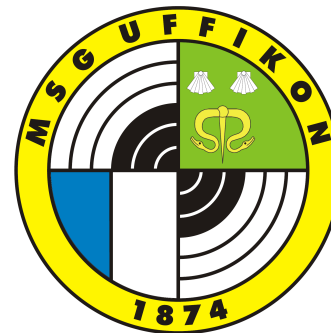




zielen, schiessen, treffen ...



Trainingskontrolle

Trockentraining

Trockentraining - von Trainern gepriesen, von Schützen gemieden

Unter Trockentraining versteht man das Training mit Waffe und voller Ausrüstung ohne Abgabe eines scharfen Schusses. Es stellt einen absolut notwendigen Bestandteil des Trainings dar. Nicht nur im Winter, wo Kälte und Dunkelheit das Trockentraining bei der Saisonvorbereitung unersetzlich machen, sondern in reduziertem Umfang auch im Verlauf der Wettkampfsaison bringt diese Trainingsform bei richtiger Dosierung und Ausführung entscheidende Vorteile. Zugegeben, das Trockentraining bereitet weniger Spaß, zeigt keine unmittelbaren in Ringzahlen auf der Scheibe sichtbaren, sondern längerfristige aber dauerhafte Erfolge. In welcher Sportart gibt es sie nicht, die ungeliebten aber höchst effektiven Trainingsformen, zu denen sich ein Sportler manchmal durchringen oder überwinden muß. Dabei kann ein sinnvoll und mit Hirn betriebenes Trockentraining so viele Aufgabenstellungen bieten, daß die Zeit im Fluge vergeht.

1. Gute Gründe, die für Trockentraining sprechen:

- Zeitersparnis, weil Anfahrtswege, Begrüßungspaulereien und Störungen wegfallen
Konzentration kann auf wichtige schießtechnische Elemente wie Muskelgefühl, -spannung, Balance, Koordination Halten - Abziehen, Abziehen gelegt werden.
Beim üblichen scharfen Training geht soviel Aufmerksamkeit bei der Jagd nach der 10 verloren. Man nimmt sich zwar vor, dieses oder jenes technische Detail besonders zu beachten, doch bald regiert der kleine Kreis in der Mitte wieder die Sinne. Der Schütze kann sich auf die o. g. technischen Elemente konzentrieren, die letztendlich für die Trefferquote entscheidend sind.
- mancher Abzugsfehler bemerkt man nur im Trockentraining. Im scharfen KK-Training werden sie durch das Springen der Waffe vertuscht.
- Verbesserung der speziellen Kondition im Anschlag.
- Preiswertes Training.
- Im Winter ideal, um Gefühl für Waffe und Anschlag zu erhalten oder neu aufzubauen. Dasselbe gilt für Phasen der Anschlagsänderung oder Gewöhnung an neue Waffe oder Jacke.
- In der Wettkampfsaison dann vorteilhaft, wenn die Technik durch viel scharfes Schießen und stressige Wettkämpfe gelitten hat.
- Durch Konzentration auf Muskulatur wird das Maß der richtigen Spannung eingeschliffen und Muskelverspannungen bewußt gemacht.

2. Durchführung des Trockentrainings:

Einige wichtige **Grundregeln** sind bei der Durchführung des Trockentrainings zu beachten:

- Trockentraining nur mit voller Schießkleidung und Ausrüstung. Nur mit Schießschuh auf der Rolle sitzen und fernsehen gibt spezielle Kondition, hat aber mit Trockentraining wenig zu tun.
- Trockentraining muß mit voller Konzentration durchgeführt werden. Deshalb muß man sich einen Raum aussuchen, in dem man ungestört ist.
- Trockentraining findet mit maßstabsgerecht verkleinerten Scheiben in Standhöhe statt. Diese Höhe ermittelt man auf dem Schießstand durch Abmessen der Strecke Unterlage - Laufmündung. Beim Trockentraining wird die Waffe so gehalten, daß derselbe Abstand eingestellt ist und dann der Haltepunkt in Form eines schwarzen Punktes auf einem weißen Blatt Papier in dieser Höhe ausgemacht wird. Die Größenverhältnisse sollten denen auf 50 m entsprechen. Besonders gut eignen sich Verandatüren, da dort das Blatt leicht in der Höhe verstellt werden kann und zudem eine gute Beleuchtung der "Scheibe" gewährleistet ist.

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum:	_____	Ort:	_____	Anlass:	_____
☐ Training	☐ Wettkampf				
Trainings- / Wettkampfziel:					
Allgemeine Bemerkungen:					
Witterungsbedingungen	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur	
Schiesstechnische Elemente	Das habe ich Gut gemacht		Das kann ich verbessern		Auswirkung auf nächstes Training
Taktische Elemente					
Mentale Elemente					
Resultat					
Selbst-Einschätzung					
A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe					
Einstellungen	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum:	_____	Ort:	_____	Anlass:	_____
☐ Training	☐ Wettkampf				
Trainings- / Wettkampfziel:					
Allgemeine Bemerkungen:					
Witterungsbedingungen	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur	
Schiesstechnische Elemente	Das habe ich Gut gemacht		Das kann ich verbessern		Auswirkung auf nächstes Training
Taktische Elemente					
Mentale Elemente					
Resultat					
Selbst-Einschätzung					
A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe					
Einstellungen	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse										
Datum: _____		Ort: _____		Anlass: _____						
☐ Training		☐ Wettkampf								
Trainings- / Wettkampfziel:										
Allgemeine Bemerkungen:										
Witterungsbedingungen		Beleuchtung		Bewölkung		Wind		Temperatur		
Schiesstechnische Elemente		Das habe ich Gut gemacht			Das kann ich verbessern			Auswirkung auf nächstes Training		
Taktische Elemente										
Mentale Elemente										
Resultat		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selbst-Einschätzung		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe										
Einstellungen		Ring/Irisblende		Farbfilter		Handstop		Riemen		Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse										
Datum: _____		Ort: _____		Anlass: _____						
☐ Training		☐ Wettkampf								
Trainings- / Wettkampfziel:										
Allgemeine Bemerkungen:										
Witterungsbedingungen		Beleuchtung		Bewölkung		Wind		Temperatur		
Schiesstechnische Elemente		Das habe ich Gut gemacht			Das kann ich verbessern			Auswirkung auf nächstes Training		
Taktische Elemente										
Mentale Elemente										
Resultat		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selbst-Einschätzung		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe										
Einstellungen		Ring/Irisblende		Farbfilter		Handstop		Riemen		Schaftkappe

Trockentraining

d) Trockentraining mit Hülsen oder Trockentrainingsbolzen, um Schlagbolzen zu schonen.

Es kann auch einmal sehr aufschlußreich sein, Trockentraining vor oder neben einem großen Spiegel abzuhalten, um seinen Anschlag einmal selbst von vorne oder von der Seite zu sehen. Grobe Fehler im Anschlag und im Bewegungsablauf können erkannt werden.

3. Der zeitliche Rahmen:

Wie bei allen Übungen gilt auch hier: lieber mehrere kurze Übungsphasen als wenige lange. **25 Minuten** effektive Trainingszeit pro Anschlag haben den größten Effekt. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den äußeren und inneren Anschlag. Längere Phasen werden langweilig und sind nur zur Verbesserung der speziellen Kondition ratsam. Die Trainingshäufigkeit richtet sich nach dem Ziel, den Voraussetzungen des Schützen und der Trainingsphasen; in der Vorbereitungsphase wird ein Schütze, der seine kniend Leistungen verbessern will wohl 3-4 mal wöchentlich Trockentraining machen, wogegen in der Wettkampfphase 1 mal wöchentliches Training ohne scharfe Patrone meist ausreicht. Auch hier ist jedoch eine individuelle Abstimmung des Trainingsplanes auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen des Schützen unerlässlich.

4. Wie wird trainiert:

Im Trockentraining geht es vorwiegend um das **Training von Einrichten, Inneren Anschlag, Muskelgefühl, Koordination Halten-Abziehen, Abziehen, Nachzielen.**

Die Vorbereitungen mit Stretching, technische Zielsetzung und Analyse der Schwachstellen im gegenwärtigen Schießvorgang sind ebenso sorgfältig zu absolvieren, wie danach das **Aufbauen und Einrichten des Anschlages.** Die **Nullstellung** des Anschlages wird auf den Haltepunkt ausgerichtet. Danach werden die verschiedensten Bewegungsabläufe genauestens kontrolliert (Einsetzen der Schaftkappe, Aufsetzen des Ellbogen, Verdrehen des Oberkörpers).

Bei den einzelnen Anschlägen erfolgt häufiger eine **EINRICHTUNGSKONTROLLE.** Diese Einrichtungskontrollen von Schuß zu Schuß (in Anschlag gehen, Atmen mit Blick durch Diopter, Blick weg, Atmen, Konzentration auf Entspannung des linken Armes und der rechten Schulter sowie auf die richtigen Druckverhältnisse und Spannungen der Muskulatur, damit ein gutes, sattes und stabiles Gefühl entsteht - Kontrollblick wo Nullpunkt ist ==> ggf. Feinkorrektur des Nullpunktes. Diese erfolgt je nach Position der Nullstellung und Anschlag durch verschiedene Maßnahmen (lg z.B. durch Verändern der Position des re, Ellbogens).

Sind diese Voraussetzungen geschaffen, kann man sich auf **Halten und Abziehen** konzentrieren. Die Schwankungen werden für einige Zeit geringer, um danach wieder anzusteigen. Im Trockentraining muß man herausfinden nach welcher Zeit die Schwankungen für eine gewisse Phase geringer werden, wie lange diese Ruhephase dauert und daß man sie konsequent zum Abziehen nutzt. Damit wird die Koordination Halten - Abziehen als automatische Schaltung von Finger und Gehirn in vielen hundert Versuchen eingeschliffen und automatisiert.

Ist auf diese Art eine gute Vorbereitung **des Schusses** erfolgt, so ist das Abziehen der wichtigste Moment des Schusses. Beim Abziehen darf sich der Finger nur minimal bewegen, wogegen **ALLE** anderen Muskeln des Körpers regungslos bleiben. **Beim Trockenschuß muß die Waffe stehen bleiben;** eventuelle Bewegungen müssen erforscht und abgestellt werden.

Daneben darf aber nicht vergessen werden, daß im Trockentraining **auch experimentiert werden kann.** Welche Stellung des linken Fußes beim Kniend Schießen ist für mich optimal? Welche Riemenspannung ist für mich lg und kn optimal? Muß der Handstopp für eine optimale Stellung etwas weiter nach vorne oder zurück? Wichtig ist dabei nur, daß stets maximal 1 Größe verändert wird, da man sonst nicht mehr weiß, was nun die Veränderung ausmacht. Weiterhin sollten an einem einmal gefundenen und als gut befundenen Anschlag keine gravierenden Veränderungen ohne Trainer vorgenommen werden, sondern die Feinheiten und Dinge, die individuell verschieden sind, optimal gelöst werden.

Mentales Training

Mentale Stärke ist im Schiesssport wichtig. Das ist nicht bestritten. – Nur was ist mentales Training?

Geist und Körper

Der Geist und der Körper arbeiten zusammen und der Status des einen beeinflusst denjenigen des anderen. Wenn der Körper in einer "Kampf-Situation" ist (Muskel gespannt, Zähne zusammen gebissen, Stirn gerunzelt), nimmt der Geist eine "passende" Haltung ein. Er wird misstrauisch, schnell ärgerlich, unzugänglich und unempänglich. Ist aber der Körper entspannt (Schultern zurück, Kopf aufrecht, Augen weit offen, ein Lächeln auf dem Gesicht), entspannt sich auch der Geist. Er ist aufnahmebereit und offen.

Teste den Zusammenhang zwischen Körper und Geist selber. Überlege dir: Was hast du für einen Gesichtsausdruck, wenn du dich ärgerst? Was für eine Körperhaltung?

So wie die Körperhaltung den Geist beeinflusst, so beeinflusst der Geist auch den Körper. Führe dir eine sehr ärgerliche Situation vor Augen. Du wirst merken, wie sich auch deine Körperhaltung entsprechend verändert. Befasst sich dein Geist hingegen mit einer schönen, ruhigen Situation, entspannt sich der Körper wie von selber.

Der Punkt ist, Körper und Geist sind verbunden und du kannst deine Kontrolle über den einen dazu nutzen, den anderen zu beeinflussen. Die Fähigkeit deinen Geist zu nutzen und zu kontrollieren ist ein riesiger Vorteil in jedem Sport. Am meisten aber im Schiesssport, wo eine absolute Kontrolle über den Körper für einen langen Zeitraum sehr wichtig ist. Um also dein volles Potential im Schiesssport auszuschöpfen, musst du deinen Geist genauso trainieren wie deinen Körper!

Selbstvertrauen und mentale Disziplin

Mentale Disziplin ist die Fähigkeit, sich selbst zu zwingen, den perfekten Schuss unter Wettkampfbedingungen immer zu wiederholen. Auf einer Ebene ist es die Fähigkeit, sich nur auf den Ablauf zu konzentrieren. Auf einer tieferen Ebene ist es die Fähigkeit positiv über den Schussablauf zu denken und ihn zu kontrollieren.

Mentale Disziplin ist der absolute, bedingungslose Glaube an deine Fähigkeit zu gewinnen. Mentale Disziplin ist lernbar!

Die "mentale Ausdauer" ist ein wichtiger Aspekt und kann durch Training aufgebaut werden. So wie du deine Muskeln durch Zunahme der Wiederholungen trainierst, kannst du mentale Ausdauer dadurch trainieren, dass du deine Konzentration über einen längeren Zeitraum aufrechterhältst. Du solltest es so trainieren, dass du deine mentale Spannung länger aufrecht halten kannst, als es der Wettkampf erfordert. So kommst du durch den ganzen Wettkampf ohne zwischendurch übermässig zu ermüden.

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum:	_____	Ort:	_____	Anlass:	_____
☐ Training	☐ Wettkampf				
Trainings- / Wettkampfziel:					
Allgemeine Bemerkungen:					
Witterungsbedingungen	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur	
Schiess-technische Elemente	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training		
Taktische Elemente					
Mentale Elemente					
Resultat					
Selbst-Einschätzung					
A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe					
Einstellungen	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum:	_____	Ort:	_____	Anlass:	_____
☐ Training	☐ Wettkampf				
Trainings- / Wettkampfziel:					
Allgemeine Bemerkungen:					
Witterungsbedingungen	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur	
Schiess-technische Elemente	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training		
Taktische Elemente					
Mentale Elemente					
Resultat					
Selbst-Einschätzung					
A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe					
Einstellungen	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur
_____	_____	_____	_____

Witterungsbedingungen _____

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Schiesstechnische Elemente _____

Taktische Elemente _____

Mentale Elemente _____

Ergebnis: _____

Selbst-Einschätzung: _____

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe
_____	_____	_____	_____	_____

Einstellungen _____

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- /
Wettkampfziel:

Allgemeine
Bemerkungen:

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training

Schiesstechnische
Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-
Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Einstellungen

Mentales Training

Es ist wichtig sich an eines zu erinnern: Es gibt nichts legales oder sportliches, was ein Schütze tun kann, um das Ergebnis seines Konkurrenten zu beeinflussen. **Deshalb, wenn DU gewinnen willst, musst DU besser sein als er.** Mentale Stärke hilft dir dabei.

Themengebiete

Progressive Muskelentspannung

Grundlage dieser von E. Jacobson (1885-1976) entwickelten Methode ist die Kontrastwahrnehmung von angespannten bzw. entspannten Muskeln. Trainingsziel ist eine frühzeitige Wahrnehmung von muskulären Spannungszuständen und deren aktive Verminderung. Systematisch und schrittweise werden verschiedene Muskelgruppen miteinbezogen. Mit zunehmender Übung kommt es zu einem tieferen Entspannungseffekt

Entspannungsübung

Nimm eine bequeme Ruhestellung ein. Atme dreimal tief ein und aus. Bereite dich darauf vor jeden grösseren Muskel deines Körpers erst anzuspannen um ihn anschliessen zu entspannen. Beginn mit deinen Füssen. Spanne deine Füsse und deine Zehen an. –Noch mehr! Nach fünf Sekunden kannst du sie wieder entspannen. Beginne das Lösen deiner Muskeln mit dem Gedanken „Ich werde ruhig“. Oder mit einem anderen Kraftwort, welches du aber nur für diese Situation verwenden darfst. Nun folgen die Waden. Anspannen – noch mehr!. Fünf bis zehn Sekunden und anschliessend wieder „Ich werde ruhig!“ Geniesse wie sich diese Ruhe, diese Entspannung, wie ein warmes Gefühl in dem zuvor angespannten Muskel ausbreitet. Mit deinem Kraftwort kannst du nach einigem Training die Entspannung deines Körpers herbeiflüstern.

Verankerung der Entspannung

Du solltest die Fähigkeit entwickeln, einen entspannten Zustand unmittelbar herbeizuführen. Mit folgender Methode kannst du, nach einigem Üben, deinen Körper und deinen Geist innert kürzester Zeit beruhigen und entspannen. Erfinde für dich ein Zeichen (z.B. bilde mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis). Mache dieses Zeichen immer, wenn du dich in einem Zustand tiefster Entspannung befindest. Mit der Zeit wirst du allein dadurch, dass du dieses Zeichen machst, dich in tiefe Entspannung versetzen können. Ein Vorteil, wenn du keine Zeit zu verlieren hast!

Mentales Training

Visualisierung

Wiederholte Visualisierung hilft, dein reguläres Training zu verstärken. In seiner einfachsten Form ist "Wiederholte Visualisierung" der Prozess, den perfekten Schuss von Anfang bis Ende zu durchdenken, ohne dass der Körper die Bewegungen ausführt. Diese Technik hilft, die motorischen Fähigkeiten des Körpers zu verfeinern und die mentale Disziplin zu verbessern.

- Visualisieren ist ein Verfeinerungsprozess. Du kannst nichts visualisieren, was du vorher nicht wirklich getan hast. Du solltest also entsprechende motorische Erfahrung haben.
- Visualisieren sollte in Verbindung mit, nicht anstatt, regulärem Training erfolgen.
- Wiederholte Visualisierung verbessert vorher gelernte motorische Fähigkeiten.
- Visualisierung hilft nur, wenn du dir die richtigen Dinge vorstellst. Denke immer positiv. Du willst ja positive Vorgänge verankern. (Anm. Unser Gehirn kann Negativwörter wie „nicht“, „kein“, „niemand“... nicht wahrnehmen. Ersetze also Ausdrücke wie: „Ich bin nicht nervös“ durch „Ich bin ganz ruhig“ oder „Niemand stört mich“ durch „Ich konzentriere mich auf mich“ zu ersetzen.)
- Es werden nur sehr kurze Perioden der Visualisierung benötigt. Nicht mehr als 5 Minuten.

Visualisierung kann jederzeit gemacht werden. Gerade während eines Trainings kannst du einen perfekten Schuss, den du eben gemacht hast, noch einmal durchdenken und Dir vergegenwärtigen, wie er sich angefühlt hat. Du kannst auch dein Training mit einer kurzen mentalen Phase beginnen und, als Teil deiner Trainings-Analyse, damit beenden.

Mentales Training kann von zwei Standpunkten aus durchgeführt werden. Einmal fühlst du einem perfekten Schussablauf nach. Du rufst dir dazu ins Gedächtnis wie sich ein bestimmter Bewegungsablauf angefühlt. Du kannst dir aber auch vorstellen, du siehst dir selber beim perfekten Schussablauf zu. Stell dir dabei vor, wie das ganze von aussen aussieht.

Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine einfach zu erlernende und wissenschaftlich fundierte Selbsthilfe-Methode. Durch körperliche Tiefenentspannung wirkt sie über das vegetative Nervensystem beruhigend und stärkend auf Geist und Psyche ein.

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum:	_____	Ort:	_____	Anlass:	_____
☐ Training	☐ Wettkampf				
Trainings- / Wettkampfziel:					
Allgemeine Bemerkungen:					
Witterungsbedingungen	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur	
Schiesstechnische Elemente	Das habe ich Gut gemacht		Das kann ich verbessern		Auswirkung auf nächstes Training
Taktische Elemente					
Mentale Elemente					
Resultat					
Selbst-Einschätzung					
A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe					
Einstellungen	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum:	_____	Ort:	_____	Anlass:	_____
☐ Training	☐ Wettkampf				
Trainings- / Wettkampfziel:					
Allgemeine Bemerkungen:					
Witterungsbedingungen	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur	
Schiesstechnische Elemente	Das habe ich Gut gemacht		Das kann ich verbessern		Auswirkung auf nächstes Training
Taktische Elemente					
Mentale Elemente					
Resultat					
Selbst-Einschätzung					
A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe					
Einstellungen	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse										
Datum: _____		Ort: _____		Anlass: _____						
☐ Training		☐ Wettkampf								
Trainings- / Wettkampfziel:										
Allgemeine Bemerkungen:										
Witterungsbedingungen		Beleuchtung		Bewölkung		Wind		Temperatur		
Schiesstechnische Elemente		Das habe ich Gut gemacht			Das kann ich verbessern			Auswirkung auf nächstes Training		
Taktische Elemente										
Mentale Elemente										
Resultat		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selbst-Einschätzung		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe										
Einstellungen		Ring/Irisblende		Farbfilter		Handstop		Riemen		Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse										
Datum: _____		Ort: _____		Anlass: _____						
☐ Training		☐ Wettkampf								
Trainings- / Wettkampfziel:										
Allgemeine Bemerkungen:										
Witterungsbedingungen		Beleuchtung		Bewölkung		Wind		Temperatur		
Schiesstechnische Elemente		Das habe ich Gut gemacht			Das kann ich verbessern			Auswirkung auf nächstes Training		
Taktische Elemente										
Mentale Elemente										
Resultat		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selbst-Einschätzung		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe										
Einstellungen		Ring/Irisblende		Farbfilter		Handstop		Riemen		Schaftkappe

Mentales Training

Das AT wurde von Prof. Dr. med. Johann Heinrich Schultz (1884-1970) entwickelt. Seit über 60 Jahren wird es von Ärzten, Psychotherapeuten und Pädagogen als hervorragendes Mittel zur Vorbeugung psychischer und psychosomatischer Störungen eingesetzt. AT ist für die Psyche, so etwas wie Gymnastik für den Körper. Da es in der Lernphase nur dreimal täglich 1-2 Minuten erfordert, entspricht es gänzlich unserem westlichen Umgang mit der Zeit.

AT eignet sich unter Anderem für: Konzentrationsfähigkeit, Schlaf- und Erholungsfähigkeit, Verbesserung von geistigen, körperlichen und künstlerischen Leistungen, Änderung hinderlicher Denkmuster, Abgrenzungsfähigkeit, Stärkung des Selbstvertrauens...

Die Unterstufe des Autogenen Trainings:

Sie besteht aus sieben Übungen, die nacheinander durch Selbsteinredung Ruhe, Schwere und Wärme in den Körper bringen, Puls und Atmung beruhigen und Kühlung der Stirn hervorrufen.

Ruhe-Übung versetzt den Körper und Geist in einen allgemeinen Ruhezustand und hilft, sich auf die weiteren Übungen vorzubereiten. Geeignete Formeln: „Ich bin ganz ruhig. Die Gedanken kommen und gehen.“

Schwere-Übung löst ein Schweregefühl durch Muskelentspannung aus: „Die Arme und Beine sind schwer.“

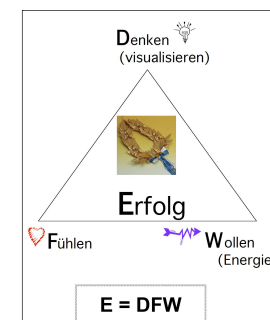
Wärme-Übung erhöht die Durchblutung und führt zu einem Wärmegefühl: „Die Arme und Beine sind warm.“

Atem-Übung vertieft durch ruhiges Ein- und Ausatmen die Entspannung: „Die Atmung geht ruhig und gleichmäßig.“, oder: „Es atmet mich.“

Herz-Übung beruhigt den Körper durch Konzentration auf den Herzschlag: „Das Herz schlägt ruhig und gelassen.“

Sonnengeflechts-Übung die Konzentration auf den Solarplexus (Nervengeflecht, das sich oberhalb des Bauchnabels zwischen Magen und Wirbelsäule befindet) vertieft die Entspannung noch weiter: „Das Sonnengeflecht ist strömend warm.“

Kopf-Übung dient dem Wachbleiben und dem klaren Bewusstsein: „Der Kopf ist klar, die Stirn ist kühl.“



Mentales Training

Mentales Trickkistchen

Mit viel Trainings - und Wettkampferfahrung hat jeder Schütze seine eigene Sammlung an Vorbereitungs- und Krisenstrategien.

Ich lache über mich (anstatt über mich zu schimpfen).	Ich konzentriere mich auf ein Detail aus meinem Stellungsaufbau. Das Ziel ist es, während den folgenden Schüssen dieses Detail perfekt zu machen.		Ich unterbreche den Wettkampf durch ein kurzes Haltetraining, ca. 2 Abläufe
Ich verlasse die Stellung, setze mich hin, stelle mir einen perfekten Schussablauf vor und baue die Stellung neu auf.		Ich trinke viel! Ich empfinde jeden Schluck als Stärkung.	Ich konzentriere mich auf den Ablauf und spreche in Gedanken dauernd mit mir selber.
	Ich stelle mit vor, ich baue um mich herum eine Mauer (zur Scheibe hin offen), die alle Störfaktoren von mir fern hält.	Ich atme zwischen den Schüssen ganz bewusst und tief. Mit jedem Atemzug tanke ich positiver Energie auf.	
Ich lächle wie ein Buddha und stelle mich damit über die Sache.		Ich verabrede mit lästigen Gedanken einen Termin, an welchem ich mich mit ihm beschäftigen werde.	Ich denke: „Es ist mein Job, lauter 10er zu schießen. Alles was ich noch tun muss ist, ruhig und konzentriert zu bleiben.“
Ich gebe Verantwortung an die Kugel ab und sage zu ihr: „Du weißt, was du zu tun hast. Flieg genau in die Mitte!“	Ich stelle mir vor, wie das Meer meine Füße umspült und der Wind meine Nervosität wegbläst.		Ich stelle mir vor, wie sich meine Konzentration zu einer Kugel formt, deren Kraft mich ausfüllt.

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

Witterungsbedingungen

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training

Schiesstechnische Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Einstellungen

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

Witterungsbedingungen

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training

Schiesstechnische Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Einstellungen

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur
_____	_____	_____	_____

Witterungsbedingungen _____

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Schiesstechnische Elemente _____

Taktische Elemente _____

Mentale Elemente _____

Resultat

_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Selbst-Einschätzung

_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe
_____	_____	_____	_____	_____

Einstellungen _____

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- /
Wettkampfziel:

Allgemeine
Bemerkungen:

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

Witterungs-
bedingungen

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
Schiesstechnische Elemente		
Taktische Elemente		
Mentale Elemente		

Ergebnis

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Legende:

- A: Der Schuss ist perfekt weg
- B: Zielbild nicht optimal
- C: Abgerissen
- D: Zittern der Waffe

Einstellungen

Ring/Irisblende	Farfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Stretching

Stretching für Schützen

Zur Förderung der Beweglichkeit: Mit Stretching kann die Beweglichkeit kurzfristig verbessert werden. Die Muskulatur neigt aber dazu, sich wieder auf ihre Ursprungslänge zurückzubilden. Um einen Langzeiteffekt erzielen zu können, sollte regelmässig mehrmals wöchentlich gedehnt werden.

Es braucht keine besonderen körperlichen Voraussetzungen, um stretchen zu können. Die Technik ist nicht abhängig von der bereits vorhandenen Beweglichkeit. Stretching bringt allen Vorteile, unabhängig von Alter, Geschlecht und Trainingszustand.

In der Aufwärmphase: Als Vorbereitung auf eine sportliche Leistung sollte Stretching nur in Kombination mit ganzkörperlicher Aktivierung, wie ein lockeres Einlaufen zur Steigerung des Herzkreislaufes und zur Aufwärmung der Muskulatur, durchgeführt werden. Zusätzlich unterstützt es die psychische Einstimmung auf die bevorstehende sportliche Belastung.

Gerade **Schützen** sollten beim Stretching die Muskulatur des Oberkörpers nicht vernachlässigen.

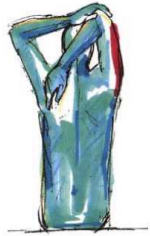
Regelmässiges Stretching der Muskulatur der Schultern und des Halses gewährleisten die nötige Beweglichkeit der oberen Extremitäten. Sie vermeiden somit unangenehme Verspannungen in der Hals- und Schultermuskulatur

Stretching-Tips

- ❖ Wärme vor dem Strecken deine Muskulatur in geeigneter Form auf, damit ein grösserer Dehneffekt erreicht werden kann, z.B mit Wandern (Walking) Joggen, Hüpfen, usw.
- ❖ Achte auf eine bequeme Stellung beim Dehnen, da du dich sonst verkrampfst
- ❖ Atme immer beim Erreichen der maximalen Dehnstellung aus
- ❖ Muskelgruppen werden über einen Zeitraum von 30 bis 60 Sekunden anhaltend gedehnt.
- ❖ Dehnen ist kein Wettbewerb! Vermeide eine zu starke Dehnung, denn sie ist schmerzhaft
- ❖ Stretche die linke und die rechte Körperseite jeweils gleich lang
- ❖ Gehe nach dem Stretchen wieder langsam in Ausgangsposition zurück
- ❖ Vermeide intensives Stretching im Zustand körperlicher Ermüdung
- ❖ Wippe nie beim Strecken!

Stretching

Stretching für die Schulter- und Brustmuskulatur



Setzen Sie sich hin. Legen Sie einen Arm hinter den Kopf, so dass die Hand zwischen den Schulterblättern liegt. Legen Sie die andere Hand auf den Ellenbogen und drücken Sie den Arm langsam nach unten, bis Sie einen Dehnungsreiz verspüren.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie einen Arm über die andere Schulter. Fassen Sie mit der anderen Hand an den Ellenbogen und drücken Sie den Arm langsam nach hinten. Sie spüren eine Spannung in der Schulter. Dehnen Sie besonders vorsichtig und erhöhen Sie den Druck nur langsam.



Stellen Sie sich aufrecht und seitlich vor eine Wand. Legen Sie eine Handfläche auf Schulterhöhe gegen die Wand. Drehen Sie nun ganz langsam den Oberkörper von der Wand weg, so dass Sie einen Dehnungsreiz in der Brustmuskulatur verspüren.

Stretching für die Halsmuskulatur



Stellen Sie sich gerade hin und lassen die Arme locker hängen. Legen Sie den Kopf auf die Seite, bis Sie einen Dehnungsreiz verspüren. Dehnen Sie nun ganz langsam Stück für Stück weiter. Kreisel Sie niemals mit dem Kopf, bewegen Sie ihn nur leicht in verschiedene Richtungen.



Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie einen Arm gerade nach unten. Ziehen Sie den Kopf nun langsam in die entgegengesetzte Richtung. Die Halsmuskulatur bleibt dabei locker. Ziehen Sie vorsichtig die Schulter nach unten bis zu einem spürbaren Dehnungsreiz.

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

Witterungsbedingungen

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training

Schiesstechnische Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

Resultat

Selbst-Einschätzung

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Einstellungen

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

Witterungsbedingungen

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training

Schiesstechnische Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

Resultat

Selbst-Einschätzung

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Einstellungen

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ WettkampfTrainings- /
Wettkampfziel: _____Allgemeine
Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Einstellungen

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ WettkampfTrainings- /
Wettkampfziel: _____Allgemeine
Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Einstellungen

Analysetabelle**Trainings-/Wettkampfanalyse**

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ WettkampfTrainings- /
Wettkampfziel: _____Allgemeine
Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

Witterungs-
bedingungen

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training

Schiesstechnische
Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-
Einschätzung

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Einstellungen

Bemerkungen zur Analysetabelle

Beim Ausfüllen und Analysieren des erzielten Resultates ist es absolut wichtig ehrlich zu sich selber sein. Jeder kann mal einen schlechten Schuss abgeben - nur wer aber eine genaue Analyse erstellen und den Fehler herausfinden kann, kommt weiter.

Diese erkannten Fehler bilden dann gleichzeitig die Grundlage für das nächste Training. Trainieren bedeutet Fehler beheben und diese beim nächsten Wettkampf nicht mehr zu machen.

Ein Wettkampf ist sicher etwas Spezielles, aber im Grunde genommen ist er nur dazu da, das im Training geübte um zu setzen. Wen wir also die angebotenen Trainings sinnvoll nutzen, können wir mit einem guten Gefühl ans ESF 2010 gehen, den wir wissen, das wir gut vorbereitet sein werden.

Trainings- / Wettkampfziel

Ziele sind wichtig, sollten aber realistisch angesetzt werden. Besser mit kleinen Schritten ein Ziel erreichen - statt an einem grossen Ziel scheitern.

Trainingsvorgaben immer an den letzten Fehler im Wettkampf anpassen.

Allgemeine Bemerkungen

Persönliche Verfassung, Stress am Arbeitsplatz, Gesundheitliche Beschwerden usw.

Witterungsbedingungen

In kurzen Stichworten notieren. Hilft bei späteren Wettkämpfen mit ähnlichen Witterungsbedingungen.

Taktische Elemente

RT	Rhythmus	Gleichmässigkeit des Schiessrhythmus
OK	Organisationskontrolle	• Reaktion auf Veränderung der Witterungsverhältnisse • Reaktion auf äussere Einflüsse (Situation im Stand, Publikum) • Reaktion auf Treffpunktverlagerungen bzw. Fehlschüsse • Einsatz der Hilfsmittel (Filter) • Einsatz der Krisenstrategien

Mentale Elemente

KO	Koordination	Koordination der einzelnen schiesstechnischen, taktischen und und mentalen Elemente
S	Selbstvertrauen	• Selbstvertrauen in die eigene Schiesstechnik und ins Material • Selbstsicheres Auftreten
K	Konzentration	• Intensität der Konzentration • Gleichmässigkeit bei jedem Schuss • Gedankenkontrolle bei jedem Schuss
E	Emotionskontrolle	Emotionelles Verhalten bei positiven und negativen Vorkommnissen

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training

☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
Schiesstechnische Elemente			
Taktische Elemente			
Mentale Elemente			

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Einstellungen

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training

☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
Schiesstechnische Elemente			
Taktische Elemente			
Mentale Elemente			

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Einstellungen

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training
☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel:

Allgemeine Bemerkungen:

Beleuchtung

Bewölkung

Wind

Temperatur

Das habe ich Gut gemacht

Das kann ich verbessern

Auswirkung auf nächstes Training

Schiesstechnische Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

Resultat

Selbst-Einschätzung

A: Der Schuss ist perfekt weg

B: Zielbild nicht optimal

C: Abgerissen

D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende

Farbfilter

Handstop

Riemen

Schaftkappe

Einstellungen

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training
☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel:

Allgemeine Bemerkungen:

Beleuchtung

Bewölkung

Wind

Temperatur

Das habe ich Gut gemacht

Das kann ich verbessern

Auswirkung auf nächstes Training

Schiesstechnische Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

Resultat

Selbst-Einschätzung

A: Der Schuss ist perfekt weg

B: Zielbild nicht optimal

C: Abgerissen

D: Zittern der Waffe

Ring/Irisblende

Farbfilter

Handstop

Riemen

Schaftkappe

Einstellungen

Bemerkungen zur Analysetabelle

Schiesstechnische Elemente

- ÄÄ**
Äusserer Anschlag

Sichtbarer äusserer Anschlag
 - Körperstellung
 - Gleichmässigkeit des Drucks der Abzughand
 - Stellung der Abzughand (keine Knicks)
- IA**
Innerer Anschlag

- Nur Muskeln beanspruchen, die benötigt werden
 - Entspannte Haltung → keine Verkrampfung
 - Lockerheit → keine unnötigen Muskelspannungen
 - Ruhepuls / innere Ruhe
- E**
Einsetzen

Präzises Einsetzen des Sportgerätes
 - Oberarm - Schiessriemen
 - Stützhand - Schaft
 - Schulter - Schaftkappe
 - Abzugshand - Gewehrgriff
 - Kopf - Schaftbackenauflage
 - Ellbogen Stützhand
- N**
Nullpunkt

- Regelmässige Kontrolle vor jedem Schuss
 - Ausrichtung des Sportgerätes zum Ziel
 - Grob- und Feinkorrekturen
- H**
Halten

Ruhighalten bzw. Halteraum des Sportgerätes
- Z**
Zielen

- Korrektes Zielbild
 - Übereinstimmung Trefferlage mit Zielbild
- A**
Atmen

- Konstante, gleichmässige Luftmenge bei Schussauslösung
 - Tiefe Atmung über Bauchmuskeln zwischen den Schüssen
- AZ**
Abziehen

- Saubere Schussauslösung unter konstanter Druckerhöhung
 - Konstante, gleichmässige Position des Abzugsfingers
- NA**
Nachhalten

- Dem Schuss sauber nachschauen
 - Ausschlag der Laufmündung wahrnehmen

Resultat

Eintragen der geschossenen Resultate

Selbst-Einschätzung

Eigenes Empfinden der einzelnen Schüsse, anhand der Tabelle

Einstellungen

Notieren der verwendeten Einstellung, hilft bei weiteren Wettkämpfen bei ähnlichen Bedingungen

Zusammenfassung

Zeigt dem Schützen sein eigenes Potential an. Stellt Verbesserungen oder Verschlechterungen der Resultate fest. Die daraus resultierende Analyse und die herausgefundenen Schwächen können mit gezieltem Training behoben werden.

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Witterungs- bedingungen	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
Schiesstechnische Elemente			
Taktische Elemente			
Mentale Elemente			

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Einstellungen	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Witterungs- bedingungen	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
Schiesstechnische Elemente			
Taktische Elemente			
Mentale Elemente			

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Einstellungen	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Witterungs- bedingungen	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
Schiesstechnische Elemente			
Taktische Elemente			
Mentale Elemente			

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Einstellungen	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Witterungs- bedingungen	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
Schiesstechnische Elemente			
Taktische Elemente			
Mentale Elemente			

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Einstellungen	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training

Schiesstechnische Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

Ergebnis

Selbst-Einschätzung

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Einstellungen

Ring/Irisblende

Farbfilter

Handstop

Riemen

Schafthülle

Schiesstechnische Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

Ergebnis

Selbst-Einschätzung

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Einstellungen

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur

Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training

Schiesstechnische Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

Ergebnis

Selbst-Einschätzung

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Einstellungen

Ring/Irisblende

Farbfilter

Handstop

Riemen

Schafthülle

Schiesstechnische Elemente

Taktische Elemente

Mentale Elemente

Ergebnis

Selbst-Einschätzung

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

Einstellungen

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur
Witterungsbedingungen				

	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
Schiesstechnische Elemente			
Taktische Elemente			
Mentale Elemente			

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe
Einstellungen					

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur
Witterungsbedingungen				

	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
Schiesstechnische Elemente			
Taktische Elemente			
Mentale Elemente			

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe
Einstellungen					

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur
Witterungsbedingungen				

	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
Schiesstechnische Elemente			
Taktische Elemente			
Mentale Elemente			

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe
Einstellungen					

Trainings-/Wettkampfanalyse

Datum: _____ Ort: _____ Anlass: _____

☐ Training ☐ Wettkampf

Trainings- / Wettkampfziel: _____

Allgemeine Bemerkungen: _____

	Beleuchtung	Bewölkung	Wind	Temperatur
Witterungsbedingungen				

	Das habe ich Gut gemacht	Das kann ich verbessern	Auswirkung auf nächstes Training
Schiesstechnische Elemente			
Taktische Elemente			
Mentale Elemente			

Resultat

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Selbst-Einschätzung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A: Der Schuss ist perfekt weg B: Zielbild nicht optimal C: Abgerissen D: Zittern der Waffe

	Ring/Irisblende	Farbfilter	Handstop	Riemen	Schaftkappe
Einstellungen					