



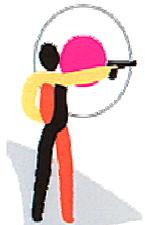
Damen-Lehrgang im MSB „Luftpistole für Leistungsschützinnen am 29. Januar 2017 bei Post SV Nürnberg, Nürnberg

Leitung:

Brigitte Loy-Hanke, Bezirksdamenleitung

Joachim Schweiger, Trainer Luftpistole Bezirk Mittelfranken

Leistungssportbereich





Lehrgangsinhalt „Luftpistole - Leistung“ im MSB am 29.01.2017



➤ Einführung/Tipps zu „Technischer Ablauf Luftpistole“

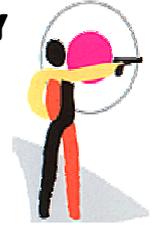
- A) Die ATMUNG
- B) Die ARMBEWEGUNG
- C) Das ZIELEN
- D) Das ABZIEHEN
- E) Die KOORDINATION

➔ Die „5 Phasen des Bewegungs- ablaufes





Lehrgang „Luftpistole - Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Erstellung SOLL- / IST-Analyse

- Im Vorfeld wurde eine Soll-/Ist-Analyse je Schützin erstellt
- Danach wurden am Schießstand gemeinsam die Problemfelder erarbeitet





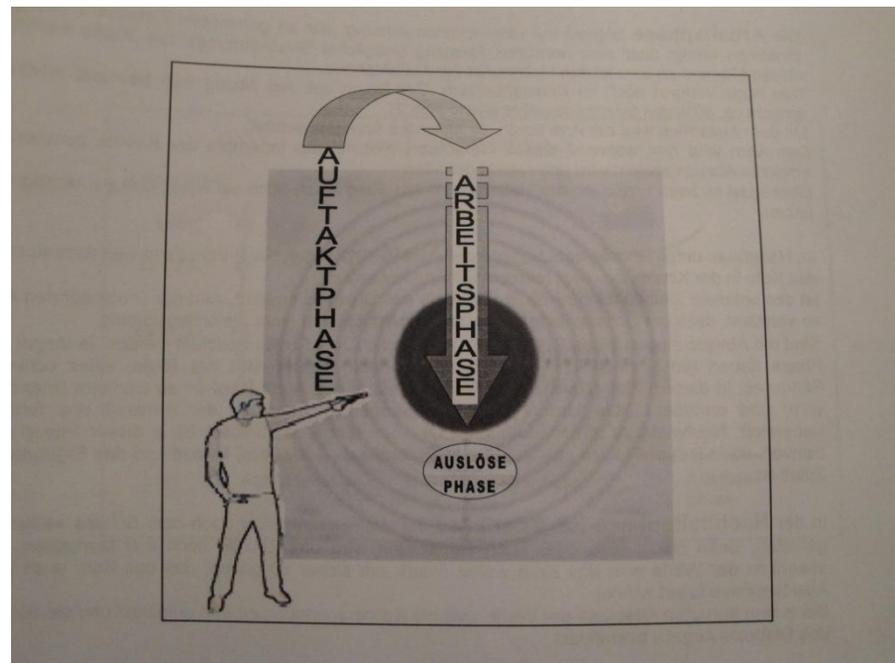
Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Technischer Ablauf Luftpistole

- Die Technik des Schießens mit der Luftpistole gliedert sich in 5 Phasen, **das sind:**
 - Vorbereitungsphase
 - Auftaktphase 1. Atemzug
 - Arbeitsphase 2. Atemzug
 - Auslösephase
 - Nachhaltephase

Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes



Quelle: Jan-Erik Aeply, Landestrainer BSSB



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Die ATMUNG: Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes „Doppelatmung“ – Atmung

- Vorbereitungsphase
 - > 1 bis 3 mal durchatmen
- Auftaktphase, 1. Atemzug
 - > tief Einatmen – Bauchatmung
 - > normal Ausatmen
 - verlängerte Atempause*
- Arbeitsphase, 2. Atemzug
 - Zwischenatmung leitet Arbeitsphase ein
 - > normal Einatmen
 - > langsam Ausatmen - Ventilatmung
- Auslösephase
 - > Atmung wird angehalten - STOP
- Nachhaltephase
 - > Atmung wird noch angehalten

Quelle: Jan-Erik Aeply, Landestrainer BSSB



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



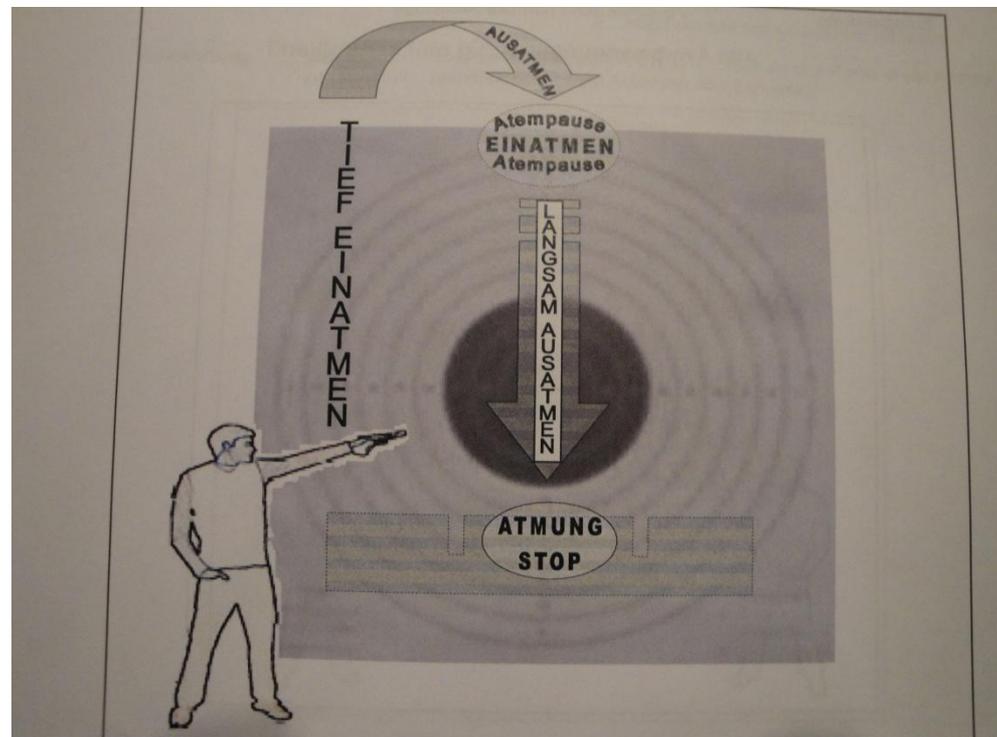
Die ATMUNG: Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes „Doppelatmung“ – Atmung

➤ Auswertung:

- nach dem Schuss verstärkt ausatmen (2-3 Atemzüge)
- angereichertes CO² muss ausgestoßen werden

➤ Entspannung

- anschließend normale Atemzüge



Quelle: Jan-Erik Aeply, Landestrainer BSSB



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Äußerer Anschlag – Luftpistole

Handhaltung – Luftpistole



Quelle: <http://www.carl-walther.com/training.php>

Erstellt: Brigitte Loy-Hanke, 1. BDL
Mittelfränkischer Schützenbund



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Technik: Griff-/Handposition

Technik: Griffanpassung



Quelle: <http://www.carl-walther.com/training.php>

Erstellt: Brigitte Loy-Hanke, 1. BDL
Mittelfränkischer Schützenbund



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Die ARMBEWEGUNG: Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes „Doppelatmung“ – Armbewegung

- Vorbereitungsphase
 - > Grundspannung
 - > Grifffestigkeit überprüfen
- Auftaktphase, Einatmen
Ausatmen
 - > Arm anheben – über die Scheibe
 - > Arm langsam herabführen bis ca. Scheiben- oder Spiegeloberkante
 - > *Arm bleibt stehen*
- Arbeitsphase, Einatmen
Ausatmen
 - > natürliche Bewegung des Armes - Brustkorberweiterung
 - > Arm langsam herabführen – in den Halteraum
- Auslösephase Atmung Stop
 - > Armbewegung stoppt – im Halteraum
- Nachhaltephase
 - > Arm wird gehalten – im Halteraum

