

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 2. Aufbaulektion
des ZHSV vom 24.01.2015 im Brünig Indoor

Wiesendangen, 18.01.2015

Eidgenössisches Schützenfest 2015: Ständematch – Aufbaulektion Nr. 2 vom 24.01.2015

Hoi Zäma

Ihr habt Euch für die 2. Aufbaulektion vom 24.01.2015 im Brünig Indoor angemeldet. Total sind wir 32 Schützen. Es stehen uns maximal 15 Scheiben zur Verfügung, so dass sich jeweils zwei Schützen bzw. drei Schützen (Armeegewehr Liegend) eine Scheibe teilen. Die Zuordnung könnt Ihr nachstehender Tabelle entnehmen. Die weiteren Infos findet Ihr nachstehend.

Scheibe	Name	Vorname
Freigewehr 3-Stellung Elite		
11	Brauchli	Ueli
	Burri	Rahel
12	Carigiet	Christof
	Freimüller	Ernst
13	Helbling	Beat
	Merki	Michael
14	Hollenstein	Vreni
	Wolf	Beat
Freigewehr 3-Stellung U20		
15	Bachmann	Pascal
	Bearth	Christine
6	Ochsner	Roman
Standardgewehr 2-Stellung Elite		
6	Bearth	Ramona
7	Hengartner	Rolf
	Nay	Christoph
8	Pfaller	Stefan
	Pfaller	Toni

Scheibe	Name	Vorname
Armeegewehr 2-Stellung Elite		
3	Baumgartner	Bruno
	Bergmann	Peter
4	Eggli	Hans
	Feusi	Marcel
5	Schertenleib	Peter
Gewehr Liegend Elite		
9	Cossu	Elvira
	Homberger	Werner
10	Müller	Marcel
	Scheu	Patrick
5	Wismer	Christian
Armeegewehr Liegend Elite		
1	Baumann	Stefan
	Eberle	Josef
	Flückiger	Thomas
2	Hegi	Gertrud
	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: 24.01.2015
- 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
 - 10.00 - 10.30 Uhr: Schütz Nr. 1 kniend 20 Schuss
 - 10.30 - 11.00 Uhr: Schütz Nr. 2 kniend 20 Schuss
 - 11.00 - 12.15 Uhr: Schütz Nr. 1 stehend 40 Schuss
 - 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 Wettkampftraining“. 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 Vorbereitungslektionen (Kontrolle Position Schiessbrillenglas und dgl.) und gebt einander auch Ratschläge!

Beilagen

- Trainingseinheit Aufbautraining
- Trainingseinheit Wettkampftraining

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
- Trockenanschläge
- 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, das 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.