|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 / geschlossen  Übungen 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, eigenes  Mittelmaß 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 oder  Stehen) 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 mit  Zeitvorgabe, 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 der  Atem 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 dass  die Bewegung tatsächlich mit der Atmung  übereinstimmt, 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 und  Halten, 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 und  anschließen den Rest der Minute  halten. |
| **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 Kontrolle  der Visierlinie, Auge zurück auf Handrücken,  damit das Auge nochmal entspannen kann,  1.HR – das Auge geht wieder auf das Visier | ab Mitte Spiegel Feinzielen  Balkenscheibe Quer- und Längs,  WS, TT, o.B, m.B, | Befehl zum Auslösen kommt bewusst über das richtige Zielbild,  bewusstes Zielbild für die 10 erarbeiten, | Abkommensanalyse  Scatt, |
| **Druck(verlauf)**  **(Abziehen –**  **Auslösen)** | | **Abzugsfinger liegt am Züngel** | **Abzugsfinger liegt auf Züngel** | **Druckpunktnahme**  1. HR auf Druckpunkt gehen  Druck 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 ersten  Fingerglied, 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, zieh  WS, 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