

Sportliches Pistolenschießen mit Großkaliber

Workshop Expert:

Der Workshop richtet sich an Sportschützen hinsichtlich der Leistungssteigerung bei Wettkämpfen und Perfektionierung des Trainings.

Teilnahmegebühr 65€ (Trainingsequipment wie LaserBorsight usw. sind inklusive)

Das Training erfolgt mit der jeweils eigenen Sportwaffe des Teilnehmers.

Die Dauer des Workshop beträgt 4 Stunden.

Anmeldungen und Infos unter: info@tactic24.de , Tel: 0351 21488873

Einführung

Hinweise zum Trainingsaufbau:

Erarbeitung Leistungssteuerung durch Jahresplanung/Wettkampfkalender

Fitnessstraining im Schießsport

Wichtige Muskelgruppen und Übungsbeispiele

Dehnungsübungen für Sportschützen

Übungsaufbau und praktische Durchführung im Training und Wettkampf

Lernpädagogik

Wie und mit was/wodurch lernt man

Was sind mögliche Ursachen für schlechte Wettkampfergebnisse

Einfluss von Material und Zeitlicher Ablauf auf Wettkampfergebnis

Technik der theoretischen Ermittlung des Streupunktes/Streukreis

Visiereinstellung bei Wettkämpfen

Theoretische Schussbildanalyse

Ermittlung möglicher Fehlerquellen durch Auswertung des Trefferbildes

Zusammenspiel von Atmung und Rhythmus

Übungen mit Laserborsight und im scharfen Schuss

Hauptteil

Erarbeitung des Theorieteils in der Praxis mittels scharfem Schuss

Praktische Ermittlung des eigenen Streupunktes/Streukreises (Munitionsauswahl/Schusstests)

Praktische Schussbildanalyse

Ermittlung möglicher eigener Fehlerquellen Anhand des eigenen Schussbildes