

Armbrust – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Wiederholt den Bewegungsablauf präzise durchführen

Die Stellung und die Muskelspannungen der Schützinnen und Schützen sind entscheidend für die Erscheinungsform. Folgende Technischelemente sind dafür wichtig: die Einsetzpunkte, der Äussere und Innere Anschlag sowie die Nullpunktkontrolle und -korrektur.



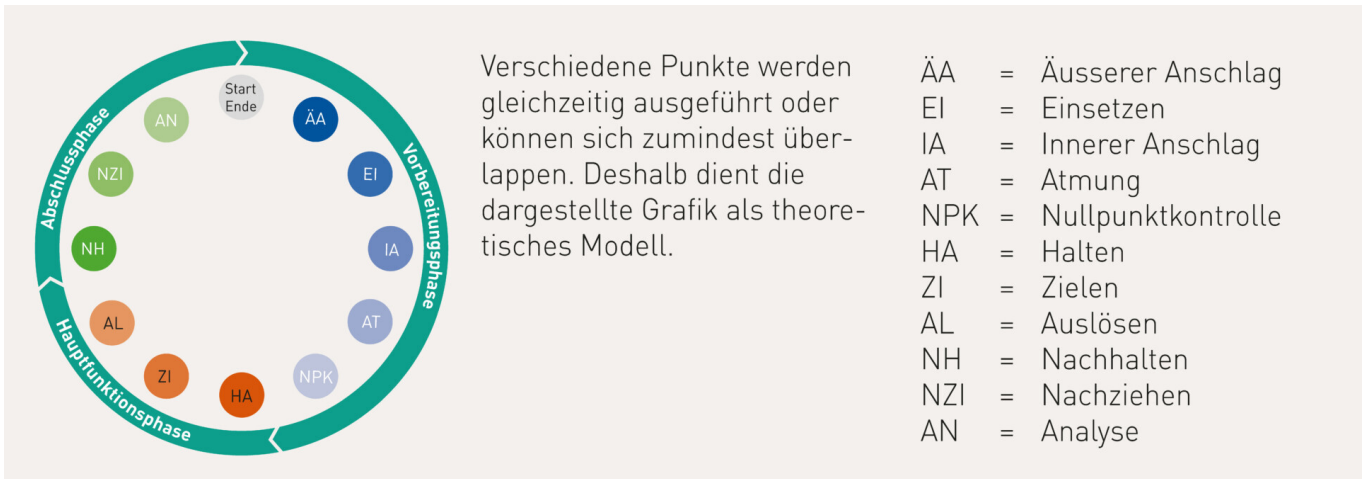
Erfolgreiche Schützinnen und Schützen wiederholen ihre Abläufe mit einer hohen Präzisionsgenauigkeit.

Wiederholt den Bewegungsablauf präzise durchführen

- Die Jugendlichen kennen die Begriffe des verbal geführten Trainings.
- Die Jugendlichen der letzten Ausbildungsstufe können die Einsetzbewegungen und den Bewegungsablauf unter verbaler Anleitung möglichst identisch ausführen.

Coachingpunkte

- Spiel die Kommandos ab, so kannst du deine Aufmerksamkeit auf die Bewegungsabläufe richten. Achte auf die korrekte Ausführung der Schlüsselpunkte. Die Armbrust wird durch den/die Schütz/in gespannt.



Lernniveaus

Leicht Fortgeschrittene (F2)

Kommando:

- Armbrust spannen
- Einschlaufen Riemen
- **Stützhand – am Schaft platzieren**
- Armbrust anheben
- **Stützhand – Schaft**
- Bolzen auflegen
- **Ellbogen – Knie**
- Armbrust einsetzen
- **Schaftkappe – Schulter**
- Abzugshand – Griff
- **Wange an Schaftbacke**
- Kontrollblick über Diopter
- Innerer Anschlag überprüfen, atmen
- **NP-Kontrolle** durch Diopter
- Flache Bauchatmung
- Beim Ausatmen Luft anhalten und **Druckpunkt fassen**
- Zielen
- Druck am Druckpunkt erhöhen, bis Schuss bricht
- **Nachhalten/Nachzielen**
- Absetzen und Schussanalyse

Fortgeschrittene (F3)

Kommando:

- Laden
- **Einsetzen**
- Innerer Anschlag
- **NP-Kontrolle**
- **Druckpunkt**
- Zielen
- Korrekt auslösen

- **Nachhalten und Nachzielen**
- Analyse

Leicht Fortgeschrittene (F2) und Fortgeschrittene (F3)

Kommando:

- Armbrust laden
- Hüfte platzieren und fixieren
- **Armbrust einsetzen**
- Oberkörper eindrehen, von oben über Scheibe einfahren
- **Ellbogen auf Hüfte «einwippen»**
- Atmen, entspannen
- Ausbalancieren
- **Kopf absenken**, NP-Kontrolle
- Atmen
- Zielen, **Druckpunkt fassen**
- Druck erhöhen, bis der Schuss bricht
- **Nachhalten, Nachzielen**
- Absetzen und Schussanalyse

Quelle: SCHWEIZER SCHIESSSPORTVERBAND SSV



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO