|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Phasen 🡺** **+** **🡻 Technik** | **Vorbereitungsphase****Anschlag - Voranschlag** | **Auftaktphase****Voranschlag – 1. HR** | **Arbeitsphase**1. **HR – 2. HR**
 | **Auslösephase****2. HR** | **Nachhalte-Nachziel-** **Phase** (~3Sek) **2. HR** |
| **Spannung**statisch /dynamisch |  **Körperspannung aufbauen** | **Rumpfstabilität und Spannung** beibehalten, Arm – Schulterkraft für gezielte Bewegung | **Spannung regelt Geschwindigkeit** langsame Bewegung Richtung 2. HR | **Spannung aufrecht halten** | **Spannung gleichbleibend aufrecht erhalten** |
| **Spannung****Training nicht****Phasen gebunden!****Spannung immer****nötig!** | Folgende Übungen jederzeit und überall zu trainieren, kein Fitnessstudio oder ähnliches nötig. | **Gleichgewichtsübungen:**Wackelbrett – Position halten, Beid-und Einbeinig (rechts / links wechselnd) Balance-Pads, instabile Unterlage, Übungen Augen offen / geschlossenÜbungen mit und ohne Schuhe | **Stabilitäts-Kräftigungsübungen:**BSSB-Broschüre „Fit für die 10“Verschiedene Stützübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Hanteltraining, Haltetraining mit verschiedenen Gewichten | **Griffspannung:**verschiedene Varianten testen,von ganz fest bis locker, eigenesMittelmaß finden, z.B. angenehmer Händedruck, HT, TT, WS | **Einfachste Gleichgewichts-****übung:** morgens abwechselnd rechts und links auf einem Bein Zähneputzen, ☺  |
| **Innerer Anschlag****Äußerer Anschlag** | **Körperspannung und Griffspannung****Mitte finden (**Blindanschlag/Nullstellung)**Steiler Anschlag – offener Anschlag** | **Anschlags-Spannung aufrechterhalten** | **Anschlags-Spannung erhalten** | **Anschlags-Spannung erhalten** | **Anschlags-Spannung erhalten** |
| **Anschlag** | **Blindanschlag / Nullstellung finden**mit der Pistole in Anschlag gehen (2.HR)Zielbild prüfen, Augen ca. 5 Sekunden schließen, öffnen und prüfen ob das Zielbild noch passt.Weitere Variante, Augen ca. 5 Sekunden schließen und Oberkörper mit Pistole rechts / links bewegen, wieder zur Mitte, Augen öffnen und Zielbid / Visier kontrollieren. | **Korrektur Nullstellung:** Fußstellung – Anschlag – Stand anpassen, offener oder steiler Anschlag,Spannung und Kopfdrehung überprüfen,Anschlag muss stabil, jedoch ohne große Verspannungen sein. | **Am besten trainierbar:**Anschlag immer wieder auflösen,weg vom Stand und neu aufbauen,wieder Nullpunkt testen, Anfänger WS-Bereich, ansonsten:TT, schießen o.B – Schussbild nach  15 Schuss kontrollieren | **Steiler Anschlag:** | **Offener Anschlag:** |
| **Atmung** | **Bewusste tiefe Atemzüge** (2-3)*Bauchatmung (zur Ruhe kommen)* | * **tiefer Atemzug**
* **Kurze Atempause am Wendepunkt**
* **langsame Ausatmung**
 | **kurzer Atemstopp (1.HR)** **2. Atmung = Doppelatmung****Ventilatmung - Lippenbremse**  | **Atemstopp im 2. HR** | **Atem halten**bis zum Auflösen der Körperspannung, dann weiter atmen |
| **Atmung**Doppelatmung\*Bauchatmung\*\*Ventilatmung\*\*\*(Die Atmung steuert die Bewegung) | Gezielte Atemübungen zur Wahrnehmung des eigenen Körperverhalten bei den verschiedenen Atemtechniken Achtsamkeitstraining, Yoga, Qi-Gong,Meditationen: dazu gibt es jede Menge und gute Anleitungen Videos, CD´s, Podcasts …….. | **Bauchatmung:**Beide Hände (im Sitzen, Liegen oderStehen) auf die Bauchdecke legen,beim Einatmen hebt sich die Bauch- deckte, beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke, spürbar, fühlbar, Bauchatmung muss trainiert werden! | **Bewusst atmen:**länger aus- als einatmen, atmen mitZeitvorgabe, mitzählen lassen,Beispiel: 7 sek ein- / 7 sek ausatmen, steigern und verkürzen,fühlen wie sich der Erregungszustand verändert (Herzschlag – Puls) | Unterschied zwischen tiefer und flacher Atmung spüren, hörbar atmen, Ventilatmung trainieren, in dem derAtem gezielt – gesteuert über die Lippenbremse reguliert wird, | **Atemübungen** können überall und jederzeit durchgeführt werden.  |
| **Bewegung** | **Voranschlag – Spannung aufbauen,** **Kopfstellung Richtung Scheibe** | **Zügige aufwärts Bewegung****Umkehrpunkt – kurzer Stopp****Langsame, bewusste Führung zum 1.HR** | **Geführtes Absenken der Waffe**Kontrolliertes, feinkoordiniertes Abbremsen der Waffe vom 1.HR🡪2.HR ab Mitte Spiegel bremsen | **Bewegungsstopp im 2. HR** | **Nachhalten** Spannung halten ( 3 Sek.) |
| **Bewegung****gesteuert durch** **Atmung und Muskelkraft** | Anschlag und Körperspannung im TT stetig wiederholen und einprägen, immer wieder Blindanschlag und Nullstellung überprüfen | Atmung und Bewegung überprüfen, so dassdie Bewegung tatsächlich mit der Atmungübereinstimmt, TT  | WS, TT, HT - verschiedene Variationen,Balkenscheibe – ¾ -Scheibe,abwärts Bewegungszeit verzögern, bewusst langsamer werden, | WS, TT, HT – Halteraum 1 min. halten,Korn immer wieder in die 10 führen undHalten, entweder am Stand mit Scheibe,oder an der Wand einen Punkt mit dem Korn halten. | HR halten und mitzählen lassen,laut oder mental (21, 22, 23 ……)mind. 3 sec. und verlängern,HT mir Trockenklick oder Schuss undanschließen den Rest der Minutehalten. |
| **Zielen** | **Kopfstellung Richtung Scheibe,****Ruheblick im Raum**  | **Grobzielen am Wendepunkt,** **Visierlinie kontrollieren, 1.HR Grobzielen, Lichthöfe, Korn Mitte der Kimme,**  | **Feinzielen im 2. HR****Korn – Kimme gestrichen, Lichthöfe und Kontrollweiß prüfen** | **Zielbild erhalten,** **Augen offen halten** | **Nachzielen** Auge bleibt auf dem Korn |
| **Zielen**Breite der Lichthöfe= Kontrollweis Abstand von Kornoberkante zur Spiegelunterkante | Ruheblick heißt, das Auge schaut nichts Bestimmtes an, Beispiel am Boden in Scheibenrichtung | Auge geht mit / neben dem Schießarm hoch, am Wendepunkt kurze Kontrolleder Visierlinie, Auge zurück auf Handrücken,damit das Auge nochmal entspannen kann,1.HR – das Auge geht wieder auf das Visier | ab Mitte Spiegel FeinzielenBalkenscheibe Quer- und Längs,WS, TT, o.B, m.B,  | Befehl zum Auslösen kommt bewusst über das richtige Zielbild,bewusstes Zielbild für die 10 erarbeiten,  | AbkommensanalyseScatt,  |
| **Druck(verlauf)****(Abziehen –**  **Auslösen)** | **Abzugsfinger liegt am Züngel** | **Abzugsfinger liegt auf Züngel** | **Druckpunktnahme**1. HR auf Druckpunkt gehenDruck halten 1.-->2.HR | **Druck gleichmäßig nach hinten verstärken,** bis der Schuss ausgelöst wird | **Druck auf Abzug halten,** bis die Spannung aufgelöst wird |
| **Druck(verlauf)** | Finger liegt immer in der gleichen Position auf dem Abzugszüngel, Mittig mit dem erstenFingerglied, Finderglied ist flach, parallel zum Züngel | Finger liegt immer noch in der gleichen Position auf dem Züngel | Druckpunkt Gefühl erarbeiten, WS, TT, o.B. Vorzug bis zum Druckpunkt, Druckpunkt nehmen und halten | Mögliches Eigen-Kommando: zieh, zieh, ziehWS, TT, o.B. - ohne Leistungsdruck, da kein Schusswert,Scatt, Abkommensanalyse, | Mögliches Eigen-Kommando:halten, halten, halten,bis Spannung gelöst, Druck wird erst gelöst, wenn der Arm nach unten geführt wird. |

Abkürzungen: HR=Halteraum (1. HR + 2. HR), WS = weiße Scheibe, TT = Trockentraining, HT = Haltetraining,

 o.B. = ohne Beobachtung, m.B. = mit Beobachtung, heißt Schießen ohne Schusswertkontrolle, oder mit Schusswertkontrolle

\*Doppelatmung: im 1. Halteraum ein zusätzlicher Atemzug, als Vorbereitung für die Arbeitsphase (flacher als der erste Atemzug in der Auftaktphase)

\*\* Bauchatmung: Atem füllt die komplette Lunge – Bauchdecke hebt sich beim Einatmen an und senkt sich beim Ausatmen, zum Üben Hände auf die Bauchdecke legen, im Stehen, Sitzen und liegen möglich

\*\*\* Ventilatmung: Lippenbremse – Atmung bewusst über die Lippen steuern – mit den Lippen Ventil bilden