

Abteilung Match / Leistungssport

Chef Kantonalkader 300 m
Christoph Nay
Tel. 052 226 03 21 079 323 78 20
E-Mail: christoph.nay@zhsv.ch



Angemeldete Schützen 1. Aufbaulektion
des ZHSV vom 17.01.2015 im Brünig Indoor

Wiesendangen, 10.01.2015

Eidgenössisches Schützenfest 2015: Ständematch – Aufbaulektion Nr. 1 vom 17.01.2015

Hoi Zäma

Ihr habt Euch für die 1. Aufbaulektion vom 17.01.2015 im Brünig Indoor angemeldet. Total sind wir 28 Schützen. Es stehen uns maximal 15 Scheiben zur Verfügung, so dass sich jeweils zwei Schützen eine Scheibe teilen. Die Zuordnung könnt Ihr nachstehender Tabelle entnehmen. Die weiteren Infos findet Ihr nachstehend.

Scheibe		Name	Vorname
Freigewehr 3-Stellung Elite			
1		Burri	Rahel
		Freimüller	Ernst
2		Helbling	Beat
		Hollenstein	Vreni
3		Merki	Michael
		Wolf	Beat
Freigewehr 3-Stellung U20			
4		Bachmann	Pascal
		Bearth	Christine
5		Häsler	Christoph
		Ochsner	Roman
Standardgewehr 2-Stellung Elite			
7		Bearth	Ramona
8		Hengartner	Rolf
		Nay	Christoph
9		Pfaller	Stefan
		Pfaller	Toni

Scheibe		Name	Vorname
Armeegewehr 2-Stellung Elite			
11		Baumgartner	Bruno
		Berger	Guido
12		Bergmann	Peter
		Eggli	Hans
13		Feusi	Marcel
		Schertenleib	Peter
Gewehr Liegend Elite			
6		Cossu	Elvira
		Homberger	Werner
7		Wismer	Christian
Armeegewehr Liegend Elite			
14		Eberle	Josef
		Hegi	Gertrud
15		Hegi	Pierre
		Spörndli	Regula

Abteilung Match / Leistungssport



Chef Kantonalkader 300 m
Christoph Nay
Tel. 052 226 03 21 079 323 78 20
E-Mail: christoph.nay@zhsv.ch

Programm

- Ort: Brünig Indoor Schiesssportzentrum
- Datum: 17.01.2015
- Schiesszeit: 10.00 Uhr bis 13.30 Uhr
- Scheiben: Nr. 1 bis 15; Zuteilung siehe Tabelle Seite 1
- Schiessprogramm
 - Dreistellungsschützen: 20 Schuss kniend und 40 Schuss stehend
 - o 10.00 - 10.30 Uhr: Schütz Nr. 1 kniend 20 Schuss
 - o 10.30 - 11.00 Uhr: Schütz Nr. 2 kniend 20 Schuss
 - o 11.00 - 12.15 Uhr: Schütz Nr. 1 stehend 40 Schuss
 - o 12.15 - 13.30 Uhr: Schütz Nr. 2 stehend 40 Schuss
 - Zweistellungsschützen: 20 Schuss liegend / 40 Schuss kniend
 - Liegendschützen: Liegendmatch 60 Schuss + freies Training

Die 10er-Passen sollen jeweils als Schussbild geschossen werden. Dabei soll der Schwerpunkt anfänglich auf nur ein technisches Element gelegt werden. Bei der zweiten Passe wird einem weiteren technischen Element Beachtung geschenkt, bei der dritten Passe sind es drei Elemente usw. Beispiele dazu findet Ihr in den Beilagen „Trainingseinheit Aufbautraining“ bzw. „Trainingseinheit Wettkampfttraining“. Legt den Wert auf die Elemente, bei welchen Ihr Eure eigenen grössten Schwächen erkannt habt.

Munition: Ist durch die Schiesssportler mitzubringen

Scheiben und Schussgeldkosten: Werden vom ZHSV übernommen

Team: Wir wollen als Team an den Ständematch! Helft einander also auch bei den Vorbereitungs-
lektionen (Kontrolle Position Schiessbrillenglas und dgl.) und gebt einander auch Ratschläge!

