



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer

Kärntner Straße 314, 8700 Leoben

Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264

Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

Trainingsplan für Anfänger

Saisonplanung für Luftpistole 2008/2009

September bis März
Technikschulung



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

Liebe Schützenkollegen

Diese Trainingsplanung umfasst nur den Bereich der Technikausbildung für Anfänger der Disziplin Luftpistole.

Es soll ein erstes Konzept sein und Hilfsmittel für die vielen Übungsleiter in den verschiedensten Vereinen.

Ich benötige natürlich Beistand bei der Verbesserung eines derartigen Planes und ersuche daher um eure Hilfestellung.

An den Anwender dieses Trainingsplanes habe ich folgende Auflagen und begehre um Zusendung:

- 1. Feedback über Trainingsbelastung und Trainingsreize**
- 2. Wer trainiert nach diesem Plan?**
- 3. Was kann man daran verbessern?**
- 4. Abschrift des Trainingstagebuches mit Leistungskontrollkurve.**

Ein großes Anliegen hätte ich dann noch:

Jede der mit diesem Trainingsplan arbeitet, möge mir eine Abhandlung von der Sichtweise seines perfekten Schusses zukommen lassen.

Das heißt eine exakte Beschreibung des zeitlichen Hergangs des technischen Ablaufs und der dabei empfundenen Emotionen bei der Durchführung seines perfekten Schusses. Der Ablauf beschreibt dann die Vorgänge vor dem Erfassen des Griffes bis zum Ablegen der Waffe.

Für etwaige Fragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung.

**Viel Spaß
Und Schützen Heil!**

**Christian SCHARF
Schießtrainer**



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

39. und 40. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2008/2009:

1. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd linke Hand (30 sec halten und 30 sec Pause)

und dann rechte Hand (30 sec halten und 30 sec Pause)

Hauptteil Standsuche

8 x 5 Schuss ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „ Pause „ auf die weiße Scheibe

Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

2. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „ TOP TEN „

Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 30 sec

Hauptteil Standsuche

5 x 5 Schuss ohne Schauen mit Stand verlassen „ Pause „ auf die weiße Scheibe

Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten

4 x 8 Schuss ohne die Scheibe anzusehen mit Schwerpunkt „ GRUPPE „

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

3. Training:

Vorbereitender Teil: . 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „ TOP TEN „

Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li und re Hand zu je 30 sec

Hauptteil Standsuche

6 x 12 Schuss ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „ Pause „

Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:

--



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

41. und 42. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2008/2009:

1. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd linke Hand (30 sec halten und 30 sec Pause)

und dann rechte Hand (30 sec halten und 30 sec Pause)

Hauptteil Standsuche

9 x 5 Schuss ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „ Pause „ auf die weiße Scheibe

Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

2. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „ TOP TEN „

Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 30 sec

Hauptteil Standsuche

6 x 5 Schuss ohne Schauen mit Stand verlassen „ Pause „ auf die weiße Scheibe

Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten

4 x 8 Schuss ohne die Scheibe anzusehen mit Schwerpunkt „ GRUPPE „

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

3. Training:

Vorbereitender Teil: . 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „ TOP TEN „

Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li und re Hand zu je 30 sec

Hauptteil Standsuche

6 x 11 Schuss ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „ Pause „

Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

43. und 44. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2008/2009:

1. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Halteübungen: 5 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 30 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe
inneren und äußeren Anschlag beachten

12 Schuss senkrechter Balken mit Schwerpunkt „GRUPPE „

13 Schuss waagrecht Balken mit Schwerpunkt „GRUPPE „

11 Schuss Dreieck mit Schwerpunkt „GRUPPE „

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

2. Training:

Vorbereitender Teil: . 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li und re Hand zu je 30 sec

Hauptteil Standsuche

6 x 12 Schuss ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „Pause „

Schwerpunkt: inneren und äußeren Anschlag, Griffhaltung beachten

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

3. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Halteübungen 8 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 30 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe
inneren und äußeren Anschlag beachten

12 Schuss senkrechter Balken mit Schwerpunkt „GRUPPE „

13 Schuss waagrecht Balken mit Schwerpunkt „GRUPPE „

11 Schuss Dreieck mit Schwerpunkt „GRUPPE „

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:

--



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

45. und 46. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2008/2009:

1 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Halteübungen: 5 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe
inneren und äußeren Anschlag beachten

3 x 10 Schuss immer 1 Schuss scharf 1 Schuss trocken

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

2. Training:

Vorbereitender Teil: . 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li und re Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

Leistungskontrolle

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

3. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Halteübungen 8 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe

40 Schuss Leistungsfeststellung

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:

15.11.2008 Trainingstag in Kapfenberg



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

47. und 48. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2008/2009:

1 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen: 5 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe
inneren und äußeren Anschlag beachten

3 x 10 Schuss immer 1 Schuss scharf 1 Schuss trocken 1 Schuss mental

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

2. Training:

Vorbereitender Teil: . 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li und re Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

Leistungskontrolle

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

3. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen 8 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe
inneren und äußeren Anschlag beachten

1 x Formblatt 1 Schießspiel (siehe Beilage)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

49. und 50. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2008/2009:

1 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen: 5 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe
4 x 12 Schuss mit Fehleranalyse laut Formblatt 2 (siehe Beilage)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

2. Training:

Vorbereitender Teil: . 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li und re Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

6 x 12 Schuss ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „Pause „

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

3. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen 8 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe
inneren und äußeren Anschlag beachten
40 Schuss Leistungsfeststellung

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:

13.12.2008 1 LKQuali HSSV Graz



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

51. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2008/2009:

1 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen: 5 Anschläge abwechselnd li. Und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe
Pyramidentraining laut Formblatt 3 (siehe Beilage)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

2. Training:

Vorbereitender Teil: . 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li und re Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

6 x 12 Schuss ohne die Scheibe anzusehen mit Stand verlassen „Pause „

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

3. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen 8 Anschläge abwechselnd li. Und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe
Vorgabetraining (Rückfrage mit Trainer)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

Weihnachtstraining

52. Kalenderwoche 2008

1. Kalenderwoche 2009

Wenn es sich einrichten lässt, tägliches Training

CD liegt bei

1. Entspannungstraining nach Jacobson: Die Aufgabe besteht darin, den Körper kennen zu lernen. Vor allem die verspannten, gereizten Muskeln sollten blind erkannt werden, damit man gezielt gegensteuern kann.
2. Atementspannung laut CD
3. Trockenanschlüge: Mit der gespannten nicht munitionierten Waffe in den Anschlag gehen, und einen trockenen Schuss lösen. Es muss klick machen. Ca. 30 Trockenanschlüge einmal mit geöffneten und einmal mit geschlossenen Augen
4. Dehnungsübungen vor und nach der Trainingseinheit nicht vergessen.

Schöne Weihnachten und ein gesundes erfolgreiches Neues Jahr 2009



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

2. und 3. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2009:

1 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „ TOP TEN „

Halteübungen: 5 Anschläge abwechselnd li. Und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe

Prognosetraining 40 Schuss (Trainer fragen)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

2. Training:

Vorbereitender Teil: . 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „ TOP TEN „

Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li und re Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

Leistungskontrolle mit Abkommenbestimmen

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

3. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „ TOP TEN „

Halteübungen 8 Anschläge abwechselnd li. Und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe

Prognosetraining 40 Schuss (Trainer fragen)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „ TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

4. und 5. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2009:

1 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen: 5 Anschläge abwechselnd li. Und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe
Prognosetraining 40 Schuss (Trainer fragen)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

2. Training:

Vorbereitender Teil: . 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li und re Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

Leistungskontrolle mit Abkommenbestimmen

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

3. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen 8 Anschläge abwechselnd li. Und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe
Prognosetraining 40 Schuss (Trainer fragen)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:

24.01.2009 LKQuali in Knittelfeld



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

6. und 7. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2009:

1. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Halteübungen: 5 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe

Prognosetraining 40 Schuss (Trainer fragen)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

2. Training:

Vorbereitender Teil: . 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Halteübungen: 8 Anschläge abwechselnd li und re Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

60 Schuss Leistungskontrolle mit Abkommenbestimmen

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

3. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Halteübungen 8 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe, maximal 5 Schuss auf eine Scheibe

Prognosetraining 40 Schuss (Trainer fragen)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

8. und 9. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2009:

1. Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen 8 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

10 Schuss weiße Scheibe

Pyramide: 2 – 19; 3- 27; 5- 46; 3- 28, 2- 20

Max jede Stufe 3 mal wiederholen und N A C H H A L T E N

10 Wertungsschüsse

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

2 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen 8 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

60 Schuss Wettkampftraining mit Abkommenbestimmen

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

3 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „
Halteübungen 8 Anschläge abwechselnd li. und re. Hand zu je 45 sec

Hauptteil Standsuche

80 Schuss Wettkampf mit Abkommenbestimmen

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:

21.02.2009 LKQuali in Kapfenberg



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

10. und 11. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2009:

1 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Hauptteil Standsuche

10 Schuss weiße Scheibe

70 Wertungsschüsse mit Abkommenbestimmen

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

2 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Hauptteil Standsuche

10 Schuss weiße Scheibe

60 Wertungsschüsse mit Abkommenbestimmen

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

3 Training:

Landesmeisterschaft Wettkampf

Platz für persönliche Eintragungen:

06. – 08.03.2009 LM Krieglach



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

12. und 13. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2009:

1 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe

50 Wertungsschüsse mit Abkommenbestimmen

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

2 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Hauptteil Standsuche

10 Schuss weiße Scheibe

Prognosetraining 70 Schuss (Trainer fragen)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

3 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Hauptteil Standsuche

10 Schuss weiße Scheibe

Prognosetraining 70 Schuss (Trainer fragen)

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „
Trainingsbuch schreiben

Platz für persönliche Eintragungen:



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

14. Kalenderwoche Wettkampfsaison 2009:

1 Training:

Vorbereitender Teil: ca. 10 min

Dehnen der zu beanspruchenden Muskulatur „TOP TEN „

Hauptteil Standsuche

20 Schuss weiße Scheibe

50 Wertungsschüsse mit Abkommenbestimmen

Ausklang: ca. 10 min

Dehnen der beanspruchten Muskulatur „TOP TEN „

Trainingsbuch schreiben

2 Training:

StaatsMeisterschaft

Platz für persönliche Eintragungen:

04.04.2009 Trainingstag



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer

Kärntner Straße 314, 8700 Leoben

Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264

Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

Formblatt 1

Datum: _____ Uhrzeit: _____ Schießstand: _____

Aufgabe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punkte
1 Schuss	7		8		9					10	
5 Schuss	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Anzahl Schüsse ohne „ 8 „	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Anzahl „10“ bei 10 Schuss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10 Schuss	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	
1 x „ 10 „	8	7		6		5	4	3	2	1	
2 x 5 Schuss besser als	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
2 Schuss	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2 Schuss 20 Ringe	8	7		6		5	4	3	2	1	
Gesamtpunkte:											

Datum: _____ Uhrzeit: _____ Schießstand: _____

Aufgabe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punkte
1 Schuss	7		8		9					10	
5 Schuss	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Anzahl Schüsse ohne „ 8 „	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Anzahl „10“ bei 10 Schuss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10 Schuss	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	
1 x „ 10 „	8	7		6		5	4	3	2	1	
2 x 5 Schuss besser als	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
2 Schuss	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2 Schuss 20 Ringe	8	7		6		5	4	3	2	1	
Gesamtpunkte:											



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole
 Christian Scharf, Schiesstrainer
 Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
 Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
 Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

Formblatt 2

	Abkommen-Bestimmen						Fehlerursachen - Ermittlung							
	Abkommen Bestimmen	Treffer	Zeit im Bereich Halbfäche	Vollkorn	Feinkorn	Rechts geklemmtes Korn	Links geklemmtes Korn	Zielfehler	Druckverlauf	Umfassen des Griffes	Sehen zur Scheibe	Körper Arm Schwankungen	Konzentrationsmängel	übrige Fehlerursachen
1. Schuss														
2. Schuss														
3. Schuss														
4. Schuss														
5. Schuss														
6. Schuss														
7. Schuss														
8. Schuss														
9. Schuss														
10. Schuss														
11. Schuss														
12. Schuss														
13. Schuss														
14. Schuss														
15. Schuss														
16. Schuss														
17. Schuss														
18. Schuss														
19. Schuss														
20. Schuss														
21. Schuss														
22. Schuss														
23. Schuss														
24. Schuss														
25. Schuss														
26. Schuss														
27. Schuss														
28. Schuss														
29. Schuss														
30. Schuss														
SUMME														



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

Formblatt 3

Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 340 Ringe

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	80			
8	66			
5	41			
3	25			
1	8			
3	25			
5	42			
8	68			
10	86			

Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 345 Ringe

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	82			
8	67			
5	42			
3	26			
1	9			
3	26			
5	43			
8	69			
10	88			

Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 350 Ringe

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	84			
8	68			
5	43			
3	27			
1	9			
3	27			
5	44			
8	70			
10	86			



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

Formblatt 3

Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 355 Ringe

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	86			
8	69			
5	44			
3	27			
1	9			
3	27			
5	45			
8	71			
10	88			

Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 360 Ringe

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	88			
8	71			
5	45			
3	28			
1	10			
3	28			
5	46			
8	72			
10	90			

Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 365 Ringe

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	90			
8	72			
5	46			
3	28			
1	10			
3	28			
5	47			
8	74			
10	92			



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf, Schiesstrainer
Kärntner Straße 314, 8700 Leoben
Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264
Email: christian.scharf@utanet.at



ZVR: 530760232

Formblatt 3

Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 370 Ringe

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	92			
8	74			
5	47			
3	29			
1	10			
3	29			
5	48			
8	76			
10	94			

Auswertungsblatt für Stufenschießen, Ergebnis 375 Ringe

Anzahl				
Schuss	Ringe	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Ergebnis
10	94			
8	75			
5	48			
3	29			
1	10			
3	30			
5	48			
8	76			
10	96			