



Damen LG-Lehrgang im MSB am 28. Sept. 2014 bei VfL und KK Sport Veitsbronn

Leitung: Brigitte Loy-Hanke / Günther Reizammer

Motto:

**„Wie kann ich meine individuelle
Leistung steigern“**



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

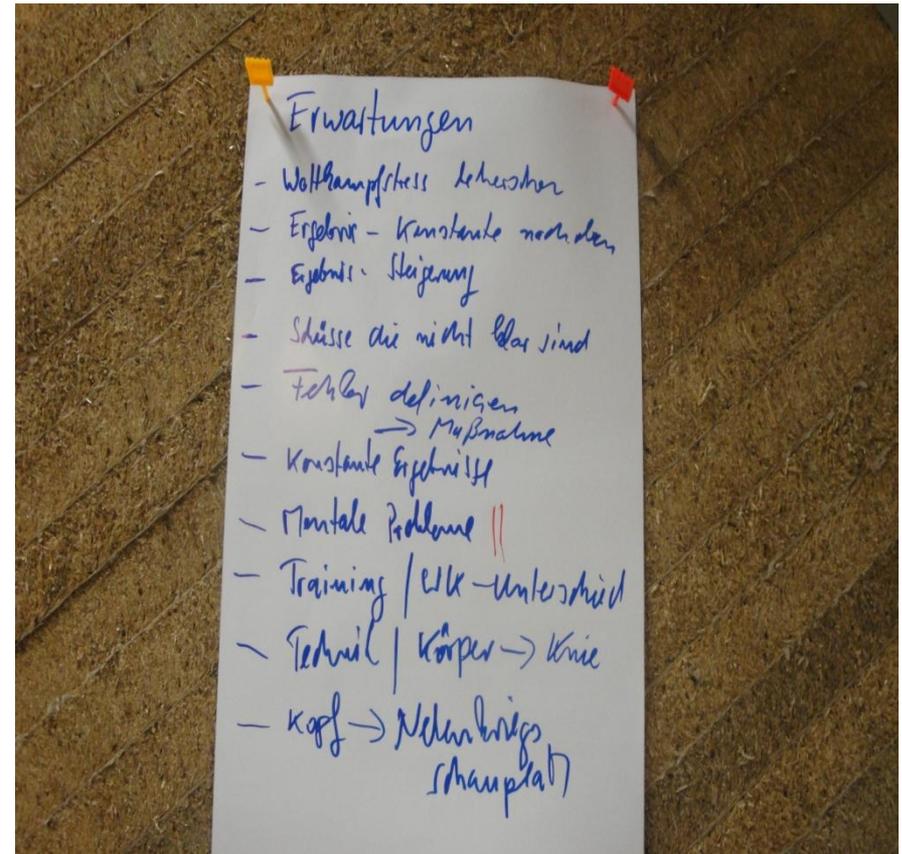
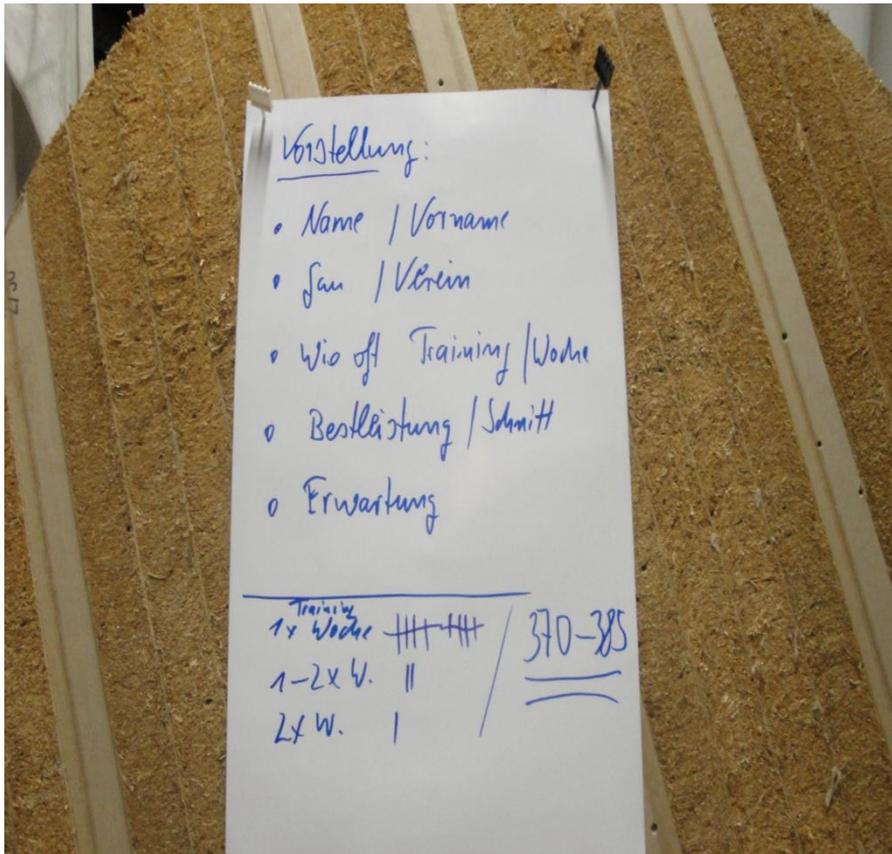


Lehrgangsinhalt 28.09.2014



Abgleich/Stand je Schützin

Was bewegt die Schützinnen



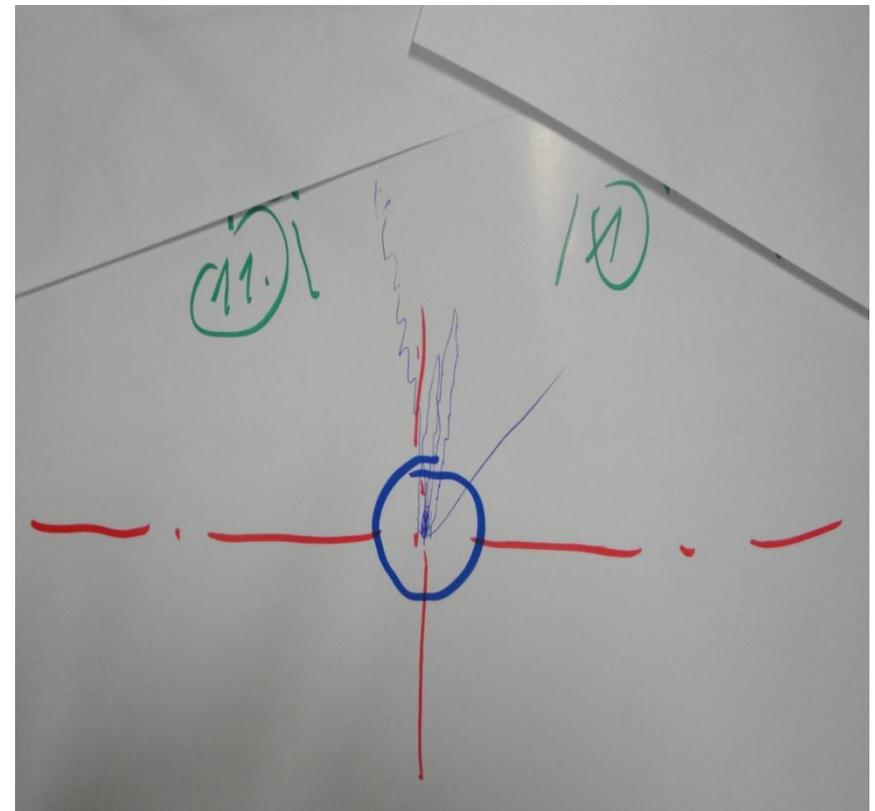
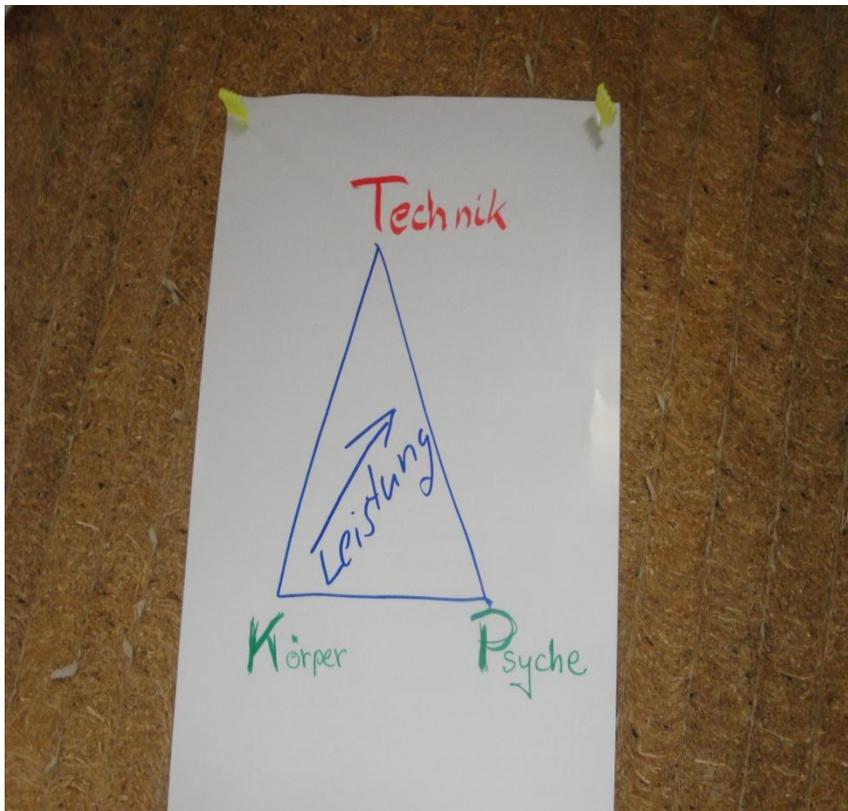


Lehrgangsinhalt 28.09.2014



Leistung erziele ich durch

Schema Schussabgabe





Wichtige Regeln, um erfolgreich zu sein



- Benötigtes Werkzeug (Auswahl an konfentioneller Ringkörner, Imbusschlüssel , Handtuch, Getränk etc.) muss am Schießstand sein
- Sicherheit an der Waffe muss hergestellt sein (Ringkorn, Irisblende, Farbfilter, auf Kopflastigkeit achten)
- 15 Min. Vorbereitungszeit:
Standaufbau > Füße, Hüfte, Stützarm, Entspannen der Schulter, Oberkörper bleibt stehen, Kopf ausrichten, Halten sowie auf Atmung und Abzugsfinger achten



Ziele bis zum nächsten Treffen



- Trainingsintensität auszubauen, denn
- „Disziplin führt zu Erfolg“
- Feedback/Umsetzung (Probleme)
- Nächster Folgelehrgang:
Sonntag, 02.11.2014
Beginn 10:00 Uhr in
Pyrbaum, SGr Pyrbaum
- ✓ Abschluss des Lehrgangstages:
ein Match mit dem Bundesligateam aus Petersaurach.





Damen LG-Lehrgang im MSB am 02. Nov. 2014 - 2.Teil bei SG Pyrbaum

Leitung: Brigitte Loy-Hanke / Günther Reizammer

Motto:

**„Wie kann ich meine individuelle
Leistung steigern“**



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

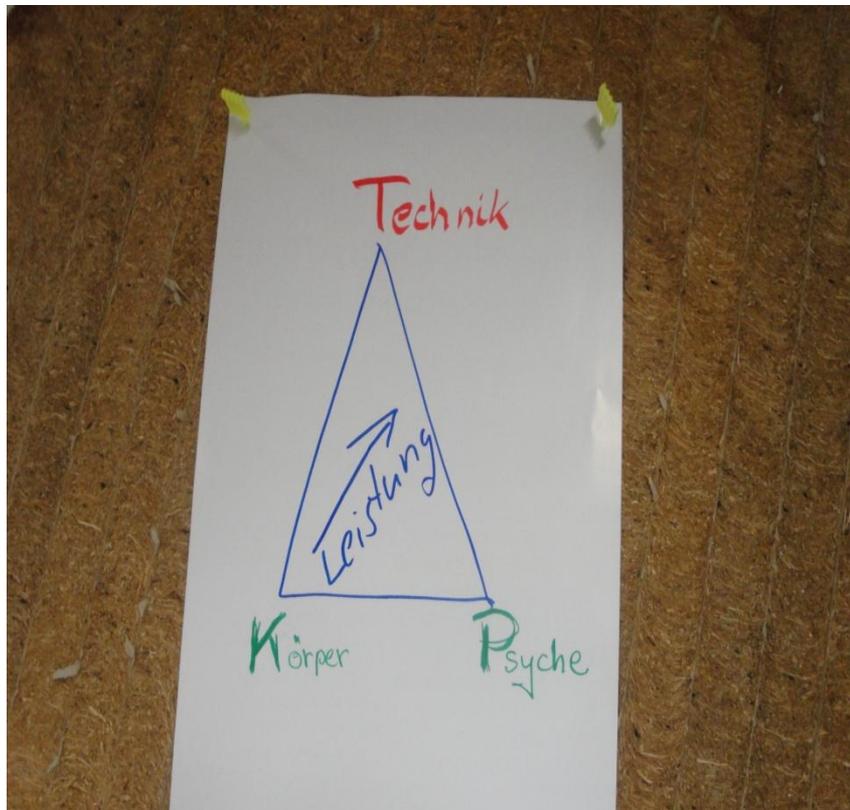


Lehrgang 02.11.2014 – Teil 2



Rückblick Teil 1 – 28.09.2014

Was ist seitdem geschehen ?



- Dokumentation „Lehrgang Teil 1, 28.09.2014 wurde an alle Lehrgangsteilnehmerinnen verteilt (Erfahrungen/Trainings)

❖ **Wiederholung, bitte achten auf:**

- Ausrüstung
- Anschlagsaufbau
- Vorbereitung



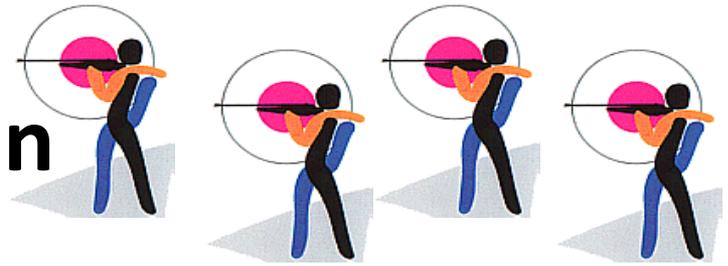
Reflektion - Tipps



- Probeschießen ist einem Wettkampf gleich zu setzen (Fehlerbehebung)
- Systematik aufbauen
- Vorbereitung:
 - Ruhe einbringen
 - Muskulatur / Stabilität
- Struktur (individuell):
 - Kopf
 - Wettkampfaufbau
 - positives Denken
 - Erfolgsbilder her holen
 - Nervosität:
 - über Atmung
ruhig stellen



... Erfolge einfahren



Günther Reizammer,
Trainer Gewehr Bezirk Mittelfranken
Leistungssportbereich und RWS-Trainer
s o w i e

Brigitte Loy-Hanke,
1. Bezirksdamenleiterin
Mittelfränkischer Schützenbund

- ❖ Zum Abschluss des Lehrganges wurden Eintrittskarten für das Bundes-/Bayernliga Wettkampf-Wochenende Luftgewehr am 13./14. Dez. 2014 ausgeschossen.

wünschen
unseren Schützinnen nun
viel Erfolg bei der Umsetzung der
gesteckten Ziele sowie
ein erfolgreiches Sportjahr 2015!