Beilagen

- Trainingseinheit Aufbautraining
- Trainingseinheit Wettkampfttraining

Trainingseinheit Aufbautraining

Mentale Vorbereitung am Vortag

- Mentales Training
Rein theoretisches Durchdenken des Bewegungsablaufs (vom In-Anschlag-Gehen bis zum Nachhalten) ohne gleichzeitiges Üben mit dem Sportgerät. Mentale Übungen tragen dazu bei, die praktischen Fähigkeiten zu stabilisieren, sodass auch im Wettkampffieber nur wenige Fehler sich einschleichen können.
- aufwärmen, dehnen
- äusserer und innerer Anschlag aufbauen; O-Punktstellung einrichten
- Kontrolle der O-Punktstellung und des inneren entspannten Anschlages:
Hast Du das Gefühl Deine Stellung ist locker und entspannt, senke Deinen Blick, zähle innerlich für Dich 21, 22, 23, hebe Deinen Blick und das Zielbild resp. der Halteraum sollte sich nicht verändert haben. Stellst Du Abwanderung Deines Zielbildes resp. Halteraumes fest, so ist Deine Stellung mittels kleiner Korrektur der Körperlage (nicht Muskelkraft) zu verändern. Die O-Punktstellung ist vor jedem Schuss zu überprüfen! Trockenanschlüsse und einige Schüsse auf blinde Scheibe als Kontrolle abgeben.

Schussbilder schiessen

1. 10 Schüsse Konzentration auf Entspannung der Nacken-, Hals- und Schultermuskulatur.
2. 10 Schüsse Konzentration auf 1) und zusätzlich Entspannung der Oberarm-, Unterarm- resp. der Handmuskulatur des linken Armes.
3. 10 Schüsse Konzentration auf 1), 2) und zusätzlich auf die Atmung. Der ideale Zeitpunkt kann mit der Atmung herbeigeführt werden. Bewusste Atmung ausführen. Im Wettkampf sollte es von selbst funktionieren (Automatismen).
4. 10 Schüsse Konzentration auf 1), 2), 3) und zusätzlich auf den Abzugfinger. Genügend Druck (Schulter, Hand), Druckaufbau, Abzugbetätigung.

10 Minuten Pause

Persönliche Kontrolle ob Arbeit gut und effizient ausgeführt. Kopf „reinigen“, evtl. Krisenstrategien.

5. 20 Schüsse Konzentration auf 1), 2), 3), 4) und zusätzlich Verhalten des Gewehres bei der Schussauslösung (Ausschlag) kontrollieren. Nachhalten!

5 Minuten Pause

Kopf „reinigen“, evtl. Krisenstrategien.

6. 20 Schüsse Konzentration auf 1), 2), 3), 4), 5) und 6).
Dauer der Trainingseinheit ca. 90 bis 120 Minuten

Wichtig ist das Grundschemata und der Aufbau. Die Art und die Anzahl der Konzentrationspunkte sind individuell. Durch x-mal Wiederholungen sollten die bewusst ausgeführten Kontrollen und Gefühle im Unterbewusstsein verankert werden. Nach gewisser Zeit läuft dieser Ablauf automatisch in Sekundenschnelle ab.

Wichtig: Nur klare, kurze und die wichtigsten Kontrollpunkte mit einbeziehen (max. 10 Punkte (Ablaufschemas Schussabgabe)).

Trainingseinheit Wettkampftraining

- Mentale Vorbereitung am Vortag
- aufwärmen, dehnen
- äusserer und innerer Anschlag aufbauen; O-Punktstellung einrichten
- Trockenanschlüsse
- Probeschüsse

1. 20 Schüsse Wettkampfschüsse. Ziel möglichst viele Zehner!

5 Minuten Pause

2. 10 Schüsse. Bewusster Ablauf im mentalen Bereich. Zum Beispiel:
Kontrolle, es schießt erst, wenn alles gut zentriert ist, oder es schießt, wenn ich es Kreisrund sehe etc. etc.
3. ? Schüsse. So lange Schiessen bis 15 Mal der Zehner getroffen ist. Der Zehner muss im Kopf als Normalzustand verankert werden!
4. 10 Schüsse. Zielsetzung: 5 x den Innenzehner (Mouche) treffen.

10 Minuten Pause

Persönliche Kontrolle ob Arbeit gut und effizient ausgeführt.
Kopf „reinigen“, ev. Krisenstrategien.

5. Einrichten - Probeschüsse

10 Schüsse FINAL, Zielsetzung: möglichst alles Zehner! Analyse der geleisteten Arbeit. Vorstellen, dass dies der Zielwettkampf gewesen ist. Welches waren die Gefühle? Die Reaktionen? Welche Vorkehrungen und Vorbereitungen kann ich jetzt schon treffen?
Dauer der Trainingseinheit ca. 60 bis 90 Minuten.

Wichtig ist, dass das Grundschemata und der Aufbau der Trainingseinheit Aufbautraining Anwendung findet. Im Grundsatz muss man sich vorstellen, man befinde sich am nächsten Wettkampf. Zuviel „Chaos“ im Kopf und negative Gedanken sind zu bekämpfen (autogen/mental).

Das Wettkampfergebnis ist nichts anderes als ein x-Mal vor erlebtes Trainingsresultat!

Auch im Wettkampftraining ist wichtig, dass die klaren, kurzen und wichtigsten Vorstellungen (wie im Aufbautraining trainiert) angewandt werden.