

Kurse Sportschiessen Pistole 10m Winter 2020/21: TRAININGSPLAN

(J+S-Angebots-Nr. 639 749)

Datum	Zeit	M - Einsteiger	F - Fortgeschrittene	Besonderes	Leitung (L = Leiter; HL = Hilfsleiter)
Mi, 28. Okt.	18.00 – 19.30	<p>Kursorganisation: Abmelden bis Abend vorher im Chat oder beim eingetragenen Leiter auf dem Trainingsplan, Cool&Clean Commitments erklären, Gehörschutz (warum auch bei Lupi sinnvoll; evtl. DB messen mit App)</p> <p>Training: Griffgrösse anpassen, wo nötig Stellungsaufbau (0-Punkt Kontrolle; weisse Scheibe, Halteraumscheibe und Schulungsscheibe)</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Kursorganisation: Abmelden bis Abend vorher im Chat oder beim eingetragenen Leiter auf dem Trainingsplan</p> <p>Training: Zielen (weisse Scheibe, Schulungsscheibe), bewusst Korn übernehmen und halten bis über Schuss hinaus</p> <p>15min: Krafttraining</p>	Kursbeitrag Fr. 40.- mitbringen	L: Simon HL: Viktor
Mi, 04. Nov.	18.00 – 19.30	<p>Trainingsvorbereitung: Aufwärmen der Gelenke / aufwecken oder runterfahren (bin ich müde oder sehr aktiv?)</p> <p>Materialkunde, Reglemente und Vorschriften (alle Abzugsgewicht messen)</p> <p>Technik: Griffdruck (wie halte ich Pistole?)</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Trainingsvorbereitung: Aufwärmen der Gelenke / aufwecken oder runterfahren (bin ich müde oder sehr aktiv?)</p> <p>Materialkunde, Reglemente und Vorschriften (alle Abzugsgewicht messen)</p> <p>Technik: Griffdruck (was passt für mich?)</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Gruppenmeisterschaft Qualifikationsrunde (40 Schüsse bis 16. November)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jaydon - Frederick - Marco - Flurina 	L: Reto Sch. HL: Stefan A.

Mi, 11. Nov.	18.00 – 19.30	<p>Atmung (Bauchatmung vs. Brustatmung – wie geht das und wann hilft was?)</p> <p>Bewegungsablauf speziell mit Schwerpunkt Atmung (Ablauf wird regelmässig, gesteuert durch Atmung)</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Atmung: Doppelatmung und/oder Einfachatmung kombiniert mit Bewegungsablauf (Atmung steuert Bewegungsablauf; versuchen, den Ablauf immer gleich schnell ablaufen zu lassen; gesteuert durch Atmung)</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Gruppenmeisterschaft Qualifikationsrunde (40 Schüsse bis 16. November)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jaydon - Frederick - Marco - Flurina 	<p>L: Daniela HL: Viktor</p>
Mi, 18. Nov.	18.00 – 19.30	<p>Zielen (was sieht man scharf, was nicht; wie lange kann man fokussieren)</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>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)</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Polysportive Übungen 1: Zielwurf</p>	<p>L : Simon HL : Stefan A.</p>
Mi, 25. Nov.	18.00 – 19.30	<p>Koordination Atmen - Zielen - Abziehen – Nachhalten</p> <p>Repetition Visierkorrektur – wie muss ich wann schrauben</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Koordination Atmen - Zielen - Abziehen – Nachhalten</p> <p>Repetition Visierkorrektur – wie muss ich wann schrauben</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Polysportive Übungen 2: Ballprellen</p>	<p>L: Viktor HL: Daniela</p>
Mi, 02. Dez.	18.00 – 19.30	<p>Mental-Training (z.B. Visualisieren)</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Mental-Training (z.B. Visualisieren)</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Gruppenmeisterschaft 1. Hauptrunde kombiniert mit Quali für OEMP (40 Schüsse bis 21. Dezember)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jaydon - Frederick - Marco - Flurina 	<p>L: Simon HL: Viktor</p>
Mi, 09. Dez.	18.00 – 19.30	<p>Klausschiessen</p>	<p>Klausschiessen</p>	<p>Separate Einladung</p>	<p>L: Reto Sch. HL: Stefan A.</p>

Mi, 16. Dez.	18.00 – 19.30	<p>Testschiessen 1 Korrektur der Visierung während Wettkampf → Auf Schussbild achten</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Testschiessen 1 Korrektur der Visierung während Wettkampf → Auf Schussbild achten</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Gruppenmeisterschaft 1. Hauptrunde kombiniert mit Quali für OEMP (40 Schüsse bis 21. Dezember)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jaydon - Frederick - Marco - Flurina 	L: Stefan A. HL: Daniela
Mi, 23. Dez.	18.00 – 19.30	<p>Repetition vom Bisherigen: Übungen aus Mäppli fertig machen, sofern angefangen, oder je nach Stärke/Schwäche eine Übung aussuchen</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Repetition vom Bisherigen: je nach Stärke/Schwäche Übungen machen</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Polysportive Übungen 3: sich fortbewegen mit 3 Mobilokissen (wie weit in 1 min?)</p> <p>Anmeldung für Kant. Testschiessen bis 10. Januar</p>	L: Daniela
Mi, 6. Jan.	18.00 – 19.30	<p>Testschiessen 2 Wettkampfvorbereitung und Wettkampfablauf (15min Probeschüsse, 50min für 40 Schüsse; was mache ich während 15min Probeschiess-Zeit) einfache Wettkampfanalyse</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Testschiessen 2 Wettkampfvorbereitung / Wettkampftaktiken (was mache ich in 15min Probeschiess-Zeit) Kurze Wettkampfanalyse</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Gruppenmeisterschaft 2. Hauptrunde (40 Schüsse bis 19. Januar)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jaydon - Frederick - Marco - Flurina <p>Quali für SM (bis 25. Januar) (60 Schüsse)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jaydon - Frederick - Evtl. Marco <p>Anmeldung für Kant. Testschiessen bis 10. Januar</p>	L: Viktor HL: Reto G.
Mi, 13. Jan.	18.00 – 19.30	<p>Übung aus Mäppli zu individuellem Thema</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Leistungstraining; eigene Ziele setzen (z.B. 5 Schüsse mind. 45 Punkte und das 6mal hintereinander erreichen)</p> <p>15min: Krafttraining</p>	<p>Polysportive Übungen 4: Langbank (Ausdauer)</p>	L: Simon HL: Reto G.

Mi, 20. Jan.	18.00 – 19.30	Testschiessen 3 und Bezirksmatch Fokus auf Schussbild während Wettkampf → korrigieren, wenn nötig 15min: Krafttraining	Testschiessen 3 und Bezirksmatch Fokus auf Schussbild während Wettkampf → korrigieren, wenn nötig 15min: Krafttraining	Meldung für reg. Final Luzern an SSV bis 5. Feb.	L: Viktor HL: Simon
Sa, 23. Jan.	08.00 – 12.00	Kantonales Testschiessen im Ohrbühl in Winterthur	Kantonales Testschiessen im Ohrbühl in Winterthur	Separate Einladung	Reto Sch. / Reto G. / Simon
Mi, 27. 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	L: Viktor HL: Daniela
Mi, 3. Feb.	18.00 – 19.30	Kommandiertes Schiessen; Finalschiessen 15min: Krafttraining	Finalschiessen 15min: Krafttraining	Gruppenmeisterschaft 3. Hauptrunde (40 Schüsse bis 15. Februar) - Jaydon - Frederick - Marco - Flurina	L : Stefan A. HL : Simon
So, 7. Feb.	Ganzer Tag		Final Ostschweizer Einzelmeisterschaft, Weinfeldern		Daniela
Mi, 10. Feb.	18.00 – 19.30	Gleichgewicht / Halteübungen mit Mobilo-Kissen, Wippen und Personenwagen 15min: Krafttraining	Gleichgewicht / Halteübungen mit Mobilo-Kissen, Wippen 15min: Krafttraining		L: Viktor HL: Stefan A.
So, 14. Feb.		Regionalfinal U12 bis U16, Schiessanlage Luzern Indoor		Qualifikation durch Testschiessen	Reto Sch.
Mi, 17. Feb.	18.00 – 19.30	Spielerische Lektion / Fuchsjagd / Differenzler / Finalschiessen 15min: Krafttraining	KMM-Vorbereitung (Schussbilder schiessen, ohne Beobachtung) 15min: Krafttraining		L: Simon HL: Stefan A.
Sa, 20. Feb.	Nachmittag	Kantonalmesterschaften 10m ab Kat. P10C	Kantonalmesterschaften 10m ab Kat. P10C	Individuelle Anmeldung; Hegnau- Volketswil, Kultur- und Sporthalle Gries	Reto G.
Mi, 24. 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		L: Stefan A. HL: Viktor

Mi, 3. März	18.00 – 19.30	Übung nach Wahl aus dem Mäppli 15min: Krafttraining	SM-Vorbereitung (Schussbilder schiessen, ohne Beobachtung) 15min: Krafttraining	Andelfinger Sportferien	Reto Sch.
Sa, 6. März		--	Schweizer Meisterschaften in Bern	Andelfinger Sportferien	Reto G.
Mi, 10. März	18.00 – 19.30	individuelles Training / Repetition Polysport für Jugendfinal 15min: Krafttraining	SM- und KMM-Verarbeitung / kein Leistungstraining (für jene, die an Meisterschaften waren) 15min: Krafttraining	Andelfinger Sportferien	L: Simon HL: Stefan A.
Sa, 13. März	Ganzer Tag		Final Gruppenmeisterschaft		Reto G.
So, 14. März	Ganzer Tag	Schweizer Jugendfinal Luzern		Qualifikation am Regionalfinal	Reto G.
Mi, 17. März	18.00 – 19.30	individuelles Training 15min: Krafttraining	individuelles Training 15min: Krafttraining		L: Viktor HL: Stefan A.
Mi, 24. März	18.00 – 19.30	individuelles Training 15min: Krafttraining	individuelles Training 15min: Krafttraining		L: Reto G. HL: Simon

Stand: 22.10.2020