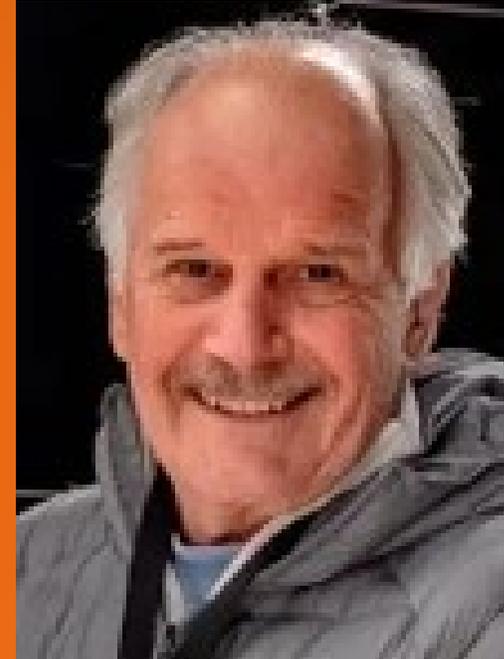


**ERFOLGREICHER
