



Trainingstag vom Sa 06.05.2023

Vormittag Nachwuchsschützen

07.40 Uhr – 07.55 Uhr Begrüssung und Aufteilung in 6 Lerngruppen (2xLeiter/4xJS)

08.00 Uhr – 08.45 Uhr Lektion 1

Gruppe 1 Sicherheit, Stellungsaufbau, Nullpunkt

Gruppe 2 Zielen, Auslösen, Nachalten

Gruppe 3 Der Weg zur 10, Atmen

Gruppe 4 Mentale und Visuelle Ausbildung

08.50 Uhr – 09.35 Uhr Lektion 2

Gruppe 4 Sicherheit, Stellungsaufbau, Nullpunkt

Gruppe 1 Zielen, Auslösen, Nachalten

Gruppe 2 Der Weg zur 10, Atmen

Gruppe 3 Mentale und Visuelle Ausbildung

09.35 Uhr – 10.05 Uhr Pause

10.10 Uhr – 10.55 Uhr Lektion 3

Gruppe 3 Sicherheit, Stellungsaufbau, Nullpunkt

Gruppe 4 Zielen, Auslösen, Nachalten

Gruppe 1 Der Weg zur 10, Atmen

Gruppe 2 Mentale und Visuelle Ausbildung

11.00 Uhr – 11.45 Uhr Lektion 4

Gruppe 2 Sicherheit, Stellungsaufbau, Nullpunkt

Gruppe 3 Zielen, Auslösen, Nachalten

Gruppe 4 Der Weg zur 10, Atmen

Gruppe 1 Mentale und Visuelle Ausbildung

11.45 Uhr – 13.15 Uhr Mittagessen

Vormittag Nachwuchstrainer

07.40 Uhr – 07.55 Uhr Begrüssung und Aufteilung in 6 Lerngruppen (2xLeiter/4xJS)

08.00 Uhr – 08.45 Uhr Lektion 1

Gruppe A Mentales Wissen

Gruppe B Schulung Lehrmittel

08.50 Uhr – 09.35 Uhr Lektion 2

Gruppe B Mentales Wissen

Gruppe A Schulung Lehrmittel

09.35 Uhr – 10.05 Uhr Pause

10.10 Uhr – 11.45 Uhr

Gruppe A+B Trainingsaufbau im Schiessstand

11.45 Uhr – 13.15 Uhr Mittagessen



Nachmittag Schützen und Nachwuchstrainer gemeinsam

13.20 Uhr – 14.25 Uhr

Nachwuchstrainer bestimmen den Trainingsaufbau, betreuen die Nachwuchsschützen und analysieren die Leistung

Gruppe 1+4 Schiessen Wettkampfübung 300m

Gruppe 2+3 Rahmenprogramm

14.30 Uhr – 15.35 Uhr

Nachwuchstrainer bestimmen den Trainingsaufbau, betreuen die Nachwuchsschützen und analysieren die Leistung

Gruppe 2+3 Schiessen Wettkampfübung 300m

Gruppe 1+4 Rahmenprogramm

15.35 Uhr 15.55 Uhr Pause

16.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kommandierte Wettkampfübung

17.00 Uhr bis 17.15 Uhr

Schlussbesprechung