Quelle: Jan-Erik Aeply, Landestrainer BSSB



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



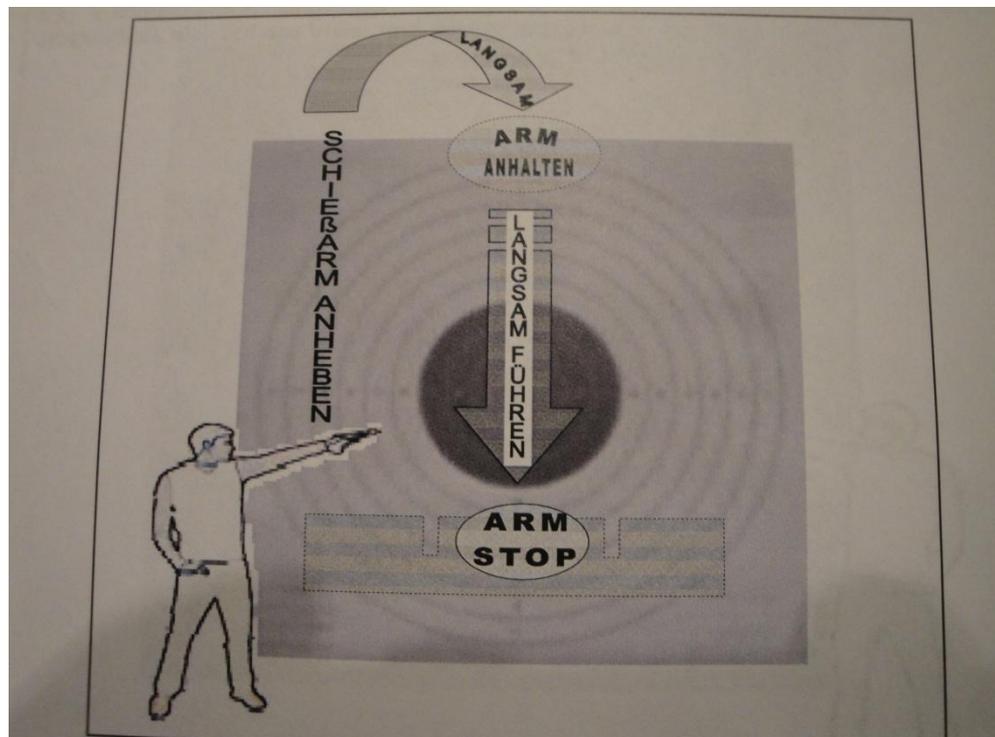
Alle Armbewegungen ruhig und kontrolliert!

➤ **Auswertung:**

- nach dem Schuss verstärkt ausatmen (2-3 Atemzüge)
- angereichertes CO² muss ausgestoßen werden

➤ **Entspannung**

- anschließend normale Atemzüge



Quelle: Jan-Erik Aeply, Landestrainer BSSB

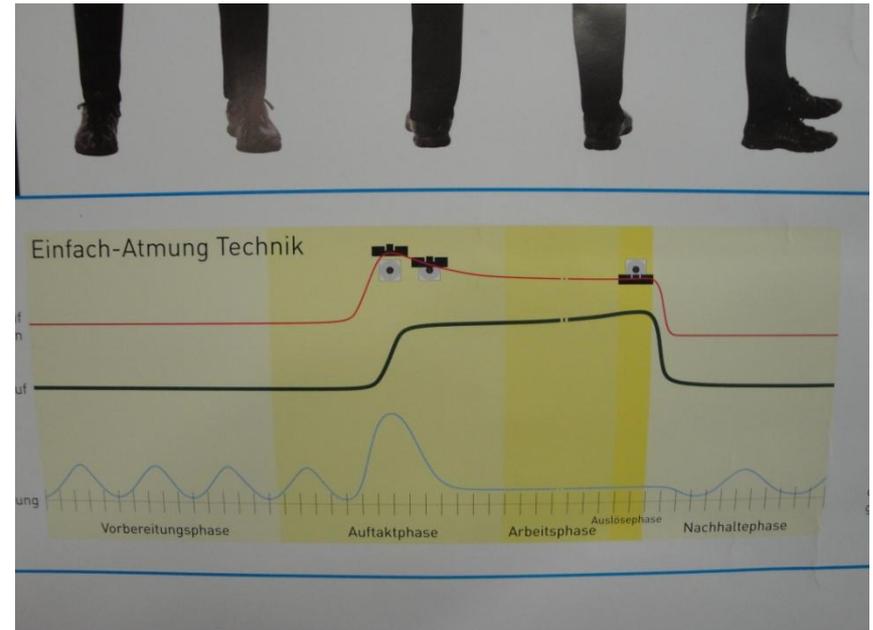
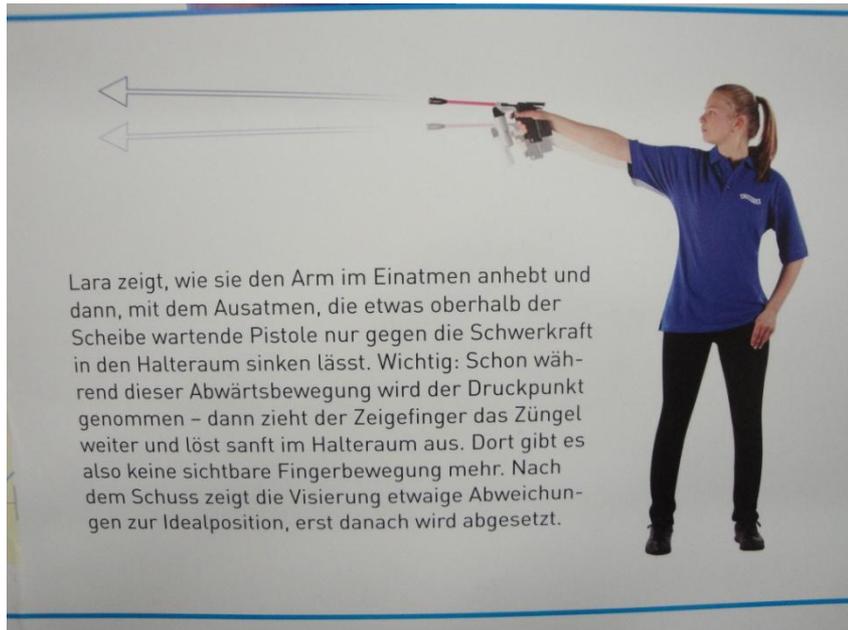


Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



**Technik: „Armposition im
Ein-/Ausatmen“**

Skala „Technik Einfach-Atmung“



Quelle: <http://www.carl-walther.com/training.php>



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Das ZIELEN: Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes

„Doppelatmung“ – Zielen

- Vorbereitungsphase
 - > Die Augen werden entspannt - Ruheblick
 - > Nicht in ein grelles Licht schauen
 - > Nicht auf die Scheibe schauen
- Auftaktphase, Einatmen
 - > Auge schaut auf Handrücken – Ruheblick
 - > Grobziehen – Korn wird im Kimmenausschnitt fixiert
- Ausatmen
 - > Auge schaut auf Handrücken – Ruheblick
- Atempause*
 - > *Grob zielen – Scheibe- oder Spiegeloberkante*
- Arbeitsphase, Einatmen
 - > Auge schaut auf Handrücken
 - > Auge übernimmt das Korn, das Feinzielen beginnt
 - > Auge fixiert Korn in der Komme
- Ausatmen
 - > Zielbild fixieren – Auge-Kimme-Korn-Scheibe
- Auslösephase Atmung Stop
 - > Zielbild fixieren – Auge-Kimme-Korn-Scheibe
- Nachhaltephase
 - > Nachzielen
 - > Auge auf das Korn – bessere Kontrolle

Quelle: Jan-Erik Aepley, Landestrainer BSSB



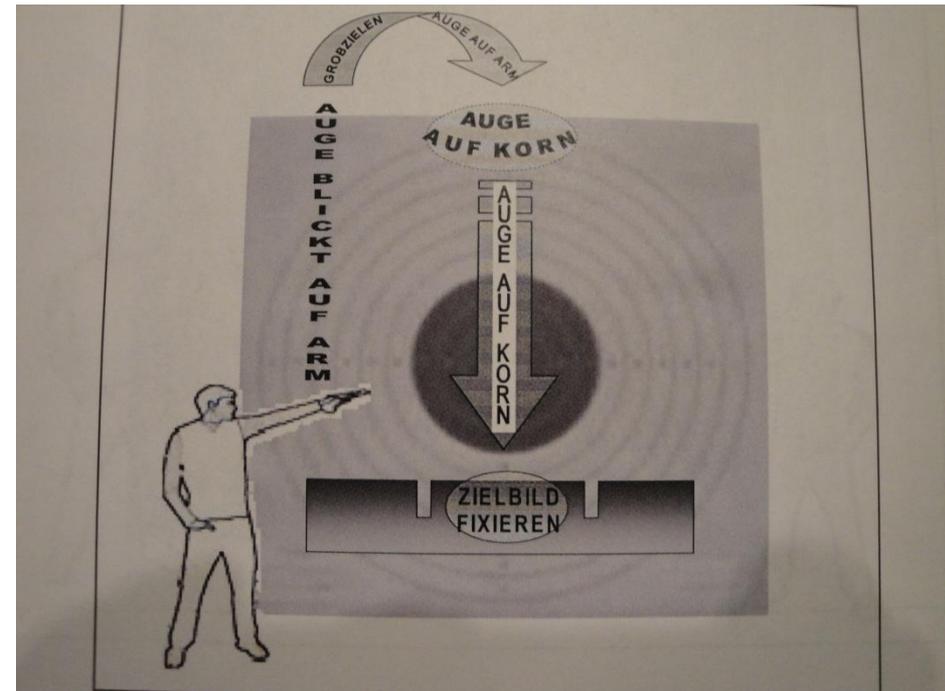
Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



**Das ZIELEN: Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes
„Doppelatmung“ - Zielen**

➤ Auswertung

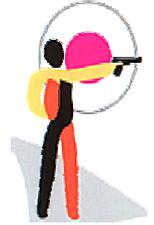
Das Schussabkommen wird bestimmt durch die Stellung des Kornes in der Kimme im Halteraum, unmittelbar vor dem Auslösen des Schusses.



Quelle: Jan-Erik Aeply, Landestrainer BSSB



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Darstellung „Fehler ZIELEN“

„Fehlerbehebung Fußstellung“



Quelle: <http://www.carl-walther.com/training.php>

Erstellt: Brigitte Loy-Hanke, 1. BDL
Mittelfränkischer Schützenbund



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Das ABZIEHEN: Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes „Doppelatmung“ – Abziehen

- Vorbereitungsphase -> Abzugsfinger beim Einrichten Kontakt zum Zügel
- Auftaktphase, Einatmen -> Finger Kontakt zum Zügel
- Ausatmen -> Vorzug bis zum Druckpunkt
- Atempause* -> *Druckpunkt*
- Arbeitsphase, Einatmen -> Druck wird aktiv erhöht
- Ausatmen -> Abzugsgewicht wird unbewusst erhöht
- Auslösephase Atmung Stop -> Restgewicht wird unbewusst überwunden
- Nachhaltephase -> Finger bleibt am Zügel
- > Abzug entspannen

Quelle: Jan-Erik Aeply, Landestrainer BSSB



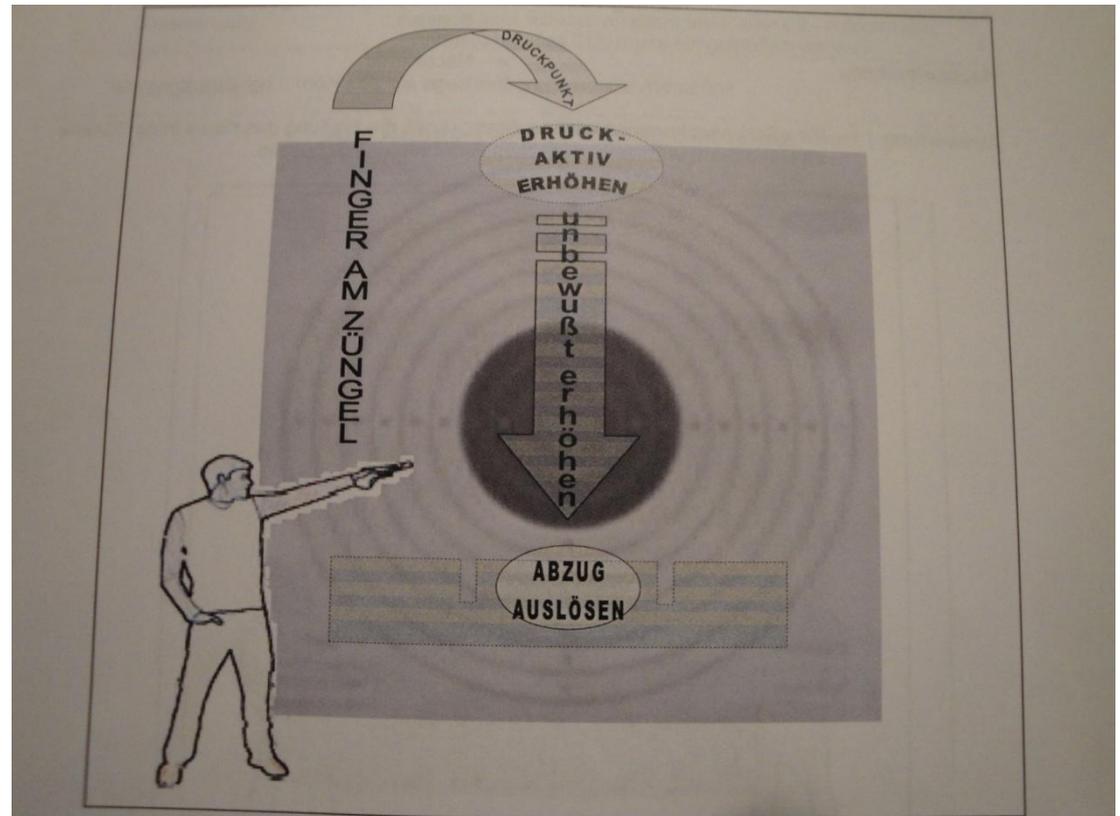
Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Das ABZIEHEN:

Die 5 Phasen des
Bewegungsablaufes

„Doppelatmung“ –
Abziehen



Quelle: Jan-Erik Aeply, Landestrainer BSSB

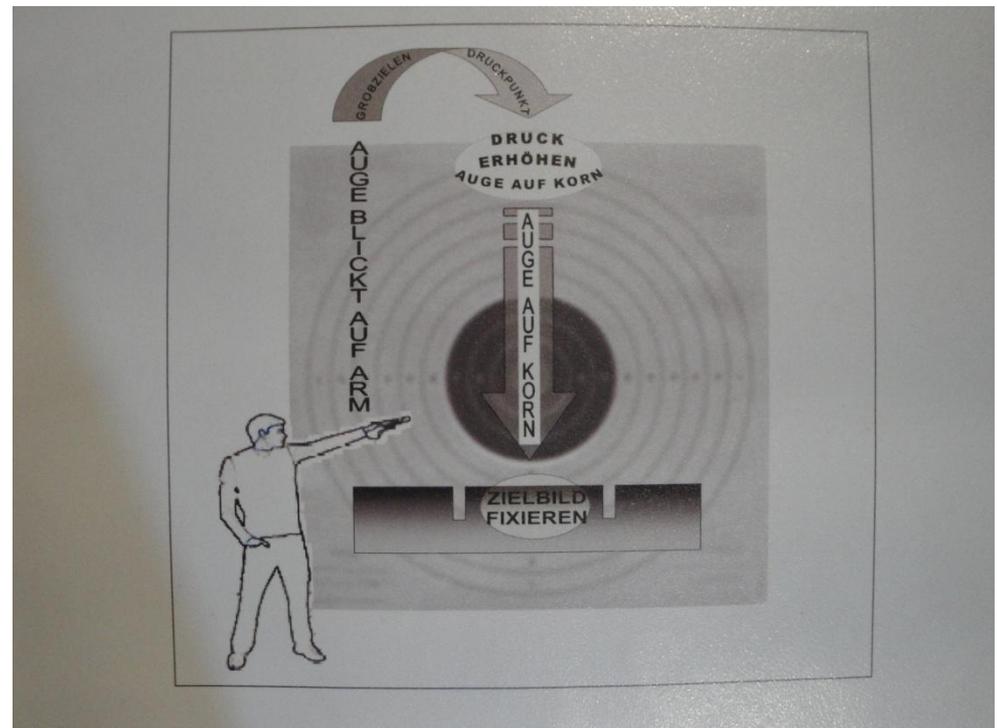


Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Die KOORDINATION des Bewegungsablaufes sind die Technikelemente

- **ZIELEN und ABZIEHEN** in Verbindung mit der **ATMUNG** und der **ARMBEWEGUNG**.
- Die vier Technikelemente:
 - ✓ **Atmung**
 - ✓ **Bewegung**
 - ✓ **Zielen**
 - ✓ **Abziehen**



Quelle: Jan-Erik Aeply, Landestrainer BSSB



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017

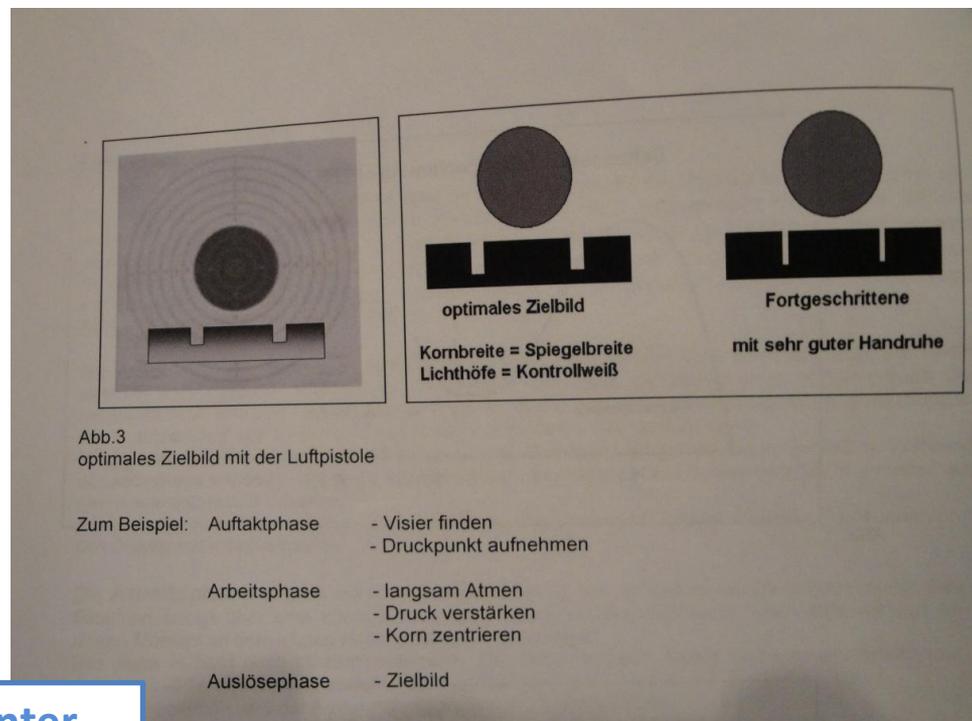


Hierauf ist zu achten!

- Eine hohe Trainingshäufigkeit fördert die Automatisierung der einzelnen Technikelemente und fördert die Koordination des Gesamtablaufs.

**ATMUNG – BEWEGUNG –
ZIELEN – ABZIEHEN**

Weitere Tipps zu „So zielen Sie richtig“ unter
<http://www.carl-walther.com/training.php>



Quelle: Jan-Erik Aeply, Landestrainer BSSB



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Tabelle „Einzelne Technischelemente –
 Zuordnung in 5 Phasen“ Teil 1

	Zeit sec	Atmung	Bewegung	Zielen	Abziehen
Vorbereitungs- phase	ca. 4-7	1. 1-3 mal durchatmen	2. Anschlag einrichten	3. Ruheblick	4. Finger am Zügel
Auftaktphase 1. Atemzug	ca. 2-3	5. tief Einatmen	6. Arm anheben	7. Auge auf Handrücken	8. Finger am Zügel
				9. Grobzielen	
	ca. 3-4	10. normal Ausatmen	11. Arm herabführen	12. Auge auf Handrücken	13. Vorzug ziehen
		14. verlängerte Atempause	15. Arm bleibt stehen	16. Grobzielen	17. Druckpunkt

Quelle: Jan-Erik Aepley, Landestrainer BSSB



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Tabelle „Einzelne Technischelemente –
 Zuordnung in 5 Phasen“ Teil 2

Arbeitsphase 2. Atemzug	ca. 2-3	18. normal Einatmen	19. natürliche Armbewegung	20. Auge auf Handrücken	21. Druck aktiv erhöhen
		22. langsam Ausatmen	23. Arm herabführen	24. Auge fixiert bewusst Korn	
Auslösephase	ca. 3-4	26. Atmung anhalten	27. Arm im Halteraum stoppen	28. Korn fixieren	29. Restgewicht ziehen
Nachhalte- phase	ca. 2-3	30. Atmung anhalten	31. Arm bleibt stehen	32. Auge bleibt auf Korn	33. Abzug entspannen
		34. Atmung aufnehmen	35. Arm herabführen	36. Auge schaut aufs Korn	

Quelle: Jan-Erik Aepley, Landestrainer BSSB



Lehrgang „Luftpistole – Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Stufenschießen: Trainingsaufbau

Trainingsmatch für Pistolenschützen

Datum:

Uhrzeit:

Stand:

	Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Punkte	Ergebnis
	Aufgabe												
1	1 Schuss	-	7	-	8	-	9	-	-	-	-	10 Ringe	
2	5 Schuss	-	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50 Ringe	
3	Anzahl der Schüsse ohne Acht	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	12 Schüsse	
4	Anzahl der Zehner bei 10 Schüssen	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 mal Zehn	
5	10 Schüsse	-	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98 Ringe	
6	1 mal Zehn	-	8	7	-	6	-	5	4	3	2	1 Versuch(e)	
7	Zwei Serien zu je 5 Schüssen, Ergebnis der schlechteren von beiden	-	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50 Ringe	
8	2 Schüsse	-	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 Ringe	
9	2 Schüsse = 20 Ringe	-	8	7	-	6	-	5	4	3	2	1 Versuch(e)	
	Wiederholung der Aufgabe mit dem niedrigsten Ergebnis												
	Gesamtpunktzahl												

Gesamtzeit:

Schusszahl:



Lehrgang „Luftpistole - Leistung“ im MSB am 29.01.2017



Zum Abschluss bleibt uns nur noch
Danke zu sagen für die zahlreiche
Lehrgangsteilnahme und Interesse.
Wir wünschen allen Schützinnen
viel Erfolg bei der Umsetzung der
vermittelten Informationen in
Theorie/ Praxis sowie viel Freude
und Spaß an unserem Schießsport!

Mit besten Schützengrüßen

Brigitte Loy-Hanke
mobil 0172 8213191
Joachim Schweiger
mobil 0173 5364123



... und viele sportliche Erfolge