

Einstieg ins Sportschießen nach Felix (Meisterschuetzen.org)

Vermutlich für Luftgewehr

Tag	TE	Thema	Anmerkung	Hinweise/Ziele
1	2	Vorstellung des Sportschießens		Alle Übungen sollen im Sitzendanschlag aufgelegt durchgeführt werden
2	2	Laden und Abziehen		
3	2	Laden und Abziehen		
4	2	Laden und Abziehen	Passende Zielscheibe einführen	
6	2	Zielen	Optimal von oben in Mitte	Ca. 700-900 Schuß sollten bis dahin abgegeben worden sein. Der TN soll einen 8er Schnitt schießen können. Er kann mit dem Sportgerät umgehen, kontrolliert abziehen, zielsicher treffen und eine grobe Abkommensanalyse vornehmen
7	2	Zielen	aber kein Zwang	
8	2	Zielen		
9	2	Nullpunkt und Atemkontrolle		
10	2	Nullpunkt und Atemkontrolle		
11	2	Nachhalten		
12	2	Auflageschießen stehend	Keine Kontrolle gleiche Fussstellung Trefferbild zu weit auseinander==> Nächstgrößere Scheibe nehmen	Alle Übungen sollen im Stehendanschlag aufgelegt durchgeführt werden
13	2	Stehendanschlag	Außereren Anschlag erarbeiten	Am Ende hat der TN ein sicheres Treffergefühl erlangt, beherrscht die Atemtechnik, kann sauber abziehen. Er kann ruhig auf der Stelle stehenbleiben ohne dass er unbewusst seine Fußstellung ändert.
14	2	Stehendanschlag	Außereren Anschlag erarbeiten	
15	2	Stehendanschlag	Außereren Anschlag erarbeiten	
16	2	Stehendanschlag	Außereren Anschlag erarbeiten	
17	2	Stehendanschlag	Inneren Anschlag erarbeiten	
18	2	Stehendanschlag	Inneren Anschlag erarbeiten	Während dieser TE diverse Variationen vornehmen: - Verstellung der Waffe - Kleinere Wettkampfsituationen schaffen, - Andere Zielbilder (z.B. Balken) verwenden - Veränderungen des Schießrhythmus - Glücksscheiben - Finalsimulation
19	2	Stehendanschlag	Inneren Anschlag erarbeiten	
20	2	Stehendanschlag	Inneren Anschlag erarbeiten	
21		Stehendanschlag freistehend	Gewehr auf TN einstellen	
22		Stehendanschlag freistehend	Schießjacke/Handschuh erforderlich	
23		Stehendanschlag freistehend	Korr. Trefferb. durch Änd. Fußstellung	
...		Stehendanschlag freistehend	Korr. Trefferb. durch Änd. Fußstellung	
30		Stehendanschlag freistehend	Korr. Trefferb. durch Änd. Fußstellung	