Trainingsplan:

Luftpistole

(c) Lothar Glebe 2013

Name:												
Datum:												

Einleitung: Aufwärm- / Vorbereitungs- und Techniktraining:

Prophylaxe (Maßnahmen zur Vorbeugung gegen Krankheiten)

z.B.: Haltungsschäden, Muskelverkürzungen, Muskelkater ect.

Aufwärmen der Muskulatur - muß bis ca. 2 Stunden vor dem Training / Wettkampf beendet sein												
z.B. durch 15 - 30 Min. joggen, Rad fahren, zügiges Gehen usw.												
Dehnprogramm durchführen - ca. 1/2 Stunde vor dem Training / Wettkampf												
ca. 10 Übungen												
Gleichgewichtsübungen - Körperstabilität beobachten und evtl. verbessern												
Koordinationstraining und Ausdauerhaltekraft gemäß Vorlage 1 - 5												
Übung durchgeführt nach Vorlage:												
Bewegungsablauf Pistole gemäß Vorlage 6												
Übung durchgeführt nach Vorlage 6:												
Techniktraining:												
ohne und mit Waffe:												
1. Linken Arm heben und senken												
2. Rechten Arm heben und senken												
Äußeren Anschlag <u>links</u> aufbauen												
Halte-, Ziel- und Abzugsübungen <u>ohne scharfen Schuß</u> mit dem linken Arm und Waffe:												
1. 60 Sek. halten ohne zielen / 15 Sek. Pause usw.												
2. ca. 30 Sek. halten mit geschlossenen Augen												
3. ca. 30 Sek. halten und zielen												
4. mit geschlossenen Augen trocken abziehen												
5. halten, zielen und trocken abziehen (normal)												
Äußeren Anschlag <u>rechts</u> aufbauen												
Halte-, Ziel- und Abzugsübungen <u>ohne scharfen Schuß</u> mit dem rechten Arm und Waffe:												
1. 60 Sek. halten ohne zielen / 30 Sek. Pause usw.												
2. ca. 30 Sek. halten mit geschlossenen Augen												
3. ca. 30 Sek. halten und zielen												
4. mit geschlossenen Augen trocken abziehen												
5. halten, zielen und trocken abziehen (normal)												
Halte-, Ziel- und Abzugsübungen mit scharfem Schuß:												
im Wechsel 5 Schuß links / fünf Schuß rechts:												
Kugelfang - links												
Kugelfang - rechts												
weiße Scheibe - links												
weiße Scheibe - rechts												
Spiegel ohne Beobachtung - links												
Spiegel ohne Beobachtung - rechts												
mit geschlossenen Augen - links												
mit geschlossenen Augen - rechts												
10 Schuß Trefferbild ohne Beobachtung - rechts												
10 Halteübungen links												
20 Schuß auf Spiegel mit Beobachtung - rechts												
Schusszahl												

Trainingsplan:

Luftpistole

(c) Lothar Glebe 2013

Name:												
Datum:												

Hauptteil: Technikstabilisierung und Leistungstraining

Technikstabilisierung												
Spiegel mit Beobachtung:												
a) 1x trocken / 1 x mental / 1x scharf												
- Halteübungen - links												
b) Körperstabilität kontrollieren und evtl. verbessern												
- Anschlag mit geschl. Augen überprüfen												
c) bewußte Umsetzung der einzelnen Phasen = Anschlagskontrolle / halten / zielen / abziehen												
- 5er Serien auf Spiegel ohne Vorgaben												
- Halteübungen links nach jeder Serie												

Leistungstraining - Intensitätstraining												
Stufenschießen - Bedingung nicht erfüllt = Stufe 1x wiederholen!												
1. Stufe: 5 Schuß mindestens 4 x 10												
2. Stufe: 3 Schuß mindestens 2 x 10												
3. Stufe: 2 Schuß = 2 x 10												
4. Stufe: 8 Schuß mindestens 7 x 10												
5. Stufe: 6 Schuß mindestens 5 x 10												
6. Stufe: 3 Schuß = 3 x 10												
7. Stufe: 2 Schuß = 2 x 10												
Schießspiele als Leistungstraining:												
Schießspiel "10 Schuß Hülsenspiel"												
Einer legt vor, der andere muß 1 Ring besser schießen, bzw. bei einer 10 eine bessere 10 schießen.												
Schafft er es nicht, muß er von seinen 10 Schuß einen abgeben!												
Wer keine Munition mehr hat, ist der Verlierer! - 10 Schuß fertig schießen und Ergebnis eintragen.												
Schußzahl												
Ergebnis												
gewonnen / verloren												
Schießspiel:												
Schußzahl												
Ergebnis												
gewonnen / verloren												
Leistungsschießen auf Spiegel - alle Elemente ganz konzentriert durchführen:												
a) 10 Schuß - möglichst 10 x 10 Ringe												
b) möglichst viele 10er in Folge												
c) 5er Serien mit Ringvorgabe												
- Ziel selbst setzen!												
Schusszahl												

Trainingsplan:

Luftpistole

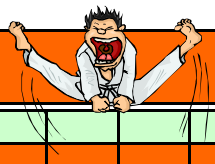
(c) Lothar Glebe 2013

Name:												
Datum:												

Der Sieg reift im Kopf !

Ein oder zwei Störfaktoren verursachen keinen Zusammenbruch !

Wettkampfnahes Training												
a) Startphasentraining												
- nach 3. und 7. Schuß Standaufgabe												
- Linksanschläge durchführen												
- zügig wieder einrichten												
- trocken abziehen nicht vergessen												
b) Wettkampftraining												
- Kurzziele setzen - z.B. für zwei Schuß												
- perfekte Technik = 10												
- rechtzeitig Pause machen												
- Linksanschläge durchführen												
- trocken abziehen nicht vergessen												
c) Endphasentraining												
- Motivation verstärken - Siegeswille												
- perfekte Technik = 10												
- jeder Ring zählt												
d) Finaltraining												
- perfekte Technik = 10												



Streß- und Störunanfälligkeitstraining Stabilisierung der Gesamtkoordination und Konzentrationserhöhung												
a) Puls auf ca. 130 bringen												
b) möglichst viele 10er in Folge												
c) möglichst viele 10er in Folge												
d) Puls auf ca. 130 bringen												
e) möglichst viele 10er in Folge												
f) möglichst viele 10er in Folge												

Kontrollwettkampf												
Wettkampf												

Schluss: Abwärmtraining und Prophylaxe

Abwärmtraining												
a) 10 Schuß auf weiße Scheibe												
oder Kugelfang												
b) mit links auf weiße Scheibe												
oder Kugelfang												
c) 10 Halteübungen links												
Schusszahl												

Prophylaxe												
Dehnprogramm durchführen												
ca. 10 Übungen												