

Armbrust: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Für die Leiterausbildung Armbrust sind pro Erscheinungsform entsprechende Trainingsziele definiert. Diese bilden den Ausgangspunkt fürs Planen und Durchführen deiner Aktivitäten und Trainings.



Die Zusammenhänge zwischen Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren lassen sich mit einer Metapher veranschaulichen. Das Gemälde (Erscheinungsformen) steht für das Sichtbare bzw. Beobachtbare. Es stellt den Zielzustand dar.

Um ein Bild zu malen, braucht es Farben (Entwicklungsfaktoren). Je nach Bild braucht es unterschiedliche Farben (z. B. Kraft, Ausdauer, Kreativität, Konzentration). Die vorhandenen Farben werden nicht gleichmässig verwendet (eine Erscheinungsform ist eher techniklastig, eine andere Form beinhaltet vielleicht eine hohe athletische Komponente).

Um die Farben aufzutragen, braucht es verschiedene Pinsel (Trainingsformen). Ihre Nutzung steht für den Prozess, für die eigentliche Aktivität, also das Training. Je nachdem, wer beteiligt ist und wie das Bild aussehen soll, kommen verschiedene Pinsel (Trainingsformen) zum Einsatz.

Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

- Permanent sicheres Verhalten gewährleisten
- Wiederholt kompakte Scheibenschussbilder erzielen
- Armbrust konstant und stabil auf Scheibenmitte ausrichten

- Wiederholt den Bewegungsablauf präzise durchführen
- Selbstständig und mit hoher Präzision die koordinierte Schussauslösung ausführen
- Sich zum richtigen Zeitpunkt auf die entscheidenden Elemente fokussieren
- Emotionen und Verhalten gezielt steuern und kontrollieren
- Regelmässig und konsequent Analysen durchführen

Quelle: SCHWEIZER SCHIESSSPORTVERBAND SSV



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO