

Kurse Sportschiessen Pistole 10m Winter 2019/20: TRAININGSPLAN

(J+S-Angebots-Nr. 619784)

Datum	Zeit	M - Einsteiger	F - Fortgeschrittene	Besonderes	Leitung
Mi, 23. Okt.	18.00 – 19.30	Kursorganisation: Abmelden bis Abend vorher bei Leiter Cool&Clean Commitments erklären Thema Gehörschutz (Warum auch bei Lupi sinnvoll) Training: Stellungsaufbau (0-Punkt Kontrolle), Griffdruck und Zielen (weisse Scheibe, Halteraumscheibe und Schaltungsscheibe) 15min: Krafttraining	Kursorganisation Training: Zielen (weisse Scheibe, Schaltungsscheibe), bewusst Korn übernehmen und halten bis über Schuss hinaus 15min: Krafttraining	Kursbeitrag Fr. 40.-	M: Viktor, Damian F: Daniela
Do, 24. Okt.	Abends	Lupi-Match ZH Oberland in Pfäffikon (für die bisherigen Kursbesucher)	Lupi-Match ZH Oberland in Pfäffikon		Reto, Viktor
Mi, 30. Okt.	18.00 – 19.30	Trainingsvorbereitung: Aufwärmen der Gelenke / aufwecken oder runterfahren (bin ich müde oder sehr aktiv?) Materialkunde, Reglemente und Vorschriften (alle Abzugsgewicht messen) Technik: Griffdruck 15min: Krafttraining	Trainingsvorbereitung: Aufwärmen der Gelenke / aufwecken oder runterfahren (bin ich müde oder sehr aktiv?) Materialkunde, Reglemente und Vorschriften (alle Abzugsgewicht messen) Individuelles Training Gruppenmeisterschaft Qualifikationsrunde (bis 18. November) 15min: Krafttraining		M: Damian F: Daniela
Mi, 6. Nov.	18.00 – 19.30	Atmen (Bauchatmung vs. Brustatmung; wann was?) Bewegungsablauf speziell mit Schwerpunkt Atmung (Ablauf wird regelmässig, gesteuert durch Atmung) 15min: Krafttraining	Atmung: Doppelatmung und/oder Einfachatmung kombiniert mit Bewegungsablauf (Atmung steuert Bewegungsablauf; versuchen, den Ablauf immer gleich schnell ablaufen zu lassen; gesteuert durch Atmung) 15min: Krafttraining		M: Simon F: Reto
Mi, 13. Nov.	18.00 – 19.30	Zielen (was sieht man scharf, was nicht; wie lange kann man fokussieren) 15min: Krafttraining	Zielen (Halteübungen: Mit Auge spielen, von Unterarm zu Handgelenk zu Korn und zurück; scharf schießen: Korn/Visier ruhig, ohne Anstrengung beobachten; Pistolenbewegungen mit Auge nicht mitmachen) 15min: Krafttraining	Polysportive Übungen 1: Zielwurf	M: Damian F: Viktor

Mi, 20. Nov.	18.00 – 19.30	Koordination Atmen - Zielen - Abziehen – Nachhalten 15min: Krafttraining	Koordination Atmen - Zielen - Abziehen – Nachhalten 15min: Krafttraining	Polysportive Übungen 2: Ballprellen	M: Simon F: Daniela
Mi, 27. Nov.	18.00 – 19.30	Mental-Training (z.B. Visualisieren) 15min: Krafttraining	Mental-Training (z.B. Visualisieren) Gruppenmeisterschaft 1. Runde (bis 23. Dez.); Quali für Ostschweizer-Einzelmeisterschaft (kombiniert mit GM) 15min: Krafttraining		M: Damian F: Viktor
Mi, 4. Dez.	Ab 17.30 Uhr	Klausschiessen	Klausschiessen	Separate Einladung	Viktor, Damian, Simon, Daniela
Mi, 11. Dez.	18.00 – 19.30	Testschiessen 1 Wettkampfvorbereitung und Wettkampfablauf (15min Probeschüsse, 50min für 40 Schüsse; was mache ich während 15min Probeschiess-Zeit) einfache Wettkampfanalyse 15min: Krafttraining	Testschiessen 1 Wettkampfvorbereitung / Wettkampftaktiken (was mache ich in 15min Probeschiess-Zeit) Kurze Wettkampfanalyse 15min: Krafttraining	Testschiessen 1 Quali für OEMP (Kleber auf erste Scheibe; 40 Schüsse)	M: Daniela F: Reto
Mi, 18. Dez.	18.00 – 19.30	Repetition vom Bisherigen: Übungen aus Mäppli fertig machen, sofern angefangen, oder je nach Stärke/Schwäche eine Übung aussuchen 15min: Krafttraining	Repetition vom Bisherigen: je nach Stärke/Schwäche Übungen machen 15min: Krafttraining	Polysportive Übungen 3: sich fortbewegen mit 3 Mobilokissen (wie weit in 1 min?)	M: Damian F: Daniela
Mi, 8. Jan.	18.00 – 19.30	Testschiessen 2 Wettkampfablauf inkl. 15min Vorbereitung 15min: Krafttraining	Testschiessen 2 und Gruppenmeisterschaft Runde 2 (bis 20.1.) + Dezentralisierte Meisterschaft für SM-Quali (+20 Schüsse) (bis spätestens 1. Februar) Wettkampfablauf inkl. 15min Vorbereitung 15min: Krafttraining		M: Simon F: Viktor
Mi, 15. Jan.	18.00 – 19.30	Korrektur der Visierung: Erleben, wie wenig ein Raster ausmacht, Bestimmen des Schwerpunktes der Schusslage und erst dann schrauben 15min: Krafttraining	Leistungsstraining; eigene Ziele setzen (z.B. 5 Schüsse mind. 45 Punkte und das 6mal hintereinander erreichen) 15min: Krafttraining	Polysportive Übungen 4: Langbank (Ausdauer)	M: Damian F: Reto
Mi, 22. Jan.	18.00 – 19.30	Testschiessen 3 und Bezirksmatch Wettkampfablauf inkl. 15min Vorbereitung 15min: Krafttraining	Testschiessen 3 und Bezirksmatch Wettkampfablauf inkl. 15min Vorbereitung 15min: Krafttraining	Meldung für reg. Final Luzern an SSV bis 5. Feb.	M: Simon F: Daniela
Sa, 25. Jan.	09.00 - 15.00	Kantonales Testschiessen im Ohrbühl in Winterthur (Kursabschlusschiessen)	Kantonales Testschiessen im Ohrbühl in Winterthur (Kursabschlusschiessen)	Spezielle Einladung	Viktor, Daniela
Mi, 29. Jan.	18.00 – 19.30	Ausdauer, Schiessen nach körperlicher Belastung (Simulieren von Bewegung auf Pistole während Wettkampf)	Ausdauer, Schiessen nach körperlicher Belastung (Simulieren von Bewegung auf Pistole während Wettkampf)	Polysportive Übungen in Kombination mit anschl. Schiessen	M: Damian F: Simon

So, 2. Feb.	Ganzer Tag		Final Ostschweizer Einzelmeisterschaft, Ebnet-Kappel		Daniela
Mi, 5. Feb.	18.00 – 19.30	Kommandiertes Schiessen; Finalschiessen 15min: Krafttraining	Gruppenmeisterschaft Runde 3 (bis 17. Feb.) Finalschiessen 15min: Krafttraining		M: Daniela F: Reto
Mi, 12. Feb.	18.00 – 19.30	Gleichgewicht / Halteübungen mit Mobilo-Kissen, Wippen und Personenwagen 15min: Krafttraining	Gleichgewicht / Halteübungen mit Mobilo-Kissen, Wippen 15min: Krafttraining		M: Damian F: Viktor
So, 16. Feb.		Regionalfinal U12 bis U16, Schiessanlage Luzern Indoor		Qualifikation durch Testschiessen	Viktor, Daniela
Mi, 19. Feb.	18.00 – 19.30	Spielerische Lektion / Fuchsjagd / Differenzler / Finalschiessen 15min: Krafttraining	KMM-Vorbereitung (Schussbilder schiessen, ohne Beobachtung) 15min: Krafttraining		M: Simon F: Reto
Sa, 22. Feb.	Nachmittag	Kantonalmeisterschaften 10m ab Kat. P10C	Kantonalmeisterschaften 10m ab Kat. P10C	Individuelle Anmeldung; Hegnau-Volketswil, Kultur- und Sporthalle Gries	Daniela
Mi, 26. Feb.	18.00 – 19.30	Schussbilder schiessen, ohne Beobachtung (auf Pausen zwischen Schüssen achten) 15min: Krafttraining	Konzentration auf Ablauf / Realisieren was brauche ich heute für einen guten Schuss 15min: Krafttraining	Andelfinger Sportferien	M: Daniela F:
Mi, 4. März	18.00 – 19.30	Übung nach Wahl aus dem Mäppli 15min: Krafttraining	SM-Vorbereitung (Schussbilder schiessen, ohne Beobachtung) 15min: Krafttraining	Andelfinger Sportferien	M: Damian F: Simon
Sa, 7. März		--	Schweizer Meisterschaften in Bern	Dez bis 1. Februar (A-Poststempel)	
Mi, 11. März	18.00 – 19.30	individuelles Training / Wettkampfvorbereitung 15min: Krafttraining	SM- und KMM-Verarbeitung / kein Leistungstraining (für jene, die an Meisterschaften waren) 15min: Krafttraining		M: Viktor F: Reto
Sa, 14. März	Ganzer Tag		Final Gruppenmeisterschaft		Viktor, Daniela
So, 15. März	Ganzer Tag	Schweizer Jugendfinal Luzern		Qualifikation am Regionalfinal	Viktor, Daniela
Mi, 18. März	18.00 – 19.30	Wettkämpfli untereinander 15min: Krafttraining	Wettkämpfli untereinander 15min: Krafttraining		M: Simon F: Damian
Sa, 21. März	Nachmittag	Schiessen in Diessenhofen (Abschlusschiessen mit Andelfingen, Diessenhofen und Winterthur)	Schiessen in Diessenhofen (Abschlusschiessen mit Andelfingen, Diessenhofen und Winterthur)	Spezielle Einladung	Daniela