

hans standl sportliches
Pistolenschießen

technik
training
wettkamp f

Zweite Auflage



fiibli
der

BLV
MÜNCHEN
BERN
WIEN

Inhalt

Einleitung.	8
Der Trainer.	.10
Praktischer Teil.	.11
Körperliches Training.	.11
Schulung der Muskulatur.	.11
Schulung der Organe.	.13
Technisches Training	
Anschlag.	.15
Der äußere Anschlag 16 — Die Anschlagsrichtung 18 — Der innere Anschlag 21	
Atmung beim Präzisionsschießen.	21
Ziel- und Abziehvorgang.	22
Die Beobachtung der Visierung 22 — Hilfsmittel beim Zielen 23 - Die Visiereinrichtung 24 - Vorsicht: Sonne! 25 — Die Haltefläche 25 - Wahl der Haltefläche 25 — Haltefläche für Anfänger 26 - Der Abziehvorgang 26 - Die Koordination von Zielen und Abziehen 27 — Die Theorie der Schußabgabe 28 - Trockenes Abziehen und »Russisch Roulette« 30	
Nachzielen.	31
Besonderheiten beim Schießen mit der Luftpistole (LP) und Freier Pistole (FP).	32
Die Luftpistole.	32
Die Freipistole.	32
Der Stecher 33 — Zieldauer 34 — Kornbreite und Visierlänge 35 — Der Griff 35 — Laufgewicht 36 — Daumenhaltung 36	
Auswertung von Trefferbildern.	37
Varianten der Pistolengrundtechnik.	.39
Technik des Duellschießens.	40
Anschlagtechnik	
Olympische Schnellfeuerpistole.	43

Standardpistole.	50
Wichtige Hinweise für alle Schnellschußdisziplinen.	52
Das Wahrnehmen der Scheibendrehung 52 - Der sog. Kontrollblick 53 - Die Aufschlüsselung der Serie 54 — Das Präparieren von Kimme und Korn 54 — Zur Beachtung 54	

Theoretischer Teil.	57
-----------------------------	----

Psychologisches Training. 57

Vorstartzustand und Wettkampfbelastung 58 — Positive Denkweise 59 — Auto-
genes Training und Autosuggestion 59 - Komplexbildung und Gegenmaß-
nahmen 60 — Mentales Training 61 — Negative Einflüsse 63 — Überheblich-
keit 64 - Das Gegenteil anstreben 65 - Umwelteinflüsse 65 - Anspruchsniveau
und Leistungsebene 66 — Kontakt als Ablenkung 66— Psychologisches Training
in den Wettkampfpausen 67 - Schlaflosigkeit 67 - Konzentrationsschulung 67 —
Meditation 68 - Muskelsinn 69 - Der richtige Weg 69 - Ausreden 70 - Weitere
kleine Tips 70 — Eigenforderung 71 — Schießspiele 72 — Trainingsprogramme
und Leistungskontrollen 73 - Der sichere Weg zur »10« 74 - Die 3. Kraft 76

Taktisches Training. 77

Trainingsplanung 77 — Individuelle Trainingsplanung 78 — Wettkampfvorbe-
reitung 82 - Wettkampftaktik 83 - Zeiteinteilung 85 - Psychologie und
Taktik 86 — Anregungen für Trainer und Aktive in Stichworten 88

Allgemeines über den Schützen und den Schießsport 89

Eigenschaften eines Schützen 90 - Lebensweise eines Schützen 90 — Alter
eines Schützen 90 — Beruhigungsmittel und Alkohol 92 — »Konto 15« 94 —
Das Wunschdenken 95 - Übung und Routine 95 — Der Wille 96 — Ziel-
setzung 98

hans standl **sportliches**
Pistolenschießen

technik
training
wettkampf

Zweite Auflage

Bibliothek des
der Fürstlichen

LI/

BLV
MÜNCHEN
BERN
WIEN

1A