

Fachreferent für Kampfrichter, Instruktoren und Trainer
Christian Scharf
Kärntnerstraße 314
8700 Leoben
Österreich

M: +43-676-554 42 71
E: c.scharf@schuetzenbund.at

Österreichischer Schützenbund



Stadionstraße 1b
6020 Innsbruck
Österreich

T: +43-512-39 22 20
office@schuetzenbund.at
www.schuetzenbund.at

ZVR 993294233

Übungsleiterausbildung

des Österreichischen Schützenbundes

Spezialmodul
(mind. 25 Einheiten)

mit Prüfungsfragenkatalog
für den Lehrauftritt

Partner des ÖSB



= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

- 1.1 Pädagogische Hinweise für das Training mit Kindern
- 1.2 Die Hauptelemente des Schießtrainings

2. Kapitel 1 (4 EH)

- 2.1 Strukturierung einer Trainingseinheit
- 2.2 Beispiel einer Trainingswochenplanung - Technikteil
- 2.3 Trainingstagebuch
- 2.4 Führungsstile

3. Kapitel 2 (4 EH)

- 3.1 Motivation
- 3.2 Das Yerkes-Dodson-Gesetz
- 3.3 Coaching
- 3.4 Flow Pyramide
- 3.5 Mentales Training

4. Kapitel 4 (2 EH)

- 4.1 Regelkunde

5. Kapitel 5 (2 EH)

- 5.1 Krafttraining im Kinder-/Jugendalter

6. Kapitel 6 (5 EH)

- 6.1 Prüfungsfragenkatalog
- 6.2 Lehrauftritt

7. Kapitel 7 (8 EH)

- 7.1 Anhang Technik Gewehr
- 7.2 Anhang Technik Pistole
- 7.3 Anhang Technik FFWGK/PPC 1500

Partner des ÖSB



= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



EINLEITUNG

1.1 Pädagogische Hinweise für das Training mit Kindern

- Das Training muss in einer herzlichen und liebevollen Atmosphäre ablaufen
- Kinder brauchen Anerkennung und Lob
- Die Erwartungen, die man in Kinder setzt, müssen ihrem mittleren Anspruchsniveau entsprechen (d.h. die Zielrichtung ist so auszurichten, dass sie mit etwas Mühe aber nicht zu leicht zu erreichen sind)
- Kinder erwarten Rückmeldungen. Diese müssen keine langen Erklärungen sein, sondern oft genügt ein Lächeln oder ein Schulterklopfen.
- Der Trainer muss auch für außersportliche Interessen und Sorgen der Kinder aufgeschlossen sein.
- Eine zu frühe Spezialisierung ist zu vermeiden.
- Sportliche Leistungsentwicklung erfordert Zeit und Geduld.

1.2 Die Hauptelemente des Schießtrainings

A) Training der allgemeinen Kondition,

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gewandtheit

B) Techniktraining und Taktiktraining:

äußerer Anschlag, innerer Anschlag (Muskelgefühl), Atmung, Zielvorgang, Abzugsvorgang, Nachhalten, Koordination der technischen Elemente
Wettkampfvorbereitung, Probeschießen und Schießrhythmus, Anpassung an Witterungsbedingungen

C) Psychologisches Training:

Mentales Training, Visualisierung, Entspannungstraining, positives Denken, Einstellung usw.

„Große Wettkämpfe werden im Kopf entschieden“. Solche Aussagen werden getätigt, wenn Sportler gefragt werden, was einen „Champion“ ausmacht.

Umso erstaunlicher ist es, dass der Anteil des psychologischen Trainings vieler Leistungsschützen meist 5% oder sogar darunter ausmacht, während der „Psycho“- Anteil an einer Spitzenleistung von den meisten Schützen als sehr hoch eingeschätzt wird.

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Kapitel 1

2.1 Strukturierung einer Trainingseinheit

Die Trainingseinheit stellt zeitlich inhaltlich und organisatorisch ein geschlossenes Ganzes dar und ist elementarer Baustein des Gesamttrainingsprozesses.

Vorbereitender Teil:

10 – 20 Minuten

Auflockern: Lösen von Verspannungen, Herstellen der optimalen Muskelelastizität und Beweglichkeit

Aufwärmen und Vorbelasten: Vergrößern des Schlag- und Minutenvolumens des Herzens, Öffnen der Kapillaren, verstärken der Lungenventilation, erhöhen der Körpertemperatur

Motorische Regulation: Einarbeiten des speziellen Bewegungsablaufes (Trockentraining im Technikbereich) erreichen der optimalen Reaktionsfähigkeit

Psychische Einstimmung: herstellen des optimalen Erregungszustandes des Nervensystems, Konzentration auf die Hauptaufgabe, Schaffen einer optimalen Trainingsbereitschaft.

Allgemeine Vorbereitung:

Lockere Laufübungen, leichte Übungen mit dem Seil oder Ball, lockernde und dehnende gymnastische Übungen.

Spezielle Vorbereitung:

Spezialübungen, geringer Anteil Haltearbeit (ca. 6-8 Anschläge a 30 sec) Trockentraining im Technikbereich mit Schwerpunkt z.B. Abzugsbetätigung (ca. 10 Anschläge)

Hauptteil:

30 - 90 Minuten

Technikarbeit: Das Erkennen oder Vervollkommen technischer Elemente,

Neue Technikelemente: nur möglich, wenn das Nervensystem optimal erregt ist.

Beendigung: Der Hauptteil kann mit Übungen zur Entwicklung der Kraft und Ausdauer beendet werden.

(TT/ Haltearbeit ca. 15 Anschläge a 30 sec mit 30 sec Pause)

Ausklang:

10 – 20 Minuten

Das Ende der TE soll den Erholungsprozess einleiten und beschleunigen

Entspannung: Auflockern der Muskeln, lösen der neuralen Beanspruchung durch Konzentrationsminderung, Beruhigen des Organismus

Psychische Stimulanz: Freudbetontes Üben

Pädagogischer wertvoller Abschluss: Erfolgserlebnisse hervorheben.

(Belohnungsverhältnis 3 zu 1)

Nachhaltigkeit: Gemeinsame Analyse des Trainings und Trainingstagebuch schreiben

Partner des ÖSB



= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



2.2 Beispiel einer Trainingswochenplanung - Technikteil

1. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken, Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

Hauptteil

10 Schuss weiße Scheibe

10 Schuss Leistungskontrolle

Prognosetraining 40/60 Schuss (Trainer fragen)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „Trainingsbuch schreiben

2. Training:

Vorbereitender Teil: . 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken, Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

Hauptteil

Pyramide: 2 – 19; 3- 27; 5- 46; 7 – 62, 5 – 46, 3- 28, 2- 20

Bei Nichterreichen max jede Stufe 3-mal wiederholen und N A C H H A L T E N

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „Trainingsbuch schreiben

3. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen, Aktivieren mentaler Kräfte und Stärken, Herstellen der optimalen Leistungsbereitschaft, Trockenanschlüsse in beliebiger Anzahl

Hauptteil

4 x 5 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe

40/60 Schuss Leistungskontrolle mit Abkommenbestimmen

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „Trainingsbuch schreiben

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Das Einzeltraining:

Die Belastung kann individuell dosiert werden - Der Trainer kann individuell anleiten, korrigieren und kontrollieren - Die Erziehung zur Selbständigkeit und zur Eigenverantwortlichkeit ist gewährleistet - Die Herausbildung solcher Willensqualitäten; wie Beharrlichkeit und Selbstvertrauen wird gefördert

Nachteil: Die Bindung an die Mitglieder der Trainingsgruppe ist ungenügend - Es eignet sich nicht für wettkampfnahes Training - Es ist keine stimulierende Beeinflussung durch andere Mitglieder der Trainingsgruppe möglich

Das Gruppentraining:

Kollektive Einwirkung ist möglich (gegenseitige Anleitung)

Wettkampfnahes Training ist möglich

Gute Bedingungen zur Herausbildung bestimmter Willensqualitäten sind gegeben

Ökonomische Auslastung der Trainingsstätten

Nachteil: Der individuellen Dosierung und Anleitung sind Grenzen gesetzt.
Bei mangelnder Einstellung kann sich der Sportler hinter dem Trainingskameraden verstecken.

2.3 Trainingstagebuch

(Anregungen für mögliche Inhalte)

Datum, Wochentag, Körperdaten (Gewicht, Ruhepuls...), Trainings- und Wettkampfzeiten, Was wurde wo wie trainiert (Schießtraining, Trockentraining, mentales Training, Konditionstraining, Intensitätsbereiche, Schießstand, Wettkampfort...), Trainingsmittel (Biofeedback, Laufband, Simulationsgerät...), Trainings- und Wettkampfbedingungen, Erregungszustand, Konzentrationsfähigkeit, Befindlichkeit allgemein, Körpergefühl, Selbstbewusstsein, Gedanken, Gefühle (Angst, Ärger, Freude, Wut, Aggression...), Besonderheiten im Tagesgeschehen, Einflüsse, Ernährungsweise, Schlafqualität, Trainings- und Wettkampfergebnisse, Sonstige wichtige Bemerkungen (Vorfälle, Probleme, Ereignisse...)

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



2.4 Führungsstile

Es kommt immer auf die Art und Weise an, wie ein Trainer mit seinen Schützlingen umgeht. Wie er sie leitet und motiviert, hängt sehr von dem Probanden und seinem Ziel, welches er erreichen will, ab.

Der autoritäre Führungsstil

- Der Trainer bestimmt alles (der Chef hat immer Recht)
- Alle Tätigkeiten werden diktiert
- Es herrscht große Distanz zwischen Sportler und Trainer
- Der Trainer kontrolliert ständig die Befolgung seiner Anordnungen
- Negatives (Drohung, Tadel, Bestrafung) sind häufiger als Positives (Lob, Aufmunterung, Belohnung)
- Dadurch häufig Aggression und Resignation
- Selbständigkeit, Eigenverantwortung, Kreativität und Spontanität wird nicht gefördert
- Es dominiert die Anweisung

Der demokratische Führungsstil

- Sachkompetenz und Einfühlungsvermögen dominieren
- Der Sportler wird bei Entscheidungen miteinbezogen
- Es gibt immer faire und sachorientierte Kritik
- Günstiges Lern- und Arbeitsklima

Der Laissez-faire Führungsstil

- Es herrscht völlige Entscheidungsfreiheit
- Der Trainer ist nur Informant beim Training und Besprechungen
- Die Gruppe ist sich selbst überlassen, Lernfortschritte werden kaum kontrolliert

Es hängt immer von der Situation und von dem Sportler ab, welcher Führungsstil wann angewendet werden muss. Die Praxis zeigt, dass es günstig ist, die Vorteile aller Stile zu verwenden und sie nach Bedarf einzusetzen.

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Kapitel 2

3.1 Motivation

Die **intrinsische Motivation** setzt sich zusammen aus dem Sachinteresse (Neugier, Spaß, Freude am Lernen), dem Anreiz (positive Emotion) und der Erfolgserwartung.

Die **extrinsische Motivation** besteht aus der positiven Verstärkung (Belohnung, Lob) oder der negativen Verstärkung (Zwang, Tadel).

Ein mehrfaches Ausbleiben einer Belohnung führt tendenziell zum Abnehmen der Motivation bis hin zum völligen Ausbleiben der Handlung.

Mehrfaches Versagen bei einer Handlung kann zu einer „**erlernten Hilflosigkeit**“ führen.

Ein leistungsmotiviertes Handeln findet dann statt, wenn die Tendenz „**Hoffnung auf Erfolg**“, die Tendenz „**Furcht durch Misserfolg**“ überwiegt.

Freude und gute Laune sind Energiespender, die der Sportler zur optimalen Leistung braucht. Angst, Unruhe oder zu große Ernsthaftigkeit verbrauchen Energie.

Also: Ich freue mich auf den Wettkampf Der Wettkampf macht mir Spaß
Es macht mir Spaß, mein Können zu zeigen Ich genieße es, mich zu freuen

3.2 Das Yerkes-Dodson-Gesetz

Dieses Gesetz beschreibt im Speziellen die Beziehung zwischen optimaler Stärke der Motivation und der Schwierigkeit einer Lernaufgabe. Allgemein definiert es den **Zusammenhang zwischen Leistungsfähigkeit und Motivation** bzw. dem Erregungsniveau eines Individuums.

Anmerkungen:

Partner des ÖSB

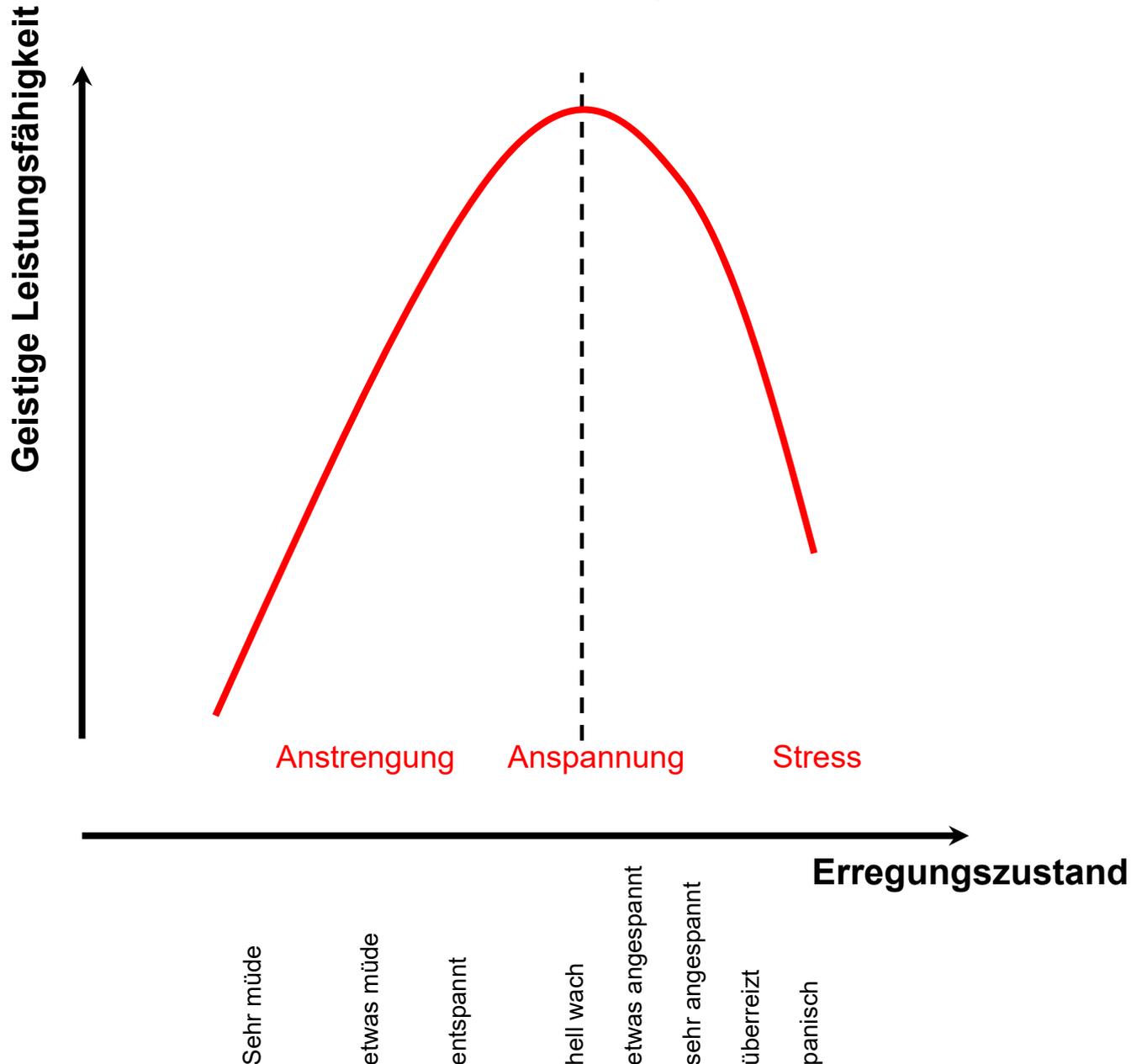


= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Optimales Erregungsniveau

Yerkes-Dodson-Gesetz



Es gibt für jede Leistung einen optimalen Erregungszustand. Die optimale Wettkampfbereitschaft ist von der Persönlichkeit des Sportlers abhängig. Extrovertierte Sportler bringen auch bei hohem Aktivierungsgrad guten Leistungen. Ein allzu hoher Aktivierungsgrad wirkt sich nachteilig auf das Leistungsvermögen aus. Die Konzentration wird gestört, die Muskelbewegungen werden zuckend und ihre zeitliche Koordination leidet.

Partner des ÖSB



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



3.3 Coaching

Die Aufgabe des Coaches ist es den Jugendlichen mittels pädagogisch-psychologischen Prozessen zu betreuen und zu beraten und für die Erlangung der sozialen Selbstkompetenz zu unterstützen.

Ein gewinnbringender Coach – Sportler Beziehung beruht auf gegenseitige Kommunikation und Dialogbereitschaft.

Geschätzt wird, wenn der Coach bei unbedingt notwendiger Fachkompetenz Ruhe, Zuversicht und Gelassenheit ausstrahlt, weniger Hektik und autoritärer Führungsstil.

3.4 Die Flow Pyramide

..., das völlige Aufgehen in der momentanen Tätigkeit oder das Verweilen in einem Zustand des glücklichen Unendlichkeitsgefühls (Hans Scheuerl)

Ein empfundenes Gleichgewicht zwischen Herausforderung und eigenen Fähigkeiten, totale Konzentration auf diese eine Sache, das Zeitgefühl wird verzerrt, ein Gefühl der Kontrolle.

Flow Zustand möglich: die Tätigkeit muss dir Spaß machen, Bündelung der Aufmerksamkeit auf die Sache, Selbstsicherheit und Zuversicht, die Herausforderung zu meistern, entspanne dich täglich für 15 Minuten, je klarer und konkreter du deine Ziele in Bild, Ton und Gefühl fassen kannst, je fitter du mental und körperlicher bist

Kein Flow entsteht: niedrige intrinsische Motivation, niedriges Selbstvertrauen, negative mentale Einstellung, Ablenkung und Verlust der Konzentration

1. Stufe - Körperwahrnehmung

Spürst du, ob deine Muskeln angespannt oder entspannt sind?

Unterberger Tretversuch: Augen zu, Ohren zu und am Platz 50mal auf der Stelle treten, je kleiner der dabei verursachte Drehwinkel desto besser.

Körperwahrnehmung bedeutet auch Achtsamkeit mit allen Sinnen: Fühlen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, den eigenen Puls schätzen, mit halber Geschwindigkeit gehen, Gleichgewichtsübungen, mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen, Entspannungstraining, Bohnensäckchen: auf den Kopf und damit Alltagsbewegungen ausführen, Tischtennisball auf Schläger balancieren

Wo liegt deine Körpermitte?

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



2. Stufe - Körpergefühl

Wie fühlst du dich gerade? Bist du hektisch und aufgereggt oder vollkommen ruhig und entspannt?

Erregungsniveau, mit Aktivierungs- und Entspannungstechniken kann man den Erregungsgrad gezielt beeinflussen.

Aktivierung: Koordinationsübungen, Anfeuern, Atemaktivierung, Schnelle Bewegungen, Lachen, Reaktionsübungen, Steigerungsskippings, Selbstgespräch (Come On)

Entspannungsverfahren: Musikentspannung, Atementspannung (langsam und gleichmäßig), Selbstgespräche (Ruuuhig), Entspannungsmassage

3. Stufe - Bewegungsgefühl

Sensomotorisches Training (Kontrastmethode – zum Beispiel mit Gewichtsmanschetten am Handgelenk max. 10 Schuss), Intensitätstraining, Übungen, um Bewegungsintensität zu verinnerlichen und zu wiederholen, Analogien, um Gefühle in Bildern darzustellen, **RUHE** träge fließender Fluss, Fels in der Brandung, tief verwurzelter Baum
REAKTIONSSCHNELLIGKEIT: flink wie ein Wiesel.

4. Stufe - Flow

In diesem Zustand läuft alles wie von selbst, ohne dass du über dein Handeln nachdenken musst. Wie schaute mein letzter FLOW aus – aufschreiben, lesen und so tun, als ob, sich mit 80% Flow zufriedengeben, eine Wettkampfhymne finden.

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport





Merkmale des Flow - Erlebens sind:

**körperlich entspannt - automatisch – mühelos –
alle Zeit der Welt - selbstsicher –
positiv klare Sinneswahrnehmung – Freude –
verliebt - geringes Angstempfinden –
hellwach - Herr der Lage – mental fokussiert –
voller Tatkraft - energisch, aber locker**

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



3.5 Mentales Training

Definition:

Beim Mentalen Training wird der direkte Einfluss psychischer Prozesse auf die Bewegung angesprochen. Es erfolgt eine systematische und intensive gedankliche Vorstellung eines Bewegungsablaufes mit dem Ziel seiner Verbesserung, ohne dass die Bewegung praktisch ausgeführt wird.

Man unterscheidet üblicherweise drei Methoden des mentalen Trainings:

A: Subvokales Training:

Hier sagt man sich den zu trainierenden Bewegungsablauf per Selbstgespräch vor. Man vergegenwärtigt sich die Situation und die ausführende Technik.

B: Verdecktes Wahrnehmungstraining

Hier betrachtet man einen Film über den Bewegungsablauf, den man verbessern möchte. Man beobachtet sich so von außen, als wenn man sich im Fernsehen sehen würde.

C: Ideomotorisches Training:

Hier betrachtet man intensiv die Innenperspektive einer Bewegung, d.h. man stellt sich genau vor, wie sich die Bewegungsausführung anfühlt und wo die Knotenpunkte des Bewegungsablaufes liegen. Diese Markierungen codiert man dann in einem individuellen kinästhetischen-rhythmischen Kurz Code, so dass das mentale Durchführen der Bewegungshandlung zeitlich mit der optimalen praktischen Bewegungsausführung übereinstimmt.

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Kapitel 4

4.1 Regelkunde

Es soll die aktuell gültige Schießordnung (ÖSCHO) vollinhaltlich verstanden und Auskünfte erteilt werden können. Prüfungsfragen analog dem österreichischen KR Kurs.

Möglicher Fragenkatalog



ÖSCHO Antworten
ÜL.xlsx



ÖSCHO Fragen
ÜL.xlsx

Kapitel 5

5.1 Krafttraining im Kindes-/Jugendalter

Die Muskulatur der heutigen Jugend dürfte nach langjähriger Erfahrung und den Restriktionen der derzeit herrschenden Pandemie schwach ausgebildet sein. Anfänge eines Krafttrainings sollten an sich schon in der Schule erfolgen. Von einer Effektivität des leider sparsamen Schulsportes (tägliche Sportstunde) ist jedoch nicht auszugehen. Es besteht nun ein Erfordernis, Defizite in der Stütz- und Haltemuskulatur auszugleichen, um die Basis für spätere Belastungen zu schaffen.

Gerade die Rumpfmuskulatur und die Tiefenmuskulatur sind für den Stehendanschlag von limitierender Bedeutung. Um Haltungsschäden vorzubeugen, ist frühzeitig mit einem Training der intermittierenden Muskulatur (Tiefenmuskulatur) zu beginnen.

Physiologisch wird die Trainierbarkeit der Muskulatur im späten Schulkindalter (6-12 Jahren) eine Steigerung erfahren, während im frühen Schulkindalter (6-10 Jahren) der erhöhte Bewegungsdrang für das Training ausgenützt werden kann, um gezielt ein kindgerechtes Krafttraining zu beginnen. Die stärkste Zunahme der Muskulatur erfolgt

Partner des ÖSB



allerdings erst in der 2. Pubertätsphase (Mädchen 13-17, Burschen 14-18 Jahre), nachdem sich die Hebelverhältnisse und Disharmonie der Körperproportionen der ersten Phase ausgewachsen haben.

Das klassische Zirkeltraining ist dafür hervorragend geeignet. Als Beispiel seien dabei die

1. Konditionstipps – Modernes fähigkeitsorientiertes Zirkeltraining nach Peter Eichberger, ÖSV Konditionskoordinator Alpin 2013, genannt.



Zirkeltraining 1.pdf

2. Bedeutung der Rumpfstabilisation und Rumpfkraft im Schießsport



Rumpfkraft I.pdf

3. Gleichgewichtsübungen mit einer MFD-Platte oder ähnlichem genannt.

Ein extensives Krafttraining ist darunter jedoch nicht zu verstehen. Es wird nochmals betont, dass die Anforderung kindgerecht sein sollten und Trainingsgrundsätzen zufolge vom Leichten zum Schweren führen. Im Verein sollen die Übungen vorgestellt werden und Anleitungen für das Heimtraining gegeben werden.

Literaturnachweis:

Jürgen Weineck, Sportbiologie⁷, Frankfurt/Main 2000, 371-374.

Österreichischer Schützenbund, 10Komma9, 1/2016, 21-33.

Krafttraining im Kindes- und Schüleralter, Plattform Nachwuchssport Tirol/Vorarlberg.

Peter Eichberger, Konditionstipps – Modernes Fähigkeitsorientiertes Zirkeltraining (Internet-Download 26.1.2013).

Als weiterführende Literatur wird empfohlen:

Roman Jahoda/Gerald Mitterbauer, Complex Core², Rumpfstabilität in Training und Therapie“, Salzburg 2011.

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Kapitel 6

6.1 Prüfungsfragenkatalog

Beantworten Sie die Fragen in zusammenhängenden Sätzen in einfacher deutscher Sprache und nicht in Stichworten!

1. Nennen Sie die Hauptelemente des Schießtrainings.
2. Warum sollte das Krafttraining schon im Kindes/Schüleralter durchgeführt werden?
3. Welche Führungsstile gibt es und wie treten Sie in Erscheinung? Welchem würden Sie sich zuordnen und warum.
4. Warum ist das Trainingsbuch wichtig?
5. Wie sollte ein Trainingsabend strukturiert sein und geben Sie ein Beispiel.
6. Welche Formen der Motivation kenne Sie und wie können Sie diese im Training nutzen.
7. Beschreiben Sie das Yerkes-Dodson-Gesetz.
8. Was beschreibt die Flow-Pyramide und beschreiben Sie zumindest eine Stufe.
9. Warum ist mentales Training wichtig und welche Formen kommen da zum Einsatz.

10. Technischer Teil Pistole:

- 10.1. Beschreiben Sie dem äußeren Anschlag
- 10.2. Worauf achten Sie beim Griff?
- 10.3. Wie stellt sich der Haltebereich beim Präzisionsschuss dar und wo könnten Fehler auftreten?
- 10.4. Beschreiben Sie die Doppelatmung.
- 10.5. Welche Formen des Abziehvorganges gibt es und beschreiben Sie eine.
- 10.6. Warum ist das Nachhalten wichtig?
- 10.7. Beschreiben sie die Einfachatmung?
- 10.8. Was wissen sie über die Visierlinie?
- 10.9. Beschreiben sie den inneren Anschlag?

11. Technischer Teil Gewehr:

- 11.1. Beschreiben Sie Fuß-, Bein- und Hüftstellung im Anschlag-Stehend.
- 11.2. Worauf achten Sie beim Stützarm und der Stützhand?
- 11.3. Wie sollte die Kopf- und Schulterhaltung sein?
- 11.4. Beschreiben Sie den Nullpunkt und die Korrekturmöglichkeiten.
- 11.5. Warum ist das Nachhalten wichtig?
- 11.6. Welche Formen des Abziehvorganges gibt es und beschreiben Sie eine.
- 11.7. Nennen Sie eine (von 7) technischen Besonderheiten und ihre Auswirkung.

Partner des ÖSB



- 11.8. Beschreiben Sie den äußeren Anschlag-Liegend und die Anschlagkontrollen.
- 11.9. Worauf achten Sie beim äußeren Anschlag in der Kniend-Position?

12. Technischer Teil FFWGK:

- 12.1. Beschreiben Sie dem äußeren Anschlag
- 12.2. Worauf achten Sie beim Griff?
- 12.3. Wie stellt sich der Haltebereich beim Präzisionsschuss dar und wo könnten Fehler auftreten?
- 12.4. Beschreiben Sie die Doppelatmung.
- 12.5. Welche Formen des Abziehvorganges gibt es und beschreiben Sie eine.
- 12.6. Warum ist das Nachhalten wichtig?
- 12.7. Beschreiben sie die Einfachatmung?
- 12.8. Was wissen sie über die Visierlinie?
- 12.9. Beschreiben sie den inneren Anschlag?

13. Technischer Teil PPC 1500:

- 13.1. Beschreiben Sie dem äußeren Anschlag
- 13.2. Worauf achten Sie beim Griff?
- 13.3. Wie stellt sich der Haltebereich beim Präzisionsschuss dar und wo könnten Fehler auftreten?
- 13.4. Beschreiben Sie die Doppelatmung.
- 13.5. Welche Formen des Abziehvorganges gibt es und beschreiben Sie eine.
- 13.6. Warum ist das Nachhalten wichtig?
- 13.7. Beschreiben sie die Einfachatmung?
- 13.8. Was wissen sie über die Visierlinie?
- 13.9. Beschreiben sie den inneren Anschlag?

Partner des ÖSB



= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



6.2. Lehrauftritt

Stellen Sie sich vor, dass Sie als Übungsleiter vor einer Gruppe von Anfängern stehen und beschreiben Sie anhand eines Modells:

- A) Den äußeren Anschlag bei der Pistole.
- Das Model wird vom Prüfer vor dem Lehrauftritt angewiesen, danach eine Fehlhaltung einzunehmen. Sie müssen dies erkennen, korrigieren und dem Schützen eine Erklärung geben, was und warum Sie eine Korrektur vorschlagen.
 - Welche Formen von Stellungsfehlern gibt es und wie wirken sie sich aus?
- B) Den äußeren Anschlag bei der Pistole (FFWKG/PPC 1500).
- Das Model wird vom Prüfer vor dem Lehrauftritt angewiesen, danach eine Fehlhaltung einzunehmen. Sie müssen dies erkennen, korrigieren und dem Schützen eine Erklärung geben, was und warum Sie eine Korrektur vorschlagen.
 - Welche Formen von Stellungsfehlern gibt es und wie wirken sie sich aus?
- C) Den äußeren Anschlag Gewehr-Stehend
- Das Model wird vom Prüfer vor dem Lehrauftritt angewiesen, danach eine Fehlhaltung einzunehmen. Sie müssen dies erkennen, korrigieren und dem Schützen eine Erklärung geben, was und warum Sie eine Korrektur vorschlagen.
 - Welche Formen von Stellungsfehlern gibt es und wie wirken sie sich aus?
- D) Den äußeren Anschlag Gewehr-Liegend
- Das Model wird vom Prüfer vor dem Lehrauftritt angewiesen, danach eine Fehlhaltung einzunehmen. Sie müssen dies erkennen, korrigieren und dem Schützen eine Erklärung geben, was und warum Sie eine Korrektur vorschlagen.
 - Erklären Sie, auf welche Waffeneinstellungen achten sie, warum ist das Führen von Aufzeichnungen im Dreistellungs-Match wichtig, auch wenn der Schützen Hakenkappe, Schaftbacke, Diopter für jede Stellung extra besitzt.
- E) Den äußeren Anschlag Gewehr-Kniend
- Das Model wird vom Prüfer vor dem Lehrauftritt angewiesen, danach eine Fehlhaltung einzunehmen. Sie müssen dies erkennen, korrigieren und dem

Partner des ÖSB



Schützen eine Erklärung geben, was und warum Sie eine Korrektur vorschlagen.

b. Welche Formen von Stellungsfehlern gibt es und wie wirken sie sich aus?

Kapitel 7

7.1 Anhang Gewehr



ÜL Anhang Gewehr
2022.pdf

7.2 Anhang Pistole



ÜL Anhang Pistole
2022.pdf

7.3 Anhang FFWGK/PPC 1500



ÜL Anhang
FFWGK-PPC 1500 .pdf

Partner des ÖSB



= Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

