

# Trainingsplan Stützpunkt Neukirchen v.W.

## Sportjahr 2019/2020

| Termin         | Ort                  | Aufgabe/Aktivität/Maßnahme  | Disziplin | Aufwand/Zeit | Beginn | Ende  |
|----------------|----------------------|---|-----------|--------------|--------|-------|
| 26.10.2019     | Neukirchen vorm Wald | <b>Sichtungsschießen für Neubewerber</b>  | LG        | 4 Std.       | 10:00  | 14:00 |
| 18.11.2019     | Neukirchen vorm Wald | <b>!!! Vorstellung Neueinsteiger-Leistungskontrolle !!!</b>   | LG        | 2,5 Std      | 18:30  | 21:00 |
| 02.12.2019     | Neukirchen vorm Wald | <b>Techniktraining Stehendanschlag, äußerer Anschlag, 10 Min. nur in Schießunterbekleidung, 10 Minuten mit Hose, (Korrektur Anschlag und Waffeneinstellung)</b>   | LG        | 2,5 Std.     | 18:30  | 21:00 |
| 16.12.2019     | Neukirchen vorm Wald | <b>Visualisieren des Schießablaufes, Einsetzen, Einrichten Stützarm, Stabiler Stand, Zielen, Abziehen, Nachhalten, (Korrektur Anschlag und Waffeneinstellung)</b> | LG        | 2,5 Std      | 18:30  | 21:00 |
| 13.01.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Techniktraining Stehendanschlag, innerer Anschlag, Muskelgefühl, Stützarm, Hüfte, Nullpunkt, (Korrektur Anschlag und Waffeneinstellung)</b>                    | LG        | 2,5 Std.     | 18:30  | 21:00 |
| 27.01.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>!!! Schießen Rangliste !!!</b>   | LG        | 2,5 Std.     | 18:30  | 21:00 |
| 10.02.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Ausbildung der Abziehtechnik (Techniktraining in 10 Schritten, siehe Plan Abziehen). Scatt-Training für Jun</b>  | LG        | 2,5 Std.     | 18:30  | 21:00 |
| 17.02.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>!!! Schießen Rangliste !!!</b>   | LG        | 2,5 Std.     | 18:30  | 21:00 |
| 02.03.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Ausbildung des Zielablaufes-Kernpunkte (20-30 Schuß ohne Beobachtung, Trefferbildschießen). Scatt-Training für Jun</b>   | LG        | 2,5 Std.     | 18:30  | 21:00 |
| 16.03.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Koordination Atmung-Zielen-Halten-Abziehen, Kontrolle Mündungssabilität (siehe Trainingsplan Montag). Scatt-Training für Jun</b>                               | LG        | 2,5 Std.     | 18:30  | 21:00 |
| 30.03.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>!!! Schießen Rangliste !!!</b>   | LG        | 2,5 Std.     | 18:30  | 21:00 |
| 20.04.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Wettkampfnahes Training (Startphase-Leistungsvorgabe-Leistungskontrolle-Schießspiel)</b>   | LG        | 2,5 Std.     | 18:30  | 21:00 |
| 26.04.2020     | Plattling            | <b>Niederbayerische Meisterschaft Junioren m/w</b>  | LG        |              |        |       |
| 02.05.2020     | Plattling            | <b>Niederbayerische Meisterschaft Jugend m/w</b>  | LG        |              |        |       |
| 03.05.2020     | Plattling            | <b>Niederbayerische Meisterschaft Schüler m/w</b>   | LG        |              |        |       |
| 04.05.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Startphasentraining mit Jugend/Schüler, Leichtes Training und Wettkampfbesprechung mit Junioren</b>  | LG        | 2,5 Std.     | 18:30  | 21:00 |
| 18.05.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Sport und mentales Training zur Entspannung</b>  | LG        | 2,5 Std      | 18:30  | 21:00 |
| 25.05.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Abstimmung innerer Anschlag, Schießen von Trefferbildern ohne Kontrolle</b>  | LG        | 2,5 Std      | 18:30  | 21:00 |
| 15.06.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Wettkampfnahes Training (Startphase-Leistungsvorgabe-Leistungskontrolle-Schießspiel). Scatt-Training für Jun</b>   | LG        | 2,5 Std      | 18:30  | 21:00 |
| 20.06.2020     | München Hochbrück    | <b>Bayernpokal</b>  | LG        |              |        |       |
| 29.06.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>60 Schuß spezielle Kondition (gleichmäßiger Rhythmus-zügiger flüssiger Ablauf). Bayerische Meisterschaften (Theorieteil) Vorbereitung</b>                      | LG        | 2,5 Std      | 18:30  | 21:00 |
| 04.-06.07.2020 | München Hochbrück    | <b>Bayerische Meisterschaft olymp. Wochenende</b>   | alle DZ   |              |        |       |
| 06.07.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>60 Schuß spezielle Kondition (gleichmäßiger Rhythmus-zügiger flüssiger Ablauf). Bayerische Meisterschaften (Theorieteil) Vorbereitung</b>                      | LG        | 2,5 Std      | 18:30  | 21:00 |
| 08.-12.07.2020 | München Hochbrück    | <b>Bayerische Meisterschaft Nachwuchs (Schüler/Jugend)</b>  | LG        |              |        |       |
| 20.07.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Sport und mentales Training zur Entspannung nach den Bayerischen Meisterschaften</b>   | LG        | 2,5 Std      | 18:30  | 21:00 |
| 06.-09.08.2020 | München Hochbrück    | <b>Trainingslager zur Deutschen Meisterschaft mit LSM-Pokal</b>   | LG-KK     |              |        |       |
| 24.08.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>spezielles Training für Teilnehmer Deutsche Meisterschaft</b>  | LG        | 2,5 Std      | 18:30  | 21:00 |
| 22.-23.08.2020 | München Hochbrück    | <b>Deutsche Meisterschaften olymp. Wochenende</b>   | LG        |              |        |       |
| 29.-30.08.2020 | München Hochbrück    | <b>Deutsche Meisterschaften Nachwuchs (Schüler/Jugend)</b>  | LG        |              |        |       |
| 07.09.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Saisonabschluß mit Grillfest</b>   |           |              | 18:00  | Ende  |
| 24.10.2020     | Neukirchen vorm Wald | <b>Sichtungsschießen für Neubewerber</b>  | LG        | 6 Std        | 10:00  | 16:00 |