



Siehe
www.nachwuchsarbeit-schiesssport.de
Trainingseinheiten, Pistole
Erarbeitet von Elfe Stauch

Stufentraining für die Luftpistole

Alle, die ein Training ernsthaft gestalten, kennen und führen Stufentraining als wettkampfnahes Training durch. So gesehen, ist es ein alter Hut, wenn ich hier Beispiele für ein Stufentraining zum Herunterladen anbiete. Ich möchte jedoch diejenigen daran erinnern, die diese Art des Trainings vergessen haben. Hinzu kommt: in noch viel zu vielen Vereinen werden nur Wettkampfprogramme im Training geschossen. Das ist auf die Dauer langweilig, nicht nur für Jugendliche. Wird das Training langweilig, lässt die Motivation nach. Die Leistung stagniert. Schießen muss Freude machen und jede Aufgabe muss für den Einzelnen mit einer gewissen Anstrengung noch erreichbar sein.

So habe ich als Beispiele Stufen aufgebaut, die sich von 278 bis 382 Ringen bewegen (siehe Seite 2), würde man diese auf 40 Schuss hochrechnen. Diese Ringzahl ist jeweils unten links auf den Karten angegeben. Die geringe Leistung von 278 Ringen habe ich deshalb schon gewählt, damit sich alle in der Gruppe beteiligen können, auch wenn manche noch keinen Wettkampf in diesem Sinne schießen. Hier soll das Stufentraining auch nicht als wettkampfnahes Training angesehen werden, sondern als Abwechslung. Jeder soll sich zur Gruppe dazugehörend fühlen und soll seine Leistung in der Gruppe beurteilen können. Selbstverständlich ist, dass man mit der Gruppe darüber spricht.

Üblich ist es, auch die Stufe z. B. „45 Ringe ohne 8“ einzubauen. Ich habe für dieses Stufentraining davon Abstand genommen, weil diese „8“ schon viel zu sehr in den Köpfen der Schützen verankert und für manche schon zu einer Magie geworden ist. Wer kennt das nicht: „Bloß keine „8“ und schwupps ist sie da, die „8“. Die Konzentration muss immer auf einer positiv gestellten Aufgabe bleiben. Schieße keine „8“ ist negativ. Das betrifft nicht nur dieses Stufentraining, sondern alle Aufgaben, die gestellt werden.

Wer diese Karten verwenden will, sollte jede auf eine Karteikarte aufkleben. Denn meistens sind die Leistungen innerhalb einer Gruppe sehr verschieden, so lässt sich individuell für jede/n Schützen/-in eine passende Karte herausuchen.

Anwendungsbeispiel:

1. Als Erstes macht man sich Gedanken, welche Leistung erbringt der Einzelne. Danach wählt man eine Stufenkarte aus, die von der/dem Schützen/-in sehr leicht zu erreichen ist.
2. Als Nächstes legt man eine Zeit fest, wie lange geschossen werden kann.
3. Die/der Schütze/-in sollte jede Stufe sofort erreichen. Das wäre optimal. Gelingt das nicht, kann vereinbart werden, dass die Stufe ein- oder bis dreimal wiederholt werden kann, bis die nächste Stufe in Angriff werden darf. Psychisch und physisch belastender ist, wenn eine Stufe so lange geschossen werden muss, bis sie erreicht ist, bevor die nächste Stufe begonnen werden darf. Inwieweit man dies Jugendlichen schon zumuten kann, kommt auf die Stabilität der Jugendlichen an und darauf, wie lange sie schon schießen. Besser ist, nach dem Trainingsgrundsatz zu verfahren: „Vom Leichten zum Schweren“. Der Spaß soll trotz Anstrengung erhalten bleiben.
4. Hat ein Schütze die Aufgabe gelöst, vermerkt man sich auf der entsprechenden Kartentrückseite seinen Namen. Wird in einem der nächsten Trainingsstunden wieder ein Stufentraining durchgeführt, bekommt der Schütze die gleiche Karte. Sie sollte von ihm dreimal wiederholt werden, bevor er die nächste Stufenkarte erhält. Die Anzahl der Wiederholung ist hinter seinem Namen zu vermerken.

Ähnliche Stufenkarten könnte die Gruppe auch selbst erstellen.



Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 94 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 48 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 29 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 20 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. Mouche
(=Innenkreiszehner)

382

Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 93 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 48 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 29 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 19 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. Mouche

379

Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 92 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 47 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 28 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 19 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. 10 Ringe

373

Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 91 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 46 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 28 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 19 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. 10 Ringe

369

Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 90 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 45 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 28 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 19 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. 10 Ringe

365

Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 88 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 43 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 26 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 18 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. 9 Ringe

350

Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 86 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 42 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 25 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 17 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. 9 Ringe

340

Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 85 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 41 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 24 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 16 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. 9 Ringe

333

Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 82 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 40 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 23 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 15 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. 8 Ringe

320

Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 79 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 39 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 22 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 15 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. 8 Ringe

310

Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 75 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 37 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 21 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 14 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. 7 Ringe

293

Stufentraining

- 1. Stufe 10 Sch. 72 Ringe
- 2. Stufe 5 Sch. 35 Ringe
- 3. Stufe 3 Sch. 19 Ringe
- 4. Stufe 2 Sch. 13 Ringe
- 5. Stufe 1 Sch. 7 Ringe

278