

---

**Trainingsplan**  
**Techniktraining**  
**- Luftpistole -**

---

**Im Trainingsplan sind Pläne für fünf Trainingseinheiten enthalten.**

Sollte die angegebene Zeit nicht eingehalten werden können, so sind **alle angegebenen Zeiten und Schüsse prozentual zu kürzen.**

Der systematische Aufbau wird so nicht unterbrochen.

**Jede Trainingseinheit kann, bzw. sollte auch wiederholt werden.**

**Jeder kann sich natürlich auch einen ganz individuellen Plan zusammenstellen.**

TT = Trockentraining (ohne scharfen Schuss)  
Technik = Verbesserung der gesamten Technik (halten, zielen, abziehen, usw.)  
Prophylaxe = Maßnahmen zur Krankheitsverhütung (vorbeugende Maßnahmen), die durch den Schießsport entstehen könnten (z.B.: Muskelverkürzungen, Haltungsschäden usw.).  
Halteübungen - links: = Hier werden Halteübungen mit dem linken Arm, Abzugsübungen mit dem linken (bei Rechtshändern) Zeigefinger und Zielübungen mit dem linken Auge durchgeführt.  
**Linkshänder machen diese Übungen mit dem rechten Arm und dem rechten Auge!**

- |                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| <b>1. Trainingseinheit:</b> | <b>Hauptthema:</b><br>Technikaufbau         | - Erarbeiten der individuellen Schießstellung<br>- Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)<br>- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)  |
| <b>2. Trainingseinheit:</b> | <b>Hauptthema:</b><br>Technikstabilisierung | - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit<br>- Verbesserung der Abzugstechnik<br>- Körperstabilität beobachten und evtl. verbessern<br>- Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)<br>- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken) |
| <b>3. Trainingseinheit:</b> | <b>Hauptthema:</b><br>Technikstabilisierung | - Koordination der Grundelemente<br>- individuelle Fehler abstellen<br>- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)  |
| <b>4. Trainingseinheit:</b> | <b>Hauptthema:</b><br>Technikstabilisierung | - Schießrhythmus verbessern *<br>- Verbesserung der Atemtechnik *<br>- Verbesserung der Abzugstechnik (Feinmotorik) *<br>* Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts (trocken)<br>- Gleichgewichtsübungen (ohne u. mit Waffe)                  |
| <b>5. Trainingseinheit:</b> | <b>Hauptthema:</b><br>Technikstabilisierung | - Verbesserung der Gesamtkoordination<br>- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)  |

Ich wünsche allen viel Spaß beim Training und stehe jederzeit für Fragen zur Verfügung.  
Lothar Glebe

**Trainingsplan**  
**Luftpistole**  
**1. Trainingseinheit**  
**Techniktraining**

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
			- Überprüfung der Waffen und Ausrüstung * * Schießbrille / Augenabdeckung / Mütze / Schuhe / Werkzeug * Ersatzteile: Korn, Kimmenblätter, Dichtungen * Sind die Waffen und die Munition schon getestet? - Verstellmöglichkeiten der Visierung überprüfen (ca. 10 Rasten in alle Richtungen)	15	
		Prophylaxe	- aufwärmen	10	
			<b><u>Technikaufbau</u></b>		
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)	10	
		TT	- Erarbeiten der individuellen Schießstellung * * Anschlagaufbau und Nullstellung (Fußstellung , Körper, Arme)	15	
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	20	
			<b><u>ohne Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	25	25
		Technik	b) weiße Scheibe (bewußtes Anlegen des Abzugsfingers)	40	40
		Technik	c) Spiegel (auf optimales Zielbild achten!)	20	20
			<b><u>mit Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) Spiegel ( 1x mental / 1x trocken / 1x scharf )	15	5
			<b><u>ohne Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		TT	- Halteübungen - links (trocken)	5	
		Theorie	<b><u>Theorie</u></b> (Sinn und Zweck des Trockentrainings)	10	
		Prophylaxe	<b>Dehnübungen</b> nicht vergessen	10	
				205	100

Lothar Glebe

kein Leistungstraining

**Bemerkungen:**

**Trainingsplan**  
**Luftpistole**  
**2. Trainingseinheit**  
**Techniktraining**

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy-laxe	<b>Muskulatur aufwärmen</b>	10	
			<b><u>Technikstabilisierung</u></b>		
			- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit		
			- Verbesserung der Abzugstechnik		
			- Körperstabilität beobachten und evtl. verbessern		
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)	10	
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	15	
			<b><u>ohne Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	10	10
		TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5	
		Technik	b) auf weiße Scheibe (bewußt nachhalten!)	30	30
		TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5	
		Technik	c) auf Spiegel (bewußte Druckverstärkung)	20	20
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne und mit Waffe)	10	
			<b><u>mit Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) auf Spiegel (Kontrolle der Körperstabilität)	30	30
		TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	5	
		Technik	b) 5er Serien auf Spiegel	30	30
			(bewußte Umsetzung der einzelnen Phasen)		
		TT	- 10 Halteübungen - links (trocken)	10	
			<b><u>Theorie</u></b>	15	
			(äußere Anschlag / innere Anschlag / mentales Training)		
		Prophy-laxe	<b>Dehnübungen</b> nicht vergessen	10	
				215	120

Lothar Glebe

kein Leistungstraining

**Bemerkungen:**

**Trainingsplan**  
**Luftpistole**  
**3. Trainingseinheit**  
**Techniktraining**

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophylaxe	<b>Muskulatur aufwärmen</b>	10	
			<b><u>Technikstabilisierung</u></b> - Koordination der Grundelemente - individuelle Fehler abstellen		
		TT	- Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			<b><u>ohne Beobachtung:</u></b> a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		Technik	b) auf weiße Scheibe (Bewegungsabläufe automatisieren) * * im Wechsel 5 Schuß rechts / 5 Schuß links	35	35
		Technik	c) auf Spiegel (bewußte Konzentration auf alle Elemente)	60	50
			<b><u>mit Beobachtung:</u></b> a) auf Spiegel (gleichmäßigen Schießrhythmus einhalten)	30	20
		TT	- Halteübungen - links/rechts- (trocken)	10	
		Prophylaxe	<b>Dehnübungen</b> nicht vergessen	10	
				165	115

Lothar Glebe

kein Leistungstraining

**Bemerkungen:**

**Trainingsplan**  
**Luftpistole**  
**4. Trainingseinheit**  
**Techniktraining**

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy-laxe	<b>Muskulatur aufwärmen</b>	10	
			<b>Technikstabilisierung</b>		
			- Schießrhythmus verbessern *		
			- Verbesserung der Atemtechnik *		
			- Verbesserung der Abzugstechnik (Feinmotorik) *		
		TT	* Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts (trocken)	10	
		TT	- Gleichgewichtsübungen (ohne u. mit Waffe)	10	
			<b>ohne Beobachtung:</b>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		Technik	b) auf weiße Scheibe (Bewegungsabläufe automatisieren)*	20	20
			* 5 Schuß mit links, 5 Schuß mit rechts		
		TT	- Halteübungen - links	5	
			<b>mit Beobachtung:</b>		
		Technik	a) auf Spiegel (Atemtechnik exakt durchführen)	20	20
		TT	- Halteübungen - rechts	5	
		Technik	b) auf Spiegel (Druck am Abzug beständig verstärken)	20	20
		Technik	c) auf Spiegel (alle Elemente beachten)	30	30
		TT	- Halteübungen - links	5	
			<b>ohne Beobachtung:</b>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Prophy-laxe	<b>Dehnübungen</b> nicht vergessen	10	
				160	110

Lothar Glebe

kein Leistungstraining

**Bemerkungen:**

**Trainingsplan**  
**Luftpistole**  
**5. Trainingseinheit**  
**Techniktraining**

Datum	Uhrzeit	Trainingsart	Trainingsinhalt	ca. Zeit	ca. Schußzahl
		Prophy-laxe	<b>Muskulatur aufwärmen</b>	10	
			<b><u>Technikstabilisierung</u></b>		
		TT	- Verbesserung der Gesamtkoordination - Halte-, Ziel- und Abzugsübungen - links/rechts- (trocken)	10	
			<b><u>ohne Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination - auf die Atmung achten)	10	10
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	b) auf weiße Scheibe (Bewegungsabläufe automatisieren)	15	15
		TT	- Halteübungen - links (mit geschlossenen Augen)	5	
			<b><u>mit Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) auf Spiegel (Atmung beachten)	10	10
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	b) Spiegel ( 1x mental / 1x trocken / 1x scharf )	40	15
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Technik	c) Spiegel (exakten Druckverlauf einhalten)	30	30
		TT	- Halteübungen - links	5	
			<b><u>ohne Beobachtung:</u></b>		
		Technik	a) Kugelfang (Grobkoordination)	10	10
		TT	- Halteübungen - links	5	
		Prophy-laxe	<b>Dehnübungen</b> nicht vergessen	10	
				165	90

Lothar Glebe

kein Leistungstraining

**Bemerkungen:**