

Sportschießen

Training
Technik
Taktik

Walter Schumann



Mit Fotos von Horst Lichte

Rowohlt

Inhalt

Einleitung – von <i>Peter Rebsch</i>	7
Vorstellung der Disziplinen	9
Schießsportprogramm	9
Wettbewerbe und Ausrüstung	10
Training	23
Trainingsplanung	23
Jahrestrainingsplan	26
Halbjähriger Trainingsplan	52
Trainingsaufbau	57
Gymnastische Übungen	61
Muskel- und Organschulung	70
Über den Einfluß von Training auf Kraft, lokale Muskelausdauer und Schnelligkeit – von <i>Dr. med. Heinz Lösel</i>	72
Technik	77
Liegendanschlag	77
Stehendanschlag	87
Luftgewehr	94
Kniendanschlag	97
Einrichten des Anschlags auf das Zielbild	104
Zielmittel	106
Zielrichtungskontrolle	106

Abzugstraining	107
Training mit der scharfen Patrone	108
Auslösen des Abzugs als Reflexbewegung	109
Innerer Anschlag	110
Waffenausschlag und Zündmoment	111
Richtiges Atmen	112
Leistungsbuch	113
Auswertung von Trefferbildern	115
Taktik	117
Schießtaktik	117
Witterungseinflüsse	124
Ernährung und Genußmittel	124
Hinweise für Brillenträger	125
Hinweise für Sportschützen	126
Hinweise für Übungsleiter	126
Pistolenschießen	129
Freie Pistole	129
Olympische Schnellfeuerpistole	131
Trainingspläne	136
Vorbereitungsplan Freie Pistole	139
Dreiwochenplan für Olympische Schnellfeuerpistole	144
Auswertung von Trefferbildern	148
Talentsuche und Talentförderung	153
Anhang	163
Anschriften	163
Bundesleistungszentrum	164
Veranstaltungen	165
Leistungsabzeichen	166
Deutsches Schießsportabzeichen	167
Jahrgangstabelle	168
Abbildungen zur Waffenkunde	170
Literaturhinweise	184
Über den Verfasser	186
Sachregister	187