

Trockentraining für Luftgewehr- und -Pistolenschützen

Wichtig beim Trockentraining:

- ✓ volle Ausrüstung
- ✓ volle Konzentration
- ✓ richtige Scheibenhöhe
- ✓ richtiger Scheibendurchmesser (Spiegel)

Für das Anbringen der Scheibe gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Ihr baut euren Anschlag wie gewohnt mit den Einstellungen eures Heimstandes auf. Bei einer Entfernung von 10,0 m ist der Scheibenmittelpunkt auf 1,40 m Höhe (Sportordnung 0.3.1 Bemaßung und Beleuchtung der Schießstände)
2. Ihr ermittelt die Trainingshöhe nach der Formel im Anhang für euren Trainingsabstand. Dabei müsst Ihr auch auf den richtigen Scheibendurchmesser achten.

Auf der letzten Seite findet ihr Scheiben (Spiegel), mit denen ihr auf unterschiedliche Entfernungen mit dem Luftgewehr und der Luftpistole trainieren könnt. Beim drucken unbedingt auf die Einstellung „Tatsächliche Größe“ achten!

Oder wieder zwei Möglichkeiten:

1. Normaler Scheibenabstand 10,0m Durchmesser Spiegel (der schwarze Bereich) bei LG 30,5mm und bei LP 59,5mm. (Sportordnung 0.20 Anhang, Tabelle der Scheiben)
2. Ihr ermittelt den Durchmesser nach der Formel im Anhang für euren Trainingsabstand.

Ich möchte euch damit ermutigen, euer Gewehr oder Pistole auch zuhause auszupacken, eine Scheibe an die richtige Stelle zu kleben und loszulegen. Seid beim Trockentraining aber bitte so akribisch wie ihr es am Stand wärt. Achtet auf den richtigen Ablauf, damit Ihr euch keine Fehler antrainiert.

Schreibt euch evtl. auch einen Handlungsplan (Ablaufplan).

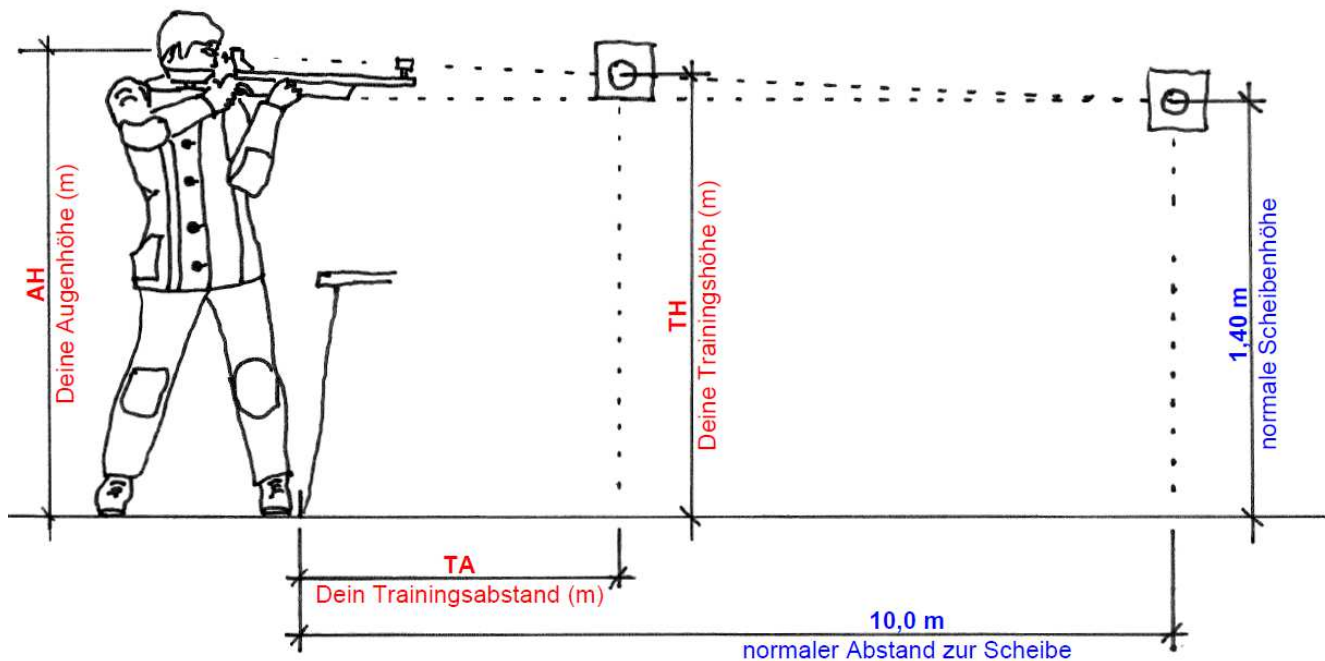
Wichtig ist, auf das Anschlagsgefühl und die eigenen Fixpunkte zu achten.

Zeitlicher Rahmen: Lieber mehrere kurze Übungsphasen als wenige lange.
25 Minuten effektive Trainingszeit pro Anschlag haben den größten Effekt.

Wichtig! Auf die Sicherheit achten!

- Achtet darauf, dass keiner die Schießbahn betreten kann.
- Sicherheitsschnur nach dem Schießen wieder einführen.
- Aufbewahrung, Koffer oder Futteral abschließen.

Ermittlung der richtigen Trainingshöhe, für LG und LP



© Schmidtner 2020

$$TH = \frac{AH - 1,4m}{10,0m} \times (10,0m - TA) + 1,4m$$

Beispiel: Augenhöhe, AH=1,60m Trainingsabstand, TA=3,0m

$$TH = \frac{1,60m - 1,4m}{10,0m} \times (10,0m - 3,0m) + 1,4m$$

$$TH = 0,02m \times 7,0m + 1,4m$$

$$TH = \underline{1,54m}$$

Ermittlung Durchmesser Spiegel LG (30,5mm bei 10,0m)

$$LG = \frac{29mm}{10,0m} \times TA + 1,5mm$$

Beispiel: Trainingsabstand, TA=3,0m

$$LG = \frac{29mm}{10,0m} \times 3,0m + 1,5mm$$

$$LG = \underline{10,2mm}$$

© Schmidtner 2020

Ermittlung Durchmesser Spiegel LP (59,5mm bei 10,0m)

$$LP = \frac{56,5mm}{10,0m} \times TA + 3mm$$

Beispiel: Trainingsabstand, TA=3,0m

$$LG = \frac{56,5mm}{10,0m} \times 3,0m + 3mm$$

$$\underline{LG = 19,95mm}$$



Skizze LG-Scheibe ohne Maßstab!

Solltet Ihr noch Fragen haben, wendet euch an Euren Heimtrainer oder auch direkt an mich.

Bleibt gesund und viel Spaß beim Training,

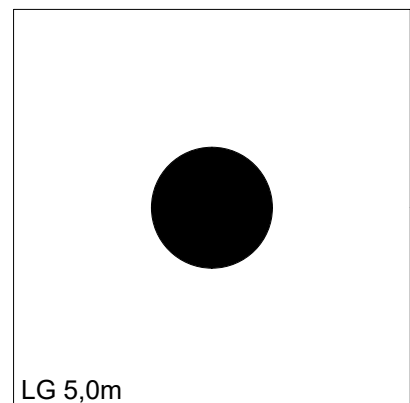
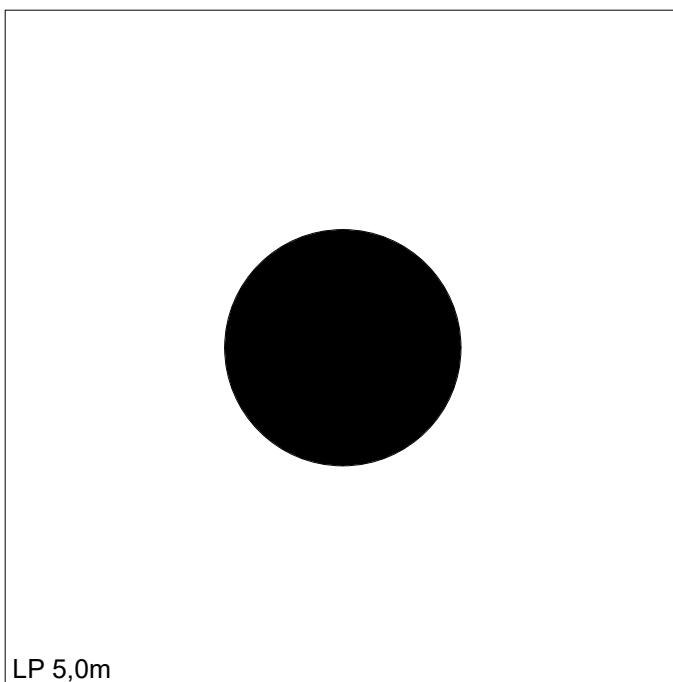
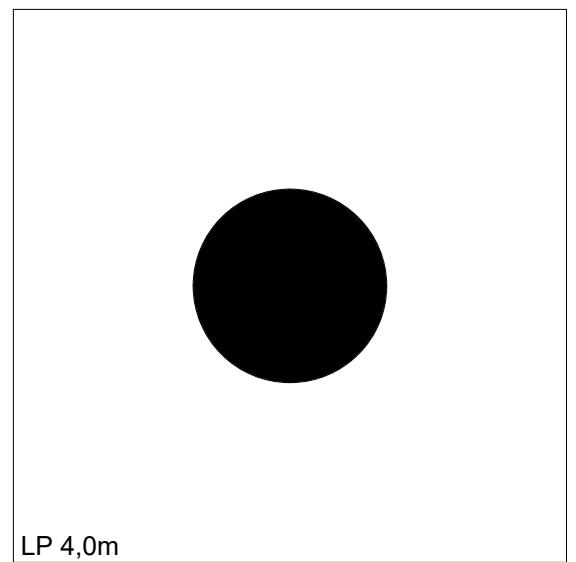
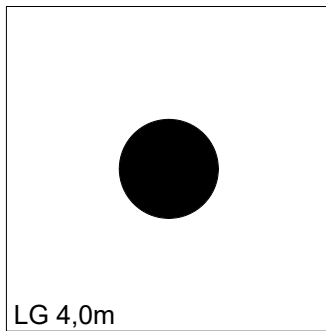
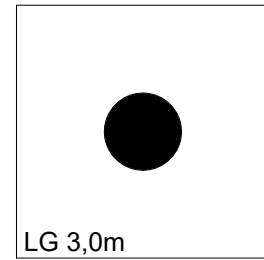
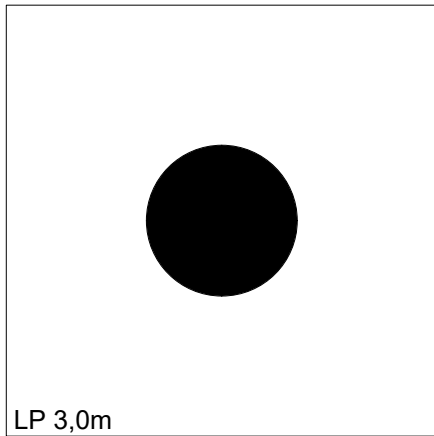
euer *Thomas Schmidtner*

PS: wem die Formeln zu umständlich sind, kann alle Berechnungen auch in der Excel-Tabelle auf unserer Homepage rechnen lassen.

<https://www.falkenschuetzen-mauerberg.de/sport/gaukader-stützpunkt/>

Scheiben für Trockentraining

150mm



150mm