

**Trainingsplan  
Luftpistole  
- 1 -**

Art	Inhalt	Ziel	Schußzahl / Umfang
	<b>- Aufwärmen !</b> Schultern, oberer Rücken, Arme durch Bewegung		ca. 10 min
TT	<b>1. Anschlagsaufbau, Nullstellung finden</b> - ohne und mit Waffe	Spiegel	ca. 10 min 5 / 5
TT	- offene + geschlossene Augen		5 / 5
TT	- links + rechts		10 / 10
ST	<b>2. Koordination</b> - Atmung beachten	Spiegel	ca. 20 min 10
ST	- Abzugsfinger anlegen, Druckerhöhung		10
ST	- Visierbild, Lichthöfe		10
TT/ST	<b>3. Technik &amp; Psyche</b> - 1 x mental, 1 x trocken, 1 x scharf	Spiegel	ca. 25 min 10 / 10 / 10
ST	<b>4. Kontrolle</b> - 2 und 3 umsetzen, ohne Beobachtung	Spiegel	ca. 15 min 15
	<b>5. Halteübung</b> - rechts und links, je 15 x 30 Sek.		ca. 15 min
	<b>- Dehnung !</b> Hände, Arme, Schultern, Rücken Rumpf		ca. 10 min
		Ges.:	105 min

TT    Trockentraining

ST    Schußtraining

**Eigene Erfahrungen:**