

Koordinations- und Ausdauerhaltekräfttraining

1. Vorbereitung

Die Übungen werden mit dem Sportgerät durchgeführt. Wo dieses nicht zur Verfügung steht genügt eine gefüllte 1l-PET-Flasche mit Reissnagel als Korn. Blatt der Koordinationsvorlage so an Wand befestigen, dass die Pistole im Halteraum steht.

2. Durchführung

Abstand zur Wand von 10cm bis 1.5m steigern.

Grundlage der Übung ist es mit dem Korn die Linien abzufahren.

Die dadurch kontinuierlich vollzogenen Richtungsänderungen, fördern die Wahrnehmung, und im Speziellen, die sensomotorische Auge-Hand-Koordinationsfähigkeit, die zum Beispiel für ein ruhiges, permanent willentlich gesteuertes Führen durch den Spiegel in den Halteraum notwendig ist, ebenfalls zur fortlaufenden Korrektur nicht optimal eingestellter Zielbilder.

- Gesamtzeit für die Übungen: zu Beginn 15 Minuten später 30 Minuten
- Zwischen jeder Einzelübung wird eine Pause eingelegt; die Länge der Pause entspricht dabei zirka der Länge der realen Schiesspause
- **Nicht nur mit dem waffenführenden Arm trainieren! Die gleiche Anzahl der Übungen muss auch mit dem anderen Arm ausgeführt werden!!!**
- Die Gesamtübung besteht aus 6 Teilübungen

3. Ablauf

1. Blatt Koordinationstraining 1 (Vorlage 1 und 2)
2. Blatt Koordinationstraining 2 (Vorlage 3 und 4)
3. Blatt Koordinationstraining 3 (Vorlage 5)
4. Blatt Bewegungsablauf (Vorlage 6)