

Trainingseinheit 13

Theorie & Trockentraining Schussablauf Kniend



Du befindest dich im Kniendanschlag, hast dich eingerichtet, die Nullpunktkontrolle durchgeführt und den Nullpunkt auf die Scheibenmitte ausgerichtet. Jetzt kann es eigentlich losgehen. Doch was muss man nun tun, um sicher eine 10 zu schießen? Nur wer genau weiß, was alles beim Schussablauf beachtet werden muss, kann auf Dauer stabile und sehr gute Ergebnisse abrufen. Daher beschäftigen sich die nachfolgenden Aufgaben mit dem „perfekten Schussablauf“ im Kniendanschlag.

1 ... 2 ... 3 ...



Übung 1:

Wie sieht der „perfekte Schussablauf“ im Kniendanschlag aus? Beschreibe, was Schritt für Schritt gemacht und beachtet werden muss. Dazu wurde der Schussablauf in sieben Phasen unterteilt. Nenne so viele Details wie möglich und schreibe mit einem blauen oder schwarzen Stift! Wenn der nachfolgende Platz nicht ausreicht, verwende das zusätzlich beigegefügte Blatt.

Phase 1:
Gewehr aufnehmen & einsetzen
(äußerer / innerer Anschlag)



Phase 2:
Atmung



Phase 3:
Zielannäherung



Phase 4:
Zielen



Phase 5:
Abziehen



Phase 6:
Nachzielen



Phase 7:
Absetzen / Pause

Trainingseinheit 13

Theorie & Trockentraining Schussablauf Kniend



1 ... 2 ... 3 ...



Übung 2:

Tausche deinen Aufschrieb zum „perfekte Schussablauf“ im Kniendanschlag mit einem anderen Sportler aus und frage diesen nach seiner Meinung! Mit einem grünen Stift soll dieser seine Meinung eintragen und Ergänzungen bzw. Korrekturen vornehmen.

1 ... 2 ... 3 ...



Übung 3:

Gebe deinen Aufschrieb zum „perfekte Schussablauf“ im Kniendanschlag deinem Trainer! Mit einem roten Stift nimmt er Ergänzungen oder Korrekturen vor.

1 ... 2 ... 3 ...



Übung 4:

Setze nun den erarbeiteten „perfekten Schussablauf“ in die Praxis um. Ziehe deine komplette Schießbekleidung an und begeben dich in den Kniendanschlag. Dein Aufschrieb zum „perfekten Schussablauf“ sollte neben dir liegen, so dass du jederzeit darauf schauen kannst. Mache mindestens 10 Trockenanschläge und gehe dabei Schritt für Schritt die sieben Phasen durch und versuche alle Details so exakt wie möglich umzusetzen.

1 ... 2 ... 3 ...



Übung 5:

Mache zum Abschluss 10 „normale“ Trockenschüsse. Konzentriere dich erneut auf den „perfekten Schussablauf“!

Kontrolliere dich selbst, in dem du dich mit einer Kamera oder dem Smartphone filmst. Die Kamera befindet sich dazu vor dir, leicht versetzt auf der Seite des Abzugsarmes. Im Bild sollte möglichst der Stützarm, das Stützbein, die Position der Kniendrolle, dein Kopf und die Abzugshand zu sehen sein. Achte auch darauf, dass die Kamera nah genug bei dir steht, damit man auf dem Bild auch alles gut erkennen kann. Schaue dir das Video nach den Trockenschüssen an und beurteile den Ablauf selbst.

Sende das Video an deinen Trainer und bespreche dies mit ihm.

Trainingseinheit 13

Theorie & Trockentraining
Schussablauf Kniend



Kniendanschlag

„perfekter Schussablauf“

