



**Trainingspläne  
GLS – Haag**

Benedikt Flexeder  
Trainer – Gewehr

---

Trainingsplanung  
Techniktraining  
-Luftgewehr-

---

**Im Trainingsplan sind Pläne für 3 Trainingseinheiten enthalten**

Jede Trainingseinheit sollte regelmäßig wiederholt werden.

**Begriffserklärung:**

TT	= Trockentraining (ohne scharfen Schuss)
Technik	= Verbesserung der gesamten Technik (Einsetzen, halten, zielen, abziehen etc.)
Prophylaxe	= Maßnahmen zur Krankheitsverhütung, die durch den Schießsport entstehen können (z.B. Muskelverkürzung, Haltungsschäden)

---

- |                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| <b>1. Trainingseinheit:</b> | <b>Hauptthema:</b><br>Technikstabilisierung | <ul style="list-style-type: none"><li>- Gleichgewichtsübungen</li><li>- Körperstabilität verbessern</li><li>- Verbesserung der Abzugstechnik</li><li>- Halte-, Ziel- und Abzugsübung</li></ul>  |
| <b>2. Trainingseinheit:</b> | <b>Hauptthema:</b><br>Technikstabilisierung | <ul style="list-style-type: none"><li>- Koordination der Grundelemente</li><li>- Individuelle Fehler abstellen</li><li>- Halte-, Ziel- und Abzugsübung</li></ul>  |
| <b>3. Trainingseinheit:</b> | <b>Hauptthema:</b><br>Technikstabilisierung | <ul style="list-style-type: none"><li>- Schießrhythmus verbessern</li><li>- Verbesserung der Atemtechnik</li><li>- Verbesserung der Feinmotorik</li><li>- Gleichgewichtsübungen</li><li>- Verbesserung der Gesamtkoordination</li></ul> |

**Parallel zu den Trainingseinheiten ist an der ständigen Verbesserung des Individuellen Anschlages zu arbeiten!**

**Angaben zum Schützen:**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Altersklasse:** \_\_\_\_\_

**Mannschaft:** \_\_\_\_\_

**Leistungsniveau:** \_\_\_\_\_

**Zielsetzung:** \_\_\_\_\_

## Trainingsplan Luftgewehr

### 1. Trainingseinheit Techniktraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	Schußzahl
			<b>Überprüfung der Sportwaffe und Ausrüstung:</b> - Bekleidung auf Schäden und Vollständigkeit prüfen - Ersatzteile, Munition, Werkzeug bereitstellen - Diopter überprüfen (10 Rasten in alle Richtungen)	10	
		Prophylaxe	<b>Stretching</b>	5	
		Thema	<b><u>Technikstabilisierung</u></b>		
		TT	Gleichgewichtsübungen mit/ohne Waffe, Balanceboards Körperstabilität beobachten und verbessern	10	
		TT	Verbesserung der Abzugstechnik Halte-, Ziel- und Abzugsübungen	10	
			<b><u>ohne Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination – Atmung beachten)	10	20
		TT	- 10 Halteübungen (trocken)	5	
		Technik	b) auf weiße Scheibe (bewusst nachhalten!)	15	20
		TT	- 10 Halteübungen (trocken)	5	
		Technik	c) auf Spiegel (bewusstes Abziehen über Druckpunkt)	15	20
		TT	- Gleichgewichtsübungen (mit/ohne Waffe)	5	
			<b><u>mit Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) auf Spiegel (Körperstabilität kontrollieren)	20	20
		TT	- 10 Halteübungen (trocken)	5	
		Technik	b) 5er Serie (bewusste Umsetzung aller Phasen)	15	20
		TT	- 10 Halteübungen (trocken)	5	
			<b><u>Theorie:</u></b> (äußerer Anschlag, innerer Anschlag)		
		Prophylaxe	<b>Stretching</b>	5	
				<b>140</b>	<b>100</b>

**Bemerkungen:**

## Trainingsplan Luftgewehr

### 2. Trainingseinheit Techniktraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	Schußzahl
			<b>Überprüfung der Sportwaffe und Ausrüstung:</b> - Bekleidung auf Schäden und Vollständigkeit prüfen - Ersatzteile, Munition, Werkzeug bereitstellen - Diopter überprüfen (10 Rasten in alle Richtungen)	10	
		Prophylaxe	<b>Stretching</b>	5	
		Thema	<b><u>Technikstabilisierung</u></b>		
		TT	Koordination der Grundelemente Individuelle Fehler besprechen/abstellen Halte-, Ziel- und Abzugsübungen (trocken)	10	
		Technik	<b><u>ohne Beobachtung:</u></b> a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		Technik/TT	b) auf weiße Scheibe (Bewegungsablauf beachten!) - 5 Schuss scharf / 5 Schuss trocken im Wechsel	30	30
		Technik	c) auf Spiegel (Konzentration auf alle Elemente!)	45	40
		Technik	<b><u>mit Beobachtung:</u></b> a) auf Spiegel (Gleichmäßigen Schießrhythmus beachten)	20	20
		TT	- 10 Halteübungen (trocken)	5	
		Prophylaxe	<b>Stretching</b>	5	
				<b>140</b>	<b>100</b>

**Bemerkungen:**

## Trainingsplan Luftgewehr

### 3. Trainingseinheit Techniktraining

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	Schußzahl
			<b>Überprüfung der Sportwaffe und Ausrüstung:</b> - Bekleidung auf Schäden und Vollständigkeit prüfen - Ersatzteile, Munition, Werkzeug bereitstellen - Diopter überprüfen (10 Rasten in alle Richtungen)	10	
		Prophylaxe	<b>Stretching</b>	5	
		Thema	<b><u>Technikstabilisierung</u></b>		
			Schießrhythmus verbessern		
			Verbesserung der Atemtechnik		
		TT	Verbesserung der Abzugstechnik (Feinmotorik)	10	
		TT	Halte-, Ziel- und Abzugsübungen	10	
			Verbesserung der Gesamtkoordination		
			<b><u>ohne Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		Technik	b) auf weiße Scheibe (bewusst nachhalten!) - 5 Schuss scharf / 5 Schuss trocken im Wechsel	20	20
		TT	c) Halteübungen (trocken)	5	
			<b><u>mit Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) auf Spiegel (Atemtechnik bewusst durchführen)	20	20
		Technik	b) auf Spiegel (bewusstes Abziehen über Druckpunkt)	20	20
		Technik	c) auf Spiegel (1x mental / 1x trocken / 1x scharf)	20	10
		Technik	d) auf Spiegel (alle Elemente beachten)	15	10
		Prophylaxe	<b>Stretching</b>	5	
				<b>150</b>	<b>100</b>

**Bemerkungen:**