einnehmen – die Füße parallel halten – beide Beine gleich belasten.

Atmung individuell prüfen. z.B Beim Anheben des Armes 15Grad über das Ziel einatmen, beim Ansenken in den Halteraum ausatmen, eventuell eine weitere Einatmung. Hinweis, wenn zu wenig Sauerstoff im Körper ist, fängt der Arm an zu schwanken.

Bei Älteren Schützen ist es oft so, dass mit dem Einatmen zu wenig Sauerstoff im Körper zur Verfügung steht !!! Denn das erwartungsgemäße längere Zielen verbraucht mehr Sauerstoff und neben dem Wackeln kommt dann auch noch die Abzugsschwäche.

a) Stellung einnehmen

3. Weiße Scheibe

Die „Weiße Scheibe“ ist ein ausgezeichnetes Techniktraining und sollte so oft wie möglich verwendet werden.

10 Schuss auf die „weiße Scheibe“

4. Schussbild

15 Schuss auf eine Scheibe ohne Trefferkontrolle

Durch die fehlende Scheibenkontrolle wird sehr viel Zeit eingespart.

Diese Zeit sollte der Schütze dadurch überbrücken, dass der den Schussvorgang in Gedanken wiederholt.

15 Schuss auf eine Scheibe mit Trefferkontrolle

Besonders auf die Visierung achten. Der Schütze sollte versuchen, vor jeder Scheibenkontrolle den Treffer anzusagen (zumindest die Richtung).

Falsche Trefferansage deutet darauf hin, dass die Visierung schlecht, bzw. gar nicht gesehen wurde

5. Leistungskontrolle

Bei Wettkämpfen werden immer nur 1 – 2 Schuss auf eine Scheibe geschossen.

Es daher notwendig, sich schon im Training auf einen solchen Rhythmus einzustellen:

- Ablegen der Waffe nach jedem Schuss
- Treffer nach jedem Schuss eintragen
- Vorsteckscheibe immer so verdrehen, dass die Schusslöcher verdeckt sind
- Nach 6 Schuss die Scheibe wechseln

Trainingsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene LUFTPISTOLE (TE6) ca.60Min.

1. Vorbereitung

Die Vorbereitung bei einem Training sollte immer die gleiche, wie bei einem Wettkampf sein. Zurechtlegen und Überprüfen der Ausrüstung.

2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

Nach jeder Pause muss die richtige Fußstellung wieder neu erarbeitet werden
Halte- und Visierübungen zum Aufwärmen.

5 Anschläge 30 Sekunden „oben“ 30 Sekunden „unten“

3. Probe

8 Schuss auf eine Probescheibe mit Trefferkontrolle

ACHTUNG: auf die technisch saubere Ausführung

VISIERUNG - Konzentration auf die Visierung

HALTERAUM - nicht verkrampft halten

ATMUNG

ABZIEHEN - Druckpunkt - nicht reißen

NACHHALTEN - Auge muss auf der Visierung bleiben

4. Technisches Training

Balkenscheibe - senkrecht

Visierung –Halteraum – Atmung – Abziehen - Nachhalten

10 Schuss mit Trefferkontrolle

Balkenscheibe - waagrecht

Visierung –Halteraum – Atmung – Abziehen - Nachhalten

10 Schuss mit Trefferkontrolle

5. Nachzielen – Trefferansage

Jeder Schuss ist vor der Trefferkontrolle anzusagen und einzutragen

Danach Scheibenkontrolle und den tatsächlichen Treffer eintragen

1 = vermutlicher Treffer, 2 = tatsächlicher Treffer

1	-9											
2	8-											
1												
2												
1												
2												

-9 8- z.B.:
vermutlicher Treffer: 9 links
tatsächlicher Treffer: 8 rechts

30 Schuss mit anschließender Trefferkontrolle (121212)

Wichtig ist die Übereinstimmung zwischen vermutlichem Treffer und tatsächlichem Treffer. Wieviel Übereinstimmungen hast Du ?

Trainingsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene LUFTPISTOLE (TE7) ca.60Min.

1. Vorbereitung

Zurechtlegen und Überprüfen der Ausrüstung.

2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

Halte- und Visierübungen zum Aufwärmen.

Die Hand muss sich an den Griff gewöhnen. Ebenso muss sich das Auge an das Visierbild gewöhnen.

3. Probe

Die Probeschüsse haben den Zweck, den Schützen von der richtigen Einstellung und Funktion der Waffe zu überzeugen. Ein gut aufgewärmter Schütze kann sich daher in der Probeserie voll auf die gestellten Aufgaben konzentrieren.

Probeschüsse gehören zum Wettkampf und müssen wie die Wertungsschüsse mit vollster Konzentration auf eine saubere Technik ausgeführt werden.

10 – 15 Schuss auf 2 Scheiben mit Trefferkontrolle

4. Stufenschiessen

Stufenschiessen ist ein wettkampfmäßiges Training, wobei sich der Schütze zu einer bestimmten Leistung zwingen soll.

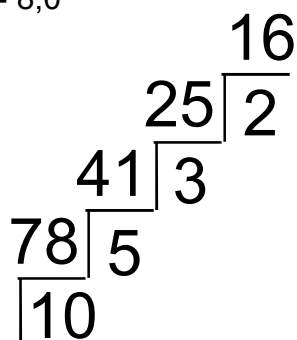
Das Stufenprogramm soll so gewählt werden, dass es vom Schützen gerade noch bewältigt werden kann. Das heißt, es soll nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer (unmöglich) zu bewältigen sein.

Begonnen wird immer mit der untersten Stufe, also mit 10 Schuss.

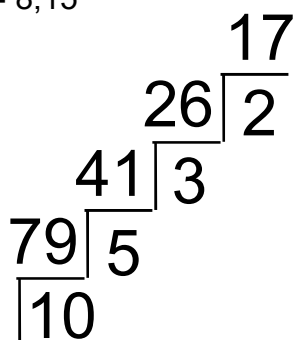
Wird die geforderte Leistung einer Stufe nicht erbracht, so muss der Schütze diese Stufe nochmals in Angriff nehmen, bis die jeweilige Ringzahl erfüllt wird.

Jede Stufe ist auf eine eigene Scheibe zu schießen.

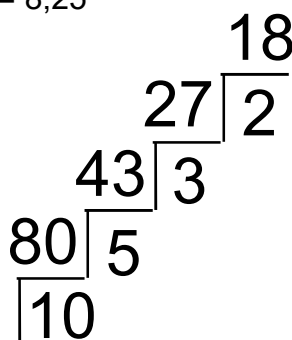
Ringzahl z.B. 320
Schnitt 320 von 400
= 8,0



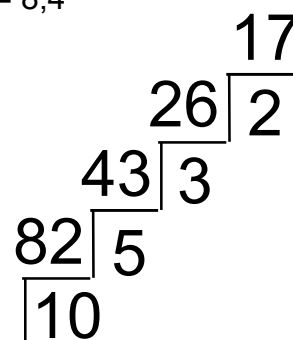
Ringzahl z.B. 326
Schnitt 326 von 400
= 8,15



Ringzahl z.B. 330
Schnitt 330 von 400
= 8,25



Ringzahl z.B. 336
Schnitt 336 von 400
= 8,4



Ringzahl z.B. 344
Schnitt 344 von 400
= 8,6

$$\begin{array}{r} 18 \\ 27 \overline{) 2} \\ 43 \overline{) 3} \\ 84 \overline{) 5} \\ \hline 10 \end{array}$$

Ringzahl z.B. 350
Schnitt 350 von 400
= 8,75

$$\begin{array}{r} 18 \\ 27 \overline{) 2} \\ 44 \overline{) 3} \\ 86 \overline{) 5} \\ \hline 10 \end{array}$$

Ringzahl z.B. 360
Schnitt 360 von 400
= 9,0

$$\begin{array}{r} 19 \\ 28 \overline{) 2} \\ 45 \overline{) 3} \\ 88 \overline{) 5} \\ \hline 10 \end{array}$$

Ringzahl z.B. 366
Schnitt 366 von 400
= 9,15

$$\begin{array}{r} 20 \\ 28 \overline{) 2} \\ 46 \overline{) 3} \\ 89 \overline{) 5} \\ \hline 10 \end{array}$$

Ringzahl z.B. 370
Schnitt 370 von 400
= 9,25

$$\begin{array}{r} 20 \\ 29 \overline{) 2} \\ 46 \overline{) 3} \\ 90 \overline{) 5} \\ \hline 10 \end{array}$$

Ringzahl z.B. 376
Schnitt 376 von 400
= 9,4

$$\begin{array}{r} 20 \\ 29 \overline{) 2} \\ 47 \overline{) 3} \\ 92 \overline{) 5} \\ \hline 10 \end{array}$$

Ringzahl z.B. 330
Schnitt 330 von 400
= 7,5

$$\begin{array}{r} 16 \\ 23 \overline{) 2} \\ 36 \overline{) 3} \\ 71 \overline{) 5} \\ \hline 10 \end{array}$$

Ringzahl z.B. 280
Schnitt 280 von 400
= 7,0

$$\begin{array}{r} 15 \\ 22 \overline{) 2} \\ 34 \overline{) 3} \\ 69 \overline{) 5} \\ \hline 10 \end{array}$$

Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

1.) Stellung einnehmen

2.) Arm heben

ACHTUNG: In den Schultern locker bleiben

2.) Visierung

ACHTUNG: Kimme/Korn immer scharf sehen

4.) Augen ca. 5 Sekunden schließen

ACHTUNG: Bei Körperschwankungen sofort abbrechen und neu beginnen. Eventuell etwas breitere Fußstellung einnehmen – die Füße parallel halten – beide Beine gleich belasten.

MENTALES TRAINING – Durchchecken des Körpers: Füße, Knöchel – Unterschenkel, Knie – Oberschenkel, Gesäß – Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur – Schulter, Nackenmuskel – linke Hand, rechte Hand

5.) Augen öffnen

Die Visierung muss auf der Scheibe sein

6.) Stellung im Anschlag korrigieren

Bei Abweichungen den linken Fuß leicht nach hinten oder vorne stellen

7.) Absetzen

Diesen Vorgang wiederholen, bis „die Richtung stimmt“. Immer nach dem Verlassen des Standes, die richtige Stellung wieder neu erarbeiten !