

Tipps fürs Luftgewehrtraining – ohne Ausrüstung

1. Haltet euch körperlich fit

[Zur Folie](#)

2. Trainiert Konzentration

[Zur Folie](#)

3. Trainiert Koordination

[Zur Folie](#)

4. Trainiert Abläufe

[Zur Folie](#)



Tipps fürs Luftgewehrtraining – ohne Ausrüstung

1. Haltet euch körperlich fit

Fitnessstraining verbessert nachhaltig die Leistung des Schützen:

1. Leistungsfähigkeit, z.B. bei großer Hitze erhöht sich → [Ausdauersport](#)
2. Besonders belastete Bereiche schützen → [Rumpf und Rücken stärken](#)
3. Einseitige Belastung vermeiden → Körper gleichmäßig trainieren



Tipps fürs Luftgewehrtraining – ohne Ausrüstung

2. Trainiert Konzentration

Gute Konzentration brauchen nicht nur Schützen:

1. Konzentrationsfähigkeit/ -dauer verbessern → [Übungen](#)
2. Rituale helfen sich zu konzentrieren → [Übungsfolgen](#)
3. Entspannungstechniken → [Beispiel](#)
4. Heimübungen können immer gemacht werden!



Ulrich Gall - Gau Ammersee

Tipps fürs Luftgewehrtraining – ohne Ausrüstung

3. Trainiert Koordination

Koordinieren geht über studieren:

1. Spiele machen Spaß → [Spielvorschläge](#)
2. Gewandtheits- und Gleichgewichtsübungen → Übungen
3. Im Team oder allein



Tipps fürs Luftgewehrtraining – ohne Ausrüstung

4. Trainiert Abläufe

Abläufe schaffen Sicherheit:

1. Visualisierung Schießablauf → [Ablauf](#)
2. Visualisierung Zielbild → [Zielbild](#)
3. Hilfsmittel wie Besenstiel statt Sportgerät oder Zielscheibe sind natürlich erlaubt → [Hilfsmittel](#)



Haltet euch körperlich fit

Ihr braucht nicht viel. Ob Ihr spazieren geht oder Übungen von Youtube Videos nachmacht, Bewegung ist wichtig.

Die Länge solltet ihr selbst einteilen.

- Spazierengehen
- Joggen
- Treppenlauf vom Dach bis in den Keller
- Beispiele auf Youtube (auf die korrekte Ausführung achten, nicht gegen Schmerzen trainieren!):

- **Ausdauertraining zuhause | Cardiotraining zum Nachmachen für Einsteiger und Fortgeschrittene:**

<https://www.youtube.com/watch?v=PFpClqUguXc>

https://www.youtube.com/watch?v=bniv9EIEwTo&list=PLc9aYlhSGhhHVZEW_fuG3pFQivvKUMql4



2. Trainiert Konzentration

Konzentrationsübungen

1. Übung: Nimm ein Foto oder ein Video eines Schießwettkampfes und sieh es dir intensiv an. Was siehst du und kannst hineininterpretieren? Welche Informationen kannst du gewinnen? Beispielwettkampf:
<https://sportdeutschland.tv/schiesssport/re-live-bundesliga-luftgewehr-nord-tag-2>
2. Übung: Streiche aus einem längeren Zeitungsartikel alle Buchstaben „e“ an. Anschließend alle Buchstaben „a“...
3. Mache Aufgaben, die ihr sonst gut könnt bei Lärm (z.B. mit Musik oder mit Gesprächen im Hintergrund)



2. Trainiert Konzentration

Übungsfolgen und Rituale:

Beispiel:

Ritual für: Vor dem Wettkampf

- Überlege, was du in den letzten 15 min. vor einer Schulaufgabe oder Prüfung machst und schreibe es auf (5-10 Stichpunkte).
- Erinnere dich an einen guten Wettkampf und vergleiche dessen Vorbereitung mit dem was durch gerade aufgeschrieben hast.
- Passe es an die Vorbereitung für den Wettkampf an
- Schreibe es auf und häng es für dich sichtbar auf
- Baue es in dein (Heim-) Training ein



2. Trainiert Konzentration

Ziel ist es den entspannten Zustand schnell herstellen zu können.

Dafür soll die Wahrnehmung und Steuerung der Muskelentspannung erlernt werden.

Entspannungsübung für (Entspannungs-)Anfänger:

- Übungsablauf siehe hier: Autogenes Training
<https://www.youtube.com/watch?v=sYs8TA7lOl8>
- Die Übung sollte über mehrere Wochen wiederholt werden bis man schnell in einem entspannten Zustand ist
- Ist sie erlernt, kann sie am Tag vor dem Wettkampf z.B. zum Einschlafen verwendet werden.

Weiterführende Beispiele: Yoga, Progressive Muskelentspannung, Fachbuch: „Psyche des Schusses“ von Gaby Bühlmann und Heinz Reinkemeier



3. Trainiert Koordination

Spielvorschläge

1. Kartenspiel Dobble, Halli Galli, Jenga, Skipbo usw.
2. Tischtennis, Spiele mit Bälle wie etwa Jonglieren (geht auch zu zweit)

Telefonieren und gleichzeitig Teebestellen:

- Mit der einen Hand hält man ein Handy ans Ohr. Mit der anderen Hand versucht man mit 2 Fingern einen Kaffee zu bestellen.
- Der Spielleiter nennt nun Zahlen. Bei einer geraden Zahl hält man den Hörer in der rechten Hand und bestellt mit der linken Hand 2 Kaffee, bei einer ungeraden Zahl das Ganze gerade anders herum.
- Anstatt Zahlen werden Farben genannt. Je nach Farbe rechts/links halten und 1,2 oder 3 Kaffee bestellen.

3. Im Team oder allein



4. Trainiert Abläufe

Visualisierung Schießablauf:

Einsetzen:

- Ich setze das Gewehr ein und spüre den richtigen Sitz der Kappe in der Schulter

Einrichten

- Der Stützarm fühlt sich gut und spannungsfrei an
- Ich „sacke“ in den richtigen Anschlag zusammen und fühle mich im Bauch-, und Lendenbereich völlig entspannt
- Der Ellbogen des Stützarms sitzt fest auf der Hüfte auf
- Ich lege den Kopf auf die Schaftbacke auf und nehme das gute Anschlagsgefühl mit. Das Gewehr „verwächst“ mit mir.

Stand
Zielen

- Ich spüre den stabilisierenden Kontakt meiner Abzugshand am Pistolengriff
- Ich spüre den „satten“, festen Stand auf der gesamten Fläche beider Füße
- Ich blicke durch das Diopter und sehe mein gewohntes erstes Zielbild
- Nach dem Atemstopp sehe ich, wie sich das Zielbild entwickelt
- Ich fixiere das Korn und fühle aktiv den Druckpunkt

Abziehen

- Ich spüre den Widerstand der Abzugszunge am Abzugsfinder
- Ich bin „voll im Ziel“ und ziehe entschlossen ab

Nachhalten

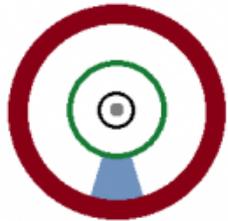
- Die Mündung bleibt im Ziel – Stützarm und entsprechende Schulter sind spannungsfrei. Ich sehe für mich im Zielbild den Treffer im Zentrum



4. Trainiert Abläufe

Visualisierung Zielbild (Hintergrund):

Ein eingprägtes, richtiges Zielbild untersttzt den Schieablauf
→ erst beim korrekten Zielbild wird abgedrückt.



Dioptr (rot), Korntunnel (grün), Ringkorn (schwarz) und Scheibe (grau) liegen dabei zentriert und mittig übereinander. Ist das nicht so, entstehen Zielfehler.

Quelle: www.SchiessSportWiki.de



Ringkorn ist nicht
mittig im Dioptrloch

dieser Schuss würde in etwa
ein 8er rechts werden!

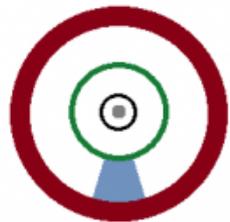
Beispiel für Zielfehler.

Quelle: Trainer-Leitfaden für koordiniertes Luftgewehr-Jugendtraining, Herbert Hofstetter

4. Trainiert Abläufe

Visualisierung Zielbild:

Ein eingprägtes, richtiges Zielbild untersttzt den Schieablauf
→ erst beim korrekten Zielbild wird abgedrckt.



Stellt euch vor, wie sich Dioptr (rot), Korntunnel (grn), Ringkorn (schwarz) und Scheibe (grau) alle zentrieren und so stehen bleiben.

Quelle: www.SchiessSportWiki.de

Stellt euch dieses Bild vor und konzentriert euch einige Minuten darauf. bt es wchentlich zuhause und auch am Tag vor dem Training.



Optimales Zielbild!

4. Trainiert Abläufe

Hilfsmittel:

Alles was euch beim visualisieren hilft ist gut!

- Besenstiel statt Gewehr
- Zu kleine Jacke vom Vorjahr statt Schießjacke
- Hier zwei Tipps um LG-Scheiben in der richtigen Größe/Entfernung auszudrucken:
 - <http://trefferblog.de/2016/07/trainingsscheiben-fuer-trockentraining/>
 - <https://www.heinzlive.com/air-rifle-training-and-competition/>



Tipps fürs Luftgewehrtraining – ohne Ausrüstung

Weitere interessante Links rund ums Schießen:

- Podcast mit Monika Karsch: <https://www.dsb.de/der-verband/service/media/podcast/>
- Infos vom BSSJ: <https://www.bssj.de/>
- Sportdeutschland: <https://sportdeutschland.tv/schiesssport>
- Autosuggestion: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/psychologisches-training-selbstgesprache-autosuggestion/>

