

Klaus Wiegand

Sportschießen

Mehr wissen – besser treffen



Meyer & Meyer Verlag

12 997

Inhalt

Vorwort	7
1 Waffentechnisches	9
1.1 Mit welchen Waffen schießen Sportschützen?	9
1.2 Innere Ballistik	11
1.3 Äußere Ballistik	15
1.4 Sportliche Schießdisziplinen	22
1.5 Biathlonschießen	24
2 Grundfertigkeiten des Schießens	27
2.1 Das Stehen	27
2.1.1 Verbesserung des Stehens ohne technische Hilfsmittel	31
2.1.2 Verbesserung des Stehens mit technischen Hilfsmitteln	32
2.1.3 Übung zur Verbesserung der Körperstabilität	35
2.2 Das Drücken am Abzug	36
2.3 Das Zielen	41
2.4 Die Koordination der Teilhandlungen	50
3 Sportliche Technik	55
3.1 Was ist sportliche Technik?	55
3.2 Technikmodelle und Technikleitbilder	57
3.3 Techniktraining	60
4 Leistungsdiagnostik	67
4.1 Inhalt der Leistungsdiagnostik beim Sportschießen	68
4.2 Technikanalyse und Technikkorrektur mithilfe von Messtechnik	72
4.3 Technikkorrektur ohne messtechnische Hilfsmittel	78
4.4 Ermittlung des optimalen Abzugsgewichts	81
4.5 Herz- und Atemtätigkeit als Technikbestandteile	82
5 Körperbaumerkmale	87
6 Motorisches Lernen	89
6.1 Phasen des motorischen Lernens	92
6.1.1 Erste Lernphase	93

SPORTSCHIESSEN

6.1.2	Zweite Lernphase	95
6.1.3	Dritte Lernphase	98
6.2	Optimales Lernalter	102
6.3	Bewegungsmuster und dynamisches Stereotyp	106
7	Belastungsgestaltung und Trainingsplanung	109
7.1	Belastungsgestaltung	109
7.1.1	Was heißt Belastungsumfang?	110
7.1.2	Was bedeutet Belastungsintensität?	111
7.1.3	Was heißt Art der Körperübungen?	112
7.1.4	Wofür steht Güte der Bewegungsausführung?	113
7.1.5	Was bedeutet Periodisierung der Belastung?	114
7.2	Trainingsplanung	116
7.3	Trainingsdokumentation und Trainingsanalyse	118
8	Eignung und Auswahl	127
8.1	Gleichgewichtsfähigkeit	129
8.2	Handruhetest	131
8.3	Zeigefingerempfindlichkeit	132
8.4	Optische Diskriminationsfähigkeit	134
8.5	Reaktionsfähigkeit und Antizipationsfähigkeit	135
8.6	Koordinationsfähigkeit	136
8.7	Stressfestigkeit	137
8.8	Gesundheitliche Voraussetzungen	137
	Literatur	140
	Bildnachweis	144