

# Armbrust – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Regelmässig und konsequent Analysen durchführen

Für erfolgreiches Schiessen ist es unerlässlich, regelmässig die eigene Handlung zu analysieren, zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Als Leiterin oder Leiter Armbrust förderst du diese Fähigkeit deiner Schützinnen und Schützen durch Nachfragen, Gespräche und Anleitungen.

## Analyse nach jedem Schuss

Nach jedem Schuss erfolgt in der Abschlussphase der koordinierten Schussauslösung eine rasche Analyse während dem «Nachhalten» (wie haben sich Spannungs- und Druckverhältnisse nach dem Auslösen angefühlt?) und «Nachzielen» (wie war die Ausschlagbewegung meiner Mündung nach dem Auslösen?). Antworten auf diese beiden Fragen geben Hinweise auf mögliche Massnahmen vor der nächsten koordinierten Schussauslösung.

## Analyse nach jedem Wettkampf

Ein klar gestecktes Handlungs- oder Resultatziel ist die Grundlage für eine objektive Wettkampfanalyse in den Bereichen Körper, Technik, Mental und Umfeld. Was hat die Schützin oder der Schütze dabei gut gemacht, wo besteht Verbesserungspotenzial, welche Massnahmen ergeben sich daraus für das nächste Training und welche Auswirkungen hat diese Analyse auf den nächsten Wettkampf?

Dein Ziel ist es, selbstständige Schützinnen und Schützen auszubilden, die ihr Handeln regelmässig analysieren und selbstständig geeignete Massnahmen im Training und im Wettkampf umsetzen können.

## Wettkampfanalyse

- Die Jugendlichen können ihren Bewegungsablauf und ihre mentale Verfassung beurteilen und reflektieren.
- Die Jugendlichen können begleitet geeignete Massnahmen umsetzen.
- Die Jugendlichen können selbstständig geeignete Massnahmen umsetzen.

## Coachingpunkte

- Auf Lernniveau F2 begleitest du zusätzlich die Analysen.
- Auf Lernniveau F3 analysieren die Schütz/innen selbstständig.
- Eine Analyse erfolgt frühestens 30 Minuten nach dem Wettkampf.

# Lernniveaus

## Leicht Fortgeschrittene (F2) und Fortgeschrittene (F3)

### Ausbildungsstufe 2 und 3: Die Bereiche Körper und Technik analysieren

Deine Schütz/innen reflektieren zusätzlich die Bereiche Körper und Technik und machen sich Notizen. Dabei stellen sie sich folgende Fragen:

#### Körper

- Wie gut habe ich geschlafen (Qualität und Quantität)?
- Wie war meine Ernährung vor und während dem Wettkampf?
- Wie habe ich meinen Körper vor und während dem Wettkampf empfunden?

#### Technik

- Wie seriös habe ich mich eingerichtet und den Äusseren Anschlag eingenommen?
- Wie konsequent habe ich die Technikelemente Atmen, Zielen, Auslösen, Nachhalten und Nachzielen umgesetzt?
- Wie präzise habe ich die Einsetzpunkte ausgeführt?
- Wie regelmässig habe ich die Nullpunktkontrolle und -korrektur durchgeführt und dabei den Inneren Anschlag beachtet?

### Ausbildungsstufe 3 und 4: Zusätzlich die Bereiche Mental und Umfeld analysieren

Deine Schütz/innen reflektieren zusätzlich die Bereiche Mental und Umfeld und machen sich Notizen. Dabei stellen sie sich folgende Fragen:

#### Mental

- Wie motiviert war ich für den Wettkampf (vor und während dem Wettkampf)?
- Wie konzentriert und fokussiert war ich auf meine Handlung?
- War mein Selbstvertrauen auch nach schlechteren Schüssen stabil?
- Konnte ich meine Krisenstrategien erfolgreich anwenden?
- Hat mein Gedankenstopp funktioniert?
- Wie war meine Aktivierung vor und während dem Wettkampf?

#### Umfeld

- Konnte ich mich mit Nachbarschütz/in, Leiter/in, Funktionär/innen oder Wettkampfrichter/innen arrangieren?
- Haben mich Lärm und Ambiance im Schiessstand gestört?
- Habe ich mich in meinem persönlichen Raum in meiner Schiessstellung wohl gefühlt?

	Körper	Technik	Mental	Umfeld
Das habe ich gut gemacht.				
Das kann ich noch verbessern.				
Auswirkungen auf mein nächstes Training.				
Auswirkungen auf meinen nächsten Wettkampf.				

Quelle: SCHWEIZER SCHIESSSPORTVERBAND SSV



Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**