

(frei für alle interessierten Schützinnen und Schützen)

Positionsbezug ab 14:45

Fokus: Schiessposition und Nullpunkt (Definition, Einrichtung und Umsetzung), saubere technische Arbeit

Vorgehen:	Teil 1	10 Minuten , unbeschränkte Probeschüsse
	Teil 2	30 Minuten, den Nullpunkt finden und korrigieren
	10 Minuten	Theorie zum Thema Nullpunkt (Definition, Verlagerungen, Korrekturmöglichkeiten)
	5 Minuten	hinter dem Gewehr, Kontrolle des eigenen Nullpunktes (wo ist er bei entspannter Haltung in der Position)
		5x Anschlag in der Schulter auflösen und wieder neu einnehmen (nicht aufstehen und keine Positionsänderungen)
		Nach jedem Anschlag auf dem Kontrollblatt den Nullpunkt eintragen
	5 Minuten	Umsetzen der notwendigen Korrekturen, Auflagehöhe, Ellbogenstützbreite, Positionshöhe, etc
	5 Minuten	Kontrolle den eigenen Nullpunktkorrekturen (sind die Korrekturen genügend oder muss nachgebessert werden)
		5x Anschlag in der Schulter auflösen und wieder neu einnehmen (nicht aufstehen und keine Positionsänderungen)
		Nach jedem Anschlag auf dem Kontrollblatt den Nullpunkt eintragen
	5 Minuten	Zeit für Notizen
	Teil 3	60 Minuten, im praktischen Schuss Erkenntnisse aus Teil 1 umsetzen Strichcode: Probe unbeschränkt A10 mit Druck
	5 Minuten	Einrichten der Position, trocken Schuss simulieren und die richtige Nullpunktlage herstellen
	5 Minuten	5 Probeschüsse → es darf nur bei optimalem Nullpunkt geschossen werden
	10 Minuten	START: 10 Einzelschuss abgeben, Monitor ist weggedreht Strichcode: 10 Einzel ohne Probe
		<u>Nullpunkt vor dem Schuss</u> , Schusslage und Wert pro Schuss auf dem Kontrollblatt eintragen (5 pro Scheibendarstellung)
		STOP
	5 Minuten	Selbsteinschätzung mit dem Monitor vergleichen, weitere Korrekturen sofern notwendig
	5 Minuten	Aufstehen und Notizen zu den eigenen Erfahrungen machen
	5 Minuten	Einrichten der Position → <u>Wettkampfübung</u> Strichcode: 2 x 5 E / 1 x 5 S A10
	10 Minuten	START: 2x5 Schuss Einzelfeuer abgeben, Monitor ist weggedreht
		Wo ist der <u>Nullpunkt vor dem Schuss</u> , wo nach dem Schuss, Schusslage und Wert auf dem Kontrollblatt eintragen (5 pro Scheibendarstellung)
		STOP
	5 Minuten	Selbsteinschätzung mit dem Monitor vergleichen danach Korrekturen sofern notwendig

- 5 Minuten START: 5 Schuss Seriefire abgeben, Monitor ist weggedreht
Wo ist der Nullpunkt vor dem Schuss, wo nach dem Schuss, Schusslage und Wert auf dem Kontrollblatt eintragen (5 pro Scheibendarstellung)
STOP
- 5 Minuten Selbsteinschätzung mit dem Monitor vergleichen
Aufstehen, Notizen machen, Ergebnisbekanntgabe
- Teil 4** **15 Minuten, Reflektion**
- 15 Minuten wie hat sich das Training angefühlt, welche Erkenntnisse nimmst du für dich mit, gibt es Schwerpunkte, die du spezifisch trainieren möchtest

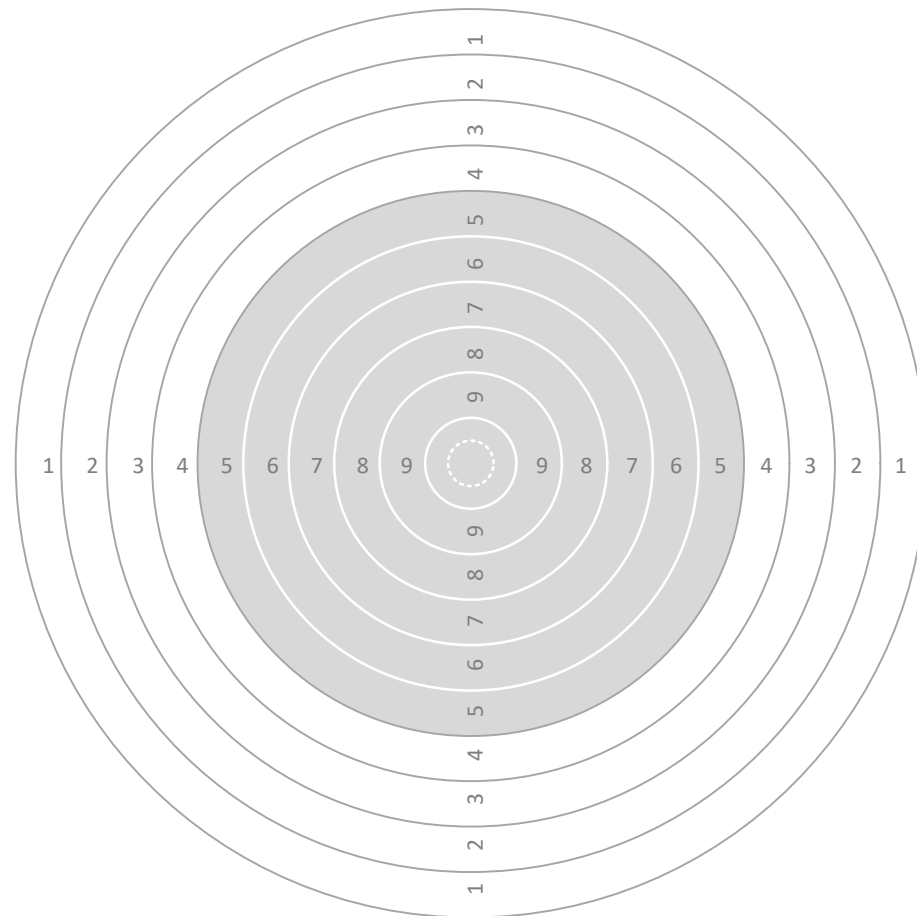
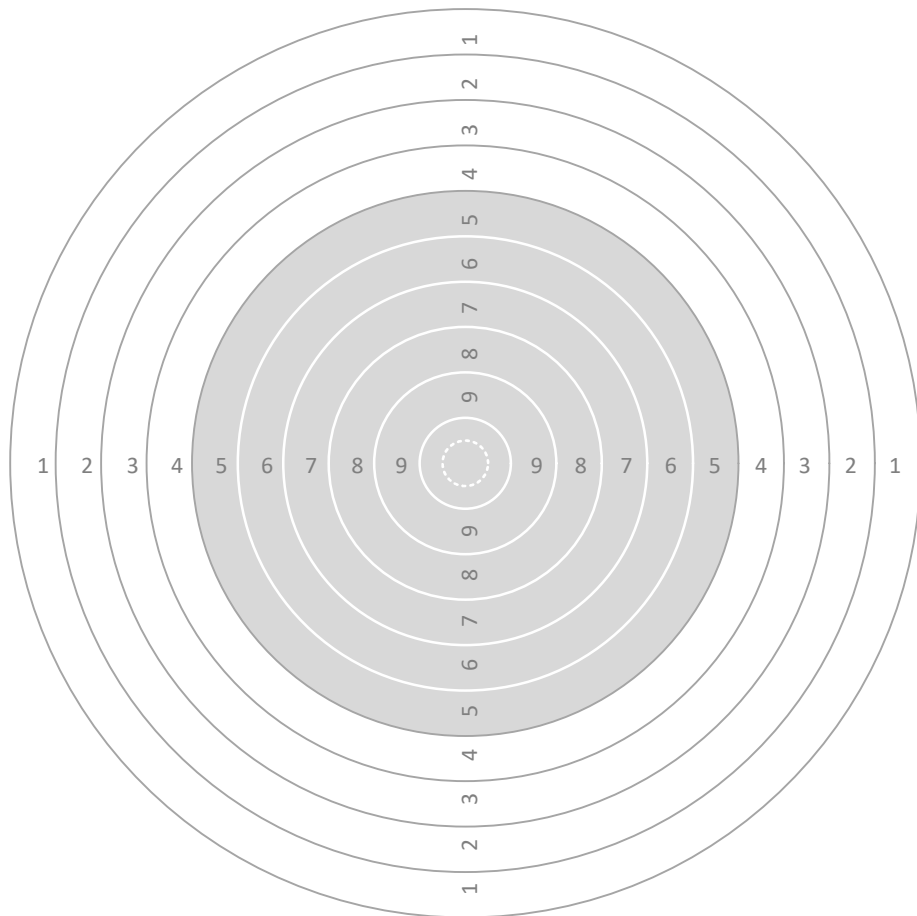
Material:

- Stoppuhr, Mikrophon
- Notwendige Strichcode
- Kontrollblätter, pro Teilnehmenden mind. mind. 4 Blatt (*2 Scheibendarstellungen*) → HR mitbringen
- Komplette Schiessausrüstung und pro Teilnehmende ca. 40-50 Schuss → jeder/jede selbst mitbringen!
- Pro Teilnehmende 2 Schreibstifte (*unterschiedliche Farbe*), Schreibunterlage und Schreibpapier → jeder/jede selbst mitbringen!
- Bei kalter Witterung ev. warmes Getränk und Wolldecke mitbringen
- «Nullpunkt-Definition» pro Teilnehmende 1 Stück → HR mitbringen
- «Auswirkungen von Verlagerungen» pro Teilnehmende 1 Stück → HR mitbringen
- «Auswirkungen von schrägen Stützen» pro Teilnehmende 1 Stück → HR mitbringen

Helfer:

- Ein bis zwei Personen

Übungs-Kontrollblatt 300m



NOTIZEN: