

Armbrust – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich zum richtigen Zeitpunkt auf die entscheidenden Elemente fokussieren

Beim Sportschiessen mit der Armbrust müssen sich die Kinder und Jugendlichen zum richtigen Zeitpunkt auf die relevanten Elemente fokussieren können. Durch geeignete Visualisierungsformen sowie Atem- und Entspannungstechniken üben sie diesen Fokus schon in jungen Jahren.



Sich zum richtigen Zeitpunkt auf die entscheidenden Elemente fokussieren

- Die Jugendlichen können ihre Konzentration auf einen Bereich des Körpers oder auf einen technischen Bereich fokussieren.
- Die Jugendlichen können mit unterschiedlichen Atemtechniken ihre emotionale Regulation steuern

Diese Übung eignet sich ausschliesslich für Schütz/innen auf **Lernniveau 3**.

Deine Jugendlichen lernen, mit leichtem und mittlerem Leistungsdruck ihren Fokus auf die entscheidenden Elemente aufrechtzuerhalten.

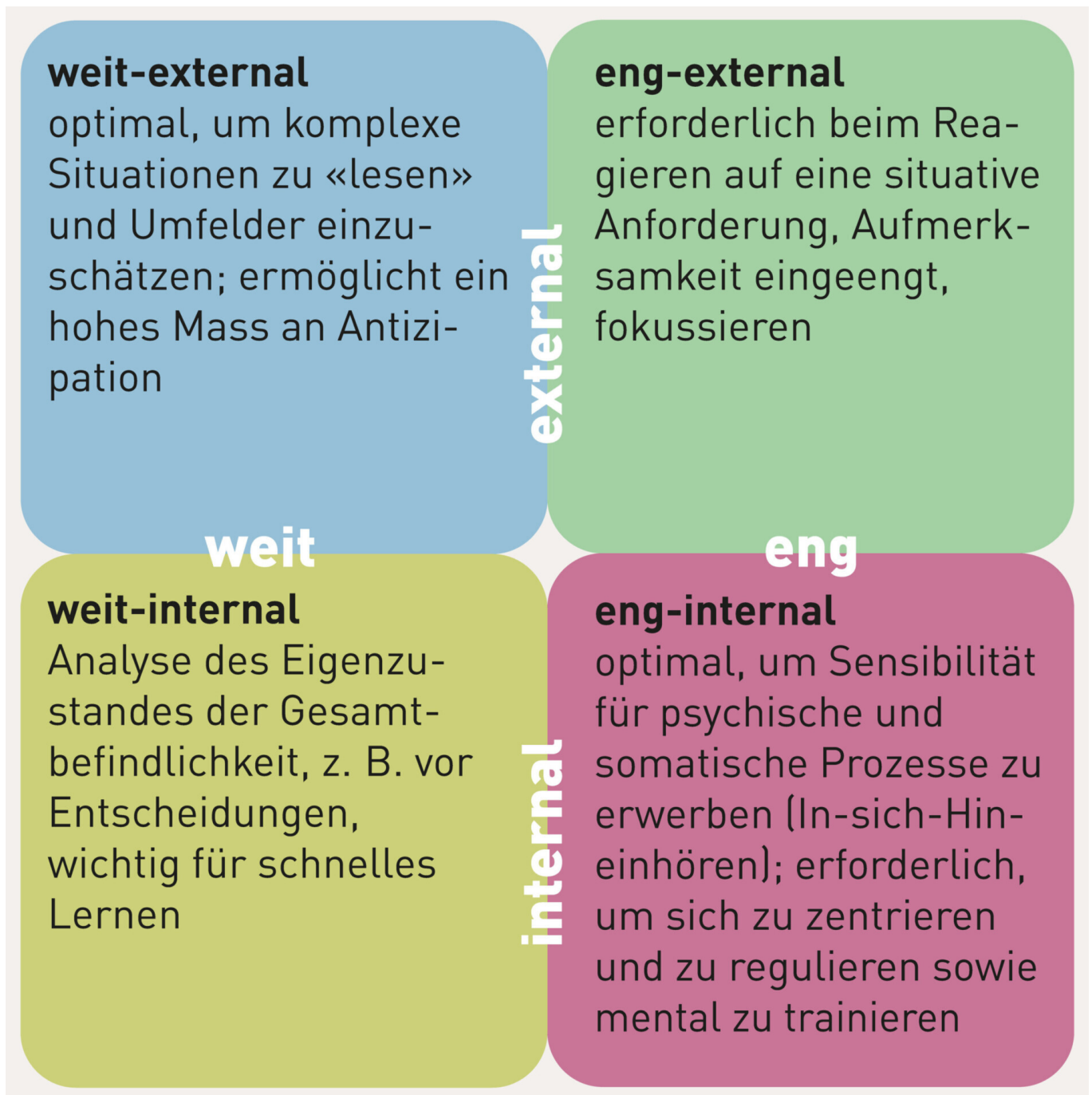
Teil 1: Lass deine Schütz/innen ein ausführliches Einschiessen absolvieren. Der Durchschnittswert der letzten zehn Schüsse zählt. Dieser durchschnittliche Schusswert ist die Vorgabe für die folgenden zehn Schüsse.

Teil 2: Der Durchschnittswert der Zehner-Passe soll leicht unter dem Durchschnittswert des Einschiessens liegen.

Teil 3: Der Durchschnittswert der nächsten Zehner-Passe soll leicht über dem Durchschnittswert des Einschiessens liegen.

Coachingpunkte

Erarbeite mit deinen Schütz/innen Lösungsansätze im Bewegungsablauf. Dabei wechseln sie zwischen den vier Ausrichtungen der Aufmerksamkeit hin und her:

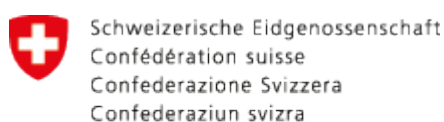


Lernniveaus

Fortgeschrittene (F3)

Bedingung	Resultatdruck	Instruktion	Kontrolle
Teil 1: Locker/ohne Druck	Kein	Einschiessen	Schnitt der letzten 10 Schüsse
Teil 2: Moderat/mittlerer Druck	Leicht unter dem Schnitt	Ziel: Resultat bestätigen	Schnitt der Anzahl Schüsse
Teil 3: Hoher Druck	Leicht über dem Schnitt	Ziel: Resultat überbieten	Schnitt der Anzahl Schüsse
Besprich nach dem zweiten Teil der Trainingsform die Resultate mit deinen Jugendlichen. Verknüpfe dies mit einem Theorieinput über Aufmerksamkeitslenkung (internal/external, weit/eng) in Abhängigkeit zum Bewegungsablauf.			
Stelle deinen Schütz/innen folgende Fragen: <ul style="list-style-type: none">- Wann sollen sie den Fokus auf-, wann zumachen (weit-eng)?- Wo im Bewegungsablauf ist eine Öffnung (weit) sinnvoll, wo nicht (eng)?- Wie lange können sie den Fokus aufrechterhalten?- Wo sind Schlüsselstellen im Bewegungsablauf? Wie viel Aufmerksamkeit verdienen diese?			
Besprich nach dem dritten Teil die Trainingsform erneut mit deinen Schütz/innen. Was hat funktioniert, was nicht? Was müsst ihr anpassen?			

Quelle: SCHWEIZER SCHIESSSPORTVERBAND SSV



Bundesamt für Sport BASPO