Trainingsstandblatt Grundlage Zielen
Biathlon

Oskar Michel, Bahnhofstrasse 47, 7302 Landquart GR. Tel 079^3110030 E.Mail : oskar.michel@omat.ch, www.omat.ch

Allgemeines

Alle Übungen sind genau zu studieren und -auszuführen. Wo Notizen gefordert sind bitte diese machen. Das vorliegende Standblatt dient somit als Trainingsprotokoll.

Übung 1: Stellungsaufbau

Ausexerzieren des Stellungsaufbaus, bis der Ring ausgeatmet auf der eigenen Scheibe um das Scheibenschwarz (*Halteraum*) steht. Ist die Luft angehalten, so ist das Korn genau im Halteraum zu halten. Der Abzugsfinger ist nun am Druckpunkt bereit zum Ziehen.

Übung 2: Einschiessen

1. Auf Papierscheiben schiessen. 3 Schuss ohne Besichtigung.
2. Trefferaufnahme und mittlere Trefferlage ermitteln.
3. Differenz der mittleren Trefferlage auf das Zentrum der Scheibe korrigieren oder Optik korrigieren
4. Pt. 1-3 wiederholen, solange bis alle Schüsse im Zentrum (liegend) sind.

Übung 3: Zielfehler am Diopter – Korntunnel

Schussfolge im Fernrohr betrachten und festhalten. Nach 6 Schuss mit Wettkämpfer betrachten!)

je 3 Schuss EF, ohne Korrekturen, gemäss Bild 1 und Bild 2 schiessen.

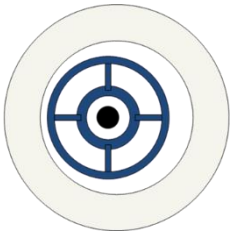

Bild 1

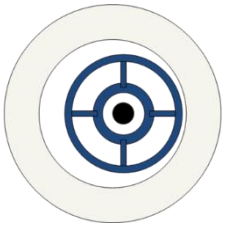

Bild 2

Erwartung Garbe hier notieren: ***Vom Wettkämpfer***	***Erfahrungen notieren vor der „Betrachtung Wettkämpfer“***

<u>Übung 3: Zielfehler mit dem Korn - Scheibe</u>

Schussfolge im Fernrohr betrachten und festhalten. Nach 6 Schuss mit Wettkämpfer betrachten!)

je 3 Schuss EF, ohne Korrekturen, gemäss Bild 1 und Bild 2 schiessen.

Bild 1

Bild 2

Erwartung Garbe hier notieren: ***Vom Wettkämpfer***	***<u>Erfahrungen notieren vor der „Betrachtung Wettkämpfer“</u>***

Übung 4: Schussauslösung

Suche Dir einen Partner. Führe den Stellungsaufbau durch (wie Übung 1 und 2), so dass Deine Waffe gut auf das Ziel ausgerichtet ist.

Der Schütze hält seine Waffe auf das Ziel ausgerichtet. Das Korn ist genau in der Mitte zu halten. Nach dem lockeren Ausatmen ist das Korn im Zentrum zu kontrollieren und bis nach der Schussauslösung auszuhalten.

Dein Partner kontrolliert mit seiner linken Hand (bei Linkshändern rechts) Deine Atmung.
Ist Deine Atmung nicht mehr spürbar (Luft ausgeblasen) ist. Nun löst Dein Partner den Schuss mit seiner rechten (linken) Hand an Deiner Waffe aus, indem der Abzugsfinger langsam bis an den mechanischen Anschlag gezogen wird.

2 x 5 Schüsse und laufend, wenn nötig korrigieren!! (Betrachtung durch Fernrohr notwendig)

Garbe hier notieren: ***Erfahrungen notieren vor dem „Zeigen“***

Übung 5: Kontrolle der Schussauslösung

Der Kontrolleur hält seinen Finger zwischen den Finger des Schützen und den Abzug.
Er kontrolliert so:

- Erfasst der Schütze den Druckpunkt zeitgerecht;
- Bleibt er mit gleicher Kraft am Druckpunkt;
- Atmet der Schütze langsam und ruhig aus;
- Wird der Druck am Abzug langsam erhöht, wenn der Atem angehalten wird;
- Ist nach der Schussauslösung der Abzugsfinger mit Kraft am mechanischen Anschlag?

2 x 5 Schüsse und laufend, wenn nötig korrigieren!! (Betrachtung durch Fernrohr notwendig)

Garbe hier notieren: ***Notizen*** **der Erkenntnisse**