

Lothar Glebe

Trainer - Pistole

Trainingsplan

Technikstabilisierung mit Leistungstraining

- Luftpistole -

Die Trainingszeit ist unterteilt in ca. 60% Technik- und ca. 40% Leistungstraining)

Im Trainingsplan sind Pläne für fünf Trainingseinheiten enthalten.

Sollte die angegebene Zeit nicht eingehalten werden können, so sind alle angegebenen Zeiten und Schüsse prozentual zu kürzen.

Der systematische Aufbau wird so nicht unterbrochen.

Jede Trainingseinheit kann, bzw. sollte auch wiederholt werden.

Jeder kann sich natürlich auch einen ganz individuellen Plan zusammenstellen.

TT = Trockentraining (ohne scharfen Schuss)
 Technik = Verbesserung der gesamten Technik (halten, zielen, abziehen, usw.)
 Prophylaxe = Maßnahmen zur Krankheitsverhütung (vorbeugende Maßnahmen), die durch den Schießsport entstehen könnten (z.B.: Muskelverkürzungen, Haltungsschäden usw.).
 Halteübungen - links: = Hier werden Halteübungen mit dem linken Arm, Abzugsübungen mit dem linken (bei Rechtshändern) Zeigefinger und Zielübungen mit dem linken Auge durchgeführt.
Linkshänder machen diese Übungen mit dem rechten Arm und dem rechten Auge!

- | | | |
|-----------------------------|--|---|
| 1. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung
mit 42% Leistungstraining | <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit - Stabilisierung der Abzugstechnik - Körperstabilität beobachten und evtl. verbessern - Gleichgewichtsübungen (Körperfeingefühl verbessern) - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken) |
| 2. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung
mit 50% Leistungstraining | <ul style="list-style-type: none"> - Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen) - gleichmäßigen Schießrhythmus stabilisieren - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken) |
| 3. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung
mit 36% Leistungstraining | <ul style="list-style-type: none"> - Koordinierung der Grundelemente verfeinern - individuelle Fehler abstellen - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken) |
| 4. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung
mit 41% Leistungstraining | <ul style="list-style-type: none"> - Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen) - Schießrhythmus exakt einhalten - Konzentrationsfähigkeit stabilisieren - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken) |
| 5. Trainingseinheit: | Hauptthema:
Technikstabilisierung
mit 42% Leistungstraining | <ul style="list-style-type: none"> - Schießrhythmus einhalten und evtl. verbessern - Vervollkommnung der Atemtechnik - Stabilisierung der Abzugstechnik (Feinmotorik) - Gleichgewichtsübungen (Körperfeingefühl verbessern) - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts (trocken) |

Ich wünsche allen viel Spaß beim Training und stehe jederzeit für Fragen zur Verfügung.
 Lothar Glebe

Trainingsplan

Luftpistole

1. Trainingseinheit (2. Trainingsabschnitt)

Technikstabilisierung mit 42% Leistungstraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophylaxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			<u>Technikstabilisierung und Leistungstraining</u>		
			- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit		
			- Stabilisierung der Abzugstechnik		
			- Körperstabilität beobachten und evtl. verbessern		
		TT	- Gleichgewichtsübungen (Körperfeingefühl verbessern)	5	
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	5	5
		TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5	
		Technik	b) auf weiße Scheibe (Bewegungsabläufe automatisieren) *	10	10
			* im Wechsel 5 Schuß rechts / 5 Schuß links		
		Technik	c) auf Spiegel (bewußte Druckverstärkung)	15	15
		TT	- Gleichgewichtsübungen (Körperfeingefühl verbessern)	5	
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Technik	a) auf Spiegel (Kontrolle der Körperstabilität)	15	15
		TT	- immer nach 5 Schuß 5 Halteübungen - links (trocken)	5	
		Leistung	b) Spiegel (1x mental / 1x trocken / 1x scharf) *	35	20
			* für jeden Schuß ein Limit setzen (z.B.: 10)		
		Leistung	c) 5er Serien auf Spiegel - Kurzziele setzen (z.B.: 9, 10)	40	40
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	5	5
		TT	- Halteübungen - links (trocken)	5	
		Prophylaxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				180	110

Lothar Glebe

42% von den 180 Minuten sind Leistungstraining

Bemerkungen:

Trainingsplan

Luftpistole

2. Trainingseinheit (2. Trainingsabschnitt)

Technikstabilisierung mit 50% Leistungstraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophylaxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			<u>Technikstabilisierung und Leistungstraining</u>		
			- Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen)		
		TT	- gleichmäßigen Schießrhythmus stabilisieren		
			- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination) - 5 Schuß rechts u. 5 Schuß links	10	10
		Technik	b) auf weiße Scheibe (bewußt nachhalten und nachzielen)*	20	20
			* 10 Schuß mit rechts - 10 Schuß mit links		
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Leistung	a) Spiegel (1x mental / 1x trocken / 1x scharf) *	25	15
			* Kurzziele setzen: jeder Schuß = 10 Ringe		
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Leistung	b) auf Spiegel (alle Elemente ganz konzentriert durchführen) *	20	20
			* möglichst viele 10er in Folge		
		Leistung	c) 5er Serien auf Spiegel mit Ringvorgabe - Ziel selbst setzen! (unbedingte Umsetzung der einzelnen Phasen)	25	25
		TT	- Halteübungen - links	10	
		Leistung	d) Spiegel (es müssen zehn 10er mit möglichst wenigen Schüssen geschossen werden)	?	?.....
			- Halteübungen - links	20	20
			<u>ohne Beobachtung:</u>	5	
		Technik	a) Kugelfang - mit links (Grobkoordination)	5	5
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Prophylaxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				180	115

Lothar Glebe

50% von den 180 Minuten sind Leistungstraining

Bemerkungen:

Trainingsplan

Luftpistole

3. Trainingseinheit (2. Trainingsabschnitt)

Technikstabilisierung mit 36% Leistungstraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy-laxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			<u>Technikstabilisierung und Leistungstraining</u>		
			- Koordinierung der Grundelemente verfeinern		
			- individuelle Fehler abstellen		
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		Technik	b) auf weiße Scheibe (Bewegungsabläufe automatisieren) *	20	20
			* im Wechsel 10 Schuß rechts / 10 Schuß links		
		Technik	c) auf Spiegel (Koordinierung der Grundelemente verfeinern)	30	25
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Technik	a) auf Spiegel (Koordinierung der Grundelemente verfeinern)	25	20
			<u>Wettkampfnahes Training</u>		
		Leistung	a) Startphasentraining (nach 3 und 7 Schuß Standaufgabe und zügig wieder einrichten - trocken abziehen nicht vergessen)	15	10
		Leistung	b) Wettkampftraining (Kurzziele setzen, rechtzeitig Pause machen, Halteübungen links und trocken abziehen nicht vergessen)	35	35
		Leistung	c) Endphasentraining (Motivation verstärken - Siegeswille - jeder Ring zählt - möglichst viele 10er schießen)	15	15
		TT	- Halteübungen - links/rechts- (trocken)	5	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang - mit links (Grobkoordination)	5	5
		Prophy-laxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				180	140

Lothar Glebe

36% von den 180 Minuten sind Leistungstraining

Bemerkungen:

Trainingsplan

Luftpistole

4. Trainingseinheit (2. Trainingsabschnitt)

Technikstabilisierung mit 41% Leistungstraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophylaxe	- aufwärmen	10	
			Technikstabilisierung und Leistungstraining		
			- Koordination der Grundelemente (halten, zielen, abziehen)		
			- Schießrhythmus exakt einhalten		
			- Konzentrationsfähigkeit stabilisieren		
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			ohne Beobachtung:		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	25	25
		Technik	b) weiße Scheibe (bewußtes Anlegen des Abzugsfingers)	30	30
		Technik	c) Spiegel (auf optimales Zielbild achten!)	20	20
			Wettkampfnahes Training		
			mit Beobachtung: (Intensitätstraining)		
			a) Stufenschießen (Bedingung nicht erfüllt = Stufe 1x wiederholen!)		
		Leistung	1. Stufe: 5 Schuß mindestens 3 x 10	8	5
		Leistung	2. Stufe: 3 Schuß mindestens 2 x 10	6	3
		Leistung	3. Stufe: 2 Schuß = 2 x 10	4	2
		Leistung	4. Stufe: 8 Schuß mindestens 5 x 10	12	8
		Leistung	5. Stufe: 6 Schuß mindestens 3 x 10	9	6
		Leistung	6. Stufe: 3 Schuß mindestens 2 x 10	6	3
		Leistung	7. Stufe: 2 Schuß = 2 x 10	5	2
			(Reservezeit für Stufenschießen)	25	
			ohne Beobachtung:		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	5	5
		TT	- Halteübungen - links (trocken)	5	
		Prophylaxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				180	109

Lothar Glebe

41% von den 180 Minuten sind Leistungstraining

Bemerkungen:

Trainingsplan

Luftpistole

5. Trainingseinheit (2. Trainingsabschnitt)

Technikstabilisierung mit 42% Leistungstraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy-laxe	Muskulatur aufwärmen	10	
			<u>Technikstabilisierung und Leistungstraining</u>		
			- Schießrhythmus einhalten und evtl. verbessern		
			- Vervollkommnung der Atemtechnik		
			- Stabilisierung der Abzugstechnik (Feinmotorik)		
		TT	- Gleichgewichtsübungen (Körperfeingefühl verbessern)	10	
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts (trocken)	10	
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		Technik	b) auf weiße Scheibe (Bewegungsabläufe automatisieren)	15	15
		TT	- Halteübungen - links	5	
			<u>mit Beobachtung:</u>		
		Technik	a) auf Spiegel (Atemtechnik exakt durchführen)*	15	15
			* im Wechsel 5 Schuß rechts / 5 Schuß links		
		Leistung	b) auf Spiegel (möglichst 10 x 10 Ringe)	15	10
		TT	- Halteübungen - links	5	
			<u>mit Beobachtung: (Intensitätstraining)</u>		
		Leistung	a) 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 Schuß abgeben!)	60	60
			<u>ohne Beobachtung:</u>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	5	5
		TT	- Halteübungen - links	10	
		Prophy-laxe	Dehnübungen nicht vergessen	10	
				180	115

Lothar Glebe

42% von den 180 Minuten sind Leistungstraining

Bemerkungen: