

## Trockentraining



### Programm - Gewehr 10/50/300m - Armbrust 10/30m

Ergänzung zu den "Basis-Informationen" (Dokument AT-59111)

#### 1. Beweglichkeit und Kraft

- Dehnungsübungen vor dem Training (siehe Dokument AT-59122)
- Wöchentlich mind. 2 bis 3 mal: Kraftprogression (Dokument AT-59124). Kraftübungen, die speziell für das Gewehrschiessen entwickelt wurden. Beginne mit der Stufe 1 - und nicht alle Übungen gleich nacheinander. Mach 3 – 4 Übungen nacheinander. Bei nächsten Mal die Übungen 5 – x, so dass Du sicher 20 – 30 Min. trainiert hast.

#### 2. Haltetraining (HT) / Tag 1 bis 10

- In kompletter Schiessausrüstung auf den Inneren Anschlag konzentrieren. Der Kopf darf auf die Schaftbacke abgelegt werden.
- Es gibt keine Trockenschüsse. Der Verschluss ist offen.
- Organisiere jemanden, der Dich in allen 3 Stellungen von allen Seiten mit dem Handy fotografiert und schick diese Bilder Deinem Trainer zu. So kann er Dir auch aus der Ferne noch Tipps zur Verbesserung der Anschläge geben.

#### 3. Trockentraining (TT) / Tag 11 bis 30 (und darüber hinaus)

- Im Gegensatz zum HT wird hier der ganze Schiessablauf durchgespielt, wie wenn Du im Schiessstand im scharfen Schuss bist.
- Wichtig ist, dass Du beim KK-Gewehr eine Pufferpatrone verwendest. Sonst geht der Zündstift kaputt.
- Solltest Du ein Scatt zur Verfügung haben, solltest Du dieses beim TT auch benutzen. Das gibt interessante Informationen für Dich und Deinen Trainer (die Daten solltest Du Deinem Trainer ebenfalls zustellen).

