

## Zielweg-Training

### Vorbereitung

Nehme ein DinA4-Blatt und zeichne mit einem gut sichtbaren (und dicken) Filzstift einen Zielweg auf. Einige Beispiele wären hier:



Klebe dieses Blatt dann an eine Wand mit einem gewissen Abstand von der Schießposition.

### Hilfreich

Dieses Training lässt sich selbstverständlich mit komplettem Schießequipment durchführen, aber auch mit anderen Hilfsmitteln wird der Zweck erfüllt. Das Korn kann z.B. durch die Spitze eines Stocks oder Besenstils ersetzt werden. Es wird „nur“ ein Orientierungspunkt benötigt.

### What to do?

Nehme nun die Schießposition ein. Der Orientierungspunkt (Korn der Waffe oder Spitze des Besenstils oder...) soll nun an der gezeichneten Linie von oben nach unten entlang geführt werden. Der Schütze soll dabei versuchen so weit wie möglich auf der gezeichneten Linie zu bleiben. Es geht dabei um die Kontrolle der Bewegung und die Rückmeldung durch die „Sensoren“ des Körpers. Ganz bewusst ist hier keine gerade Linie von oben nach unten gewünscht, da hier weniger Sensoren zum Einsatz kommen.

## Variation

Je dicker die Linie ist, umso leichter ist der Zielvorgang. Daher von dick nach dünn steigern. Auch kann es helfen mit und ohne Korn zu trainieren. Ohne Korn ist es leichter, aber auch unpräziser. Dritte Variation wären die verschiedensten Formen der Ziellinie. Wer mag kann als viertes auch den Abstand zur Zielkurve vergrößern oder verkleinern.

## Kontroll-Punkte

### Vorbereitung

Nehme einen DinA4-Zettel und zeichne auf diesen am besten entlang einer gedachten Linie einige Punkte. Das könnte etwa so aussehen:



Klebe dieses Blatt dann an eine Wand mit einem gewissen Abstand von der Schießposition.

### Hilfreich

Dieses Training lässt sich selbstverständlich mit komplettem Schießequipment durchführen, aber auch mit anderen Hilfsmitteln wird der Zweck erfüllt. Das Korn kann z.B. durch die Spitze eines Stocks oder Besenstils ersetzt werden. Es wird „nur“ ein Orientierungspunkt benötigt.

### What to do?

Nehme nun die Schießposition ein. Der Orientierungspunkt (Korn der Waffe oder Spitze des Besenstils oder...) soll nun an der gezeichneten Linie von oben nach unten entlang geführt werden. Ziel soll es sein den Bewegungsablauf für einen Schuss an bestimmte Kontrollpunkte zu verknüpfen:

Nach der ersten, zweiten, dritten,.... Atmung soll das Korn immer einen Punkt weiter nach unten gehen, bis unten die Scheibenmitte erreicht ist. Wichtig ist dabei, den eigenen Ablauf so zu machen, wie man es gewohnt ist und bei den Atmungen abzublenden.

### Variation

Um die Punkte lassen sich noch zusätzlich grüne, gelbe und rote Bereiche zeichnen. So kann man sich von rot nach grün in den optimalen Bereich rein arbeiten.

## Timing-Training

### Vorbereitung

Für dieses Training benötigt es nur eine Uhr und eine angenehme, ruhige Atmosphäre.

### Hilfreich

Handy aus, Musik aus, gemütlich sitzen!

### What to do?

Ziel dieses Trainings soll es sein ein bestimmtes Zeitempfinden zu erlangen. Ein Schuss läuft in einem ganz bestimmten Rhythmus ab. Von Schütze zu Schütze unterschiedlich, von Schuss zu Schuss aber immer gleich – so die Theorie!

In der Praxis und ganz besonders in einem Wettkampf geht hier aber schnell mal ein Rhythmus verloren. Nicht dramatisch, wenn man es erkennt und behebt!

Es geht hier darum ein Gefühl für Zeit zu bekommen. Das Zeitempfinden ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Aber eine Minute bleibt eine Minute. Versuche also nach genau einer Minute wieder auf die Uhr zu schauen. Wiederhole diesen Vorgang mehrere Male, bis du eine Pause einlegst und dann von neuem beginnst.

### Variation

Schalte dir etwas Musik bei diesem Training ein. Du wirst feststellen, dass sich die Zeit anders anfühlt. Auch kannst du einmal längere Zeitspannen „abschätzen“. Alles ist möglich. Bedenke aber, dass es sich immer „nur“ um einen Schuss handeln soll.

## Schießablauf

### Vorbereitung

Drucke das Dokument <http://www.talentinsel-so-lp.de/medien/Sortierkarten%20Schussablauf.pdf> aus. Es ist hilfreich je Seite vier Karten auszudrucken. Die Karten werden anschließend ausgeschnitten und auf den Tisch gelegt.

### What to do?

Dieses Training soll über die Bestandteile eines Schussablaufs gehen. Es geht dabei nicht um den perfekten Schuss, sondern um den Ablauf, den der Schütze aktuell macht. Es kann sein, dass einige Karten gar nicht zum Einsatz kommen oder einige doppelte Karten auch nur einmal.

Wichtig ist hier, dass der Schütze seinen Bewegungsablauf genau so legt, wie er meint, dass er ihn durchführt. Später lässt sich das in der Realität prüfen.

Ebenfalls lassen sich so verschiedene andere Bewegungsabläufe diskutieren.

### Variation

Mache ein Foto vom Ablauf und diskutiere ihn in einer Whatsapp-Gruppe. Wichtig aber: Es gibt grundsätzlich kein „falsch“, sondern nur ein „anders“, denn viele Wege sind richtig.

Auch lässt sich mit der Aufbauanleitung [http://www.talentinsel-so-lp.de/medien/Bastelanleitung\\_Ablauf.pdf](http://www.talentinsel-so-lp.de/medien/Bastelanleitung_Ablauf.pdf) für jeden Schützen einen Steckplan für den eigenen Ablauf entwerfen. Das hilft besonders beim Training am Schießstand. Durch Umstecken verschiedener Karten lassen sich schnell andere Abläufe ausprobieren.

## Saison-Planung

### Vorbereitung

Unter <http://www.talentinsel-so-lp.de/medien/Saisonvorbereitung.pdf> gibt es ein paar nützliche Tipps für die Planung.

### What to do?

Bereite die Planung für die kommende Saison vor. Zwar weiß keiner wann und ob diese startet, aber jeder sollte vorbereitet sein.

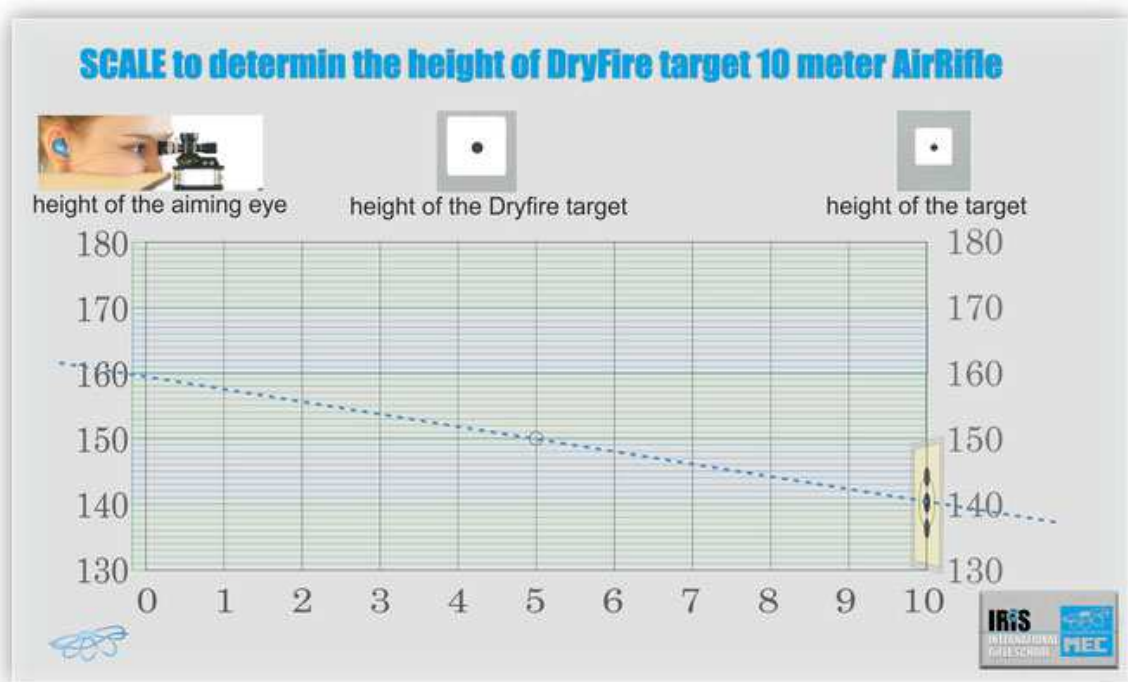
- Was sind meine Zielwettkämpfe?
- Wie steht es um meine Trainingsplanung?
- Wie steht es um mein Material?
- Hat sich am Regelwerk etwas getan?

Manchmal stolpert man nur über Kleinigkeiten, die dann aber einen großen Einfluss haben. Hat sich z.B. das Regelwerk verändert, kann es sein, dass man ein Ausrüstungsgegenstand nicht mehr verwenden darf. Das Training sollte man dann sofort anpassen!

## SCATT- oder RedDot-Training

### Vorbereitung

Hierzu braucht es leider etwas Ausrüstung. Mit einem SCATT lässt sich daheim auch das unscharfe Schießen trainieren. Achtet dabei auf die Zielhöhe, den Zieldurchmesser und die Entfernung. Hier eine Übersicht, wie das Ziel aufgestellt werden muss:



Den Ziel-Durchmesser kann man anhand der Entfernung durch die SCATT-Software auf die richtige Größe drucken lassen.

### Variation

Alternativ lässt sich das auch mit einem RedDot-System trainieren. Die Laseraufnahmen aus den Simulator-Gewehren passen für gewöhnlich auf die aktuellen Luftgewehr-Läufe. Somit kann man auch mit einem Mini-View und dem RedDot-Ziel auch das unscharfe Schießen trainieren.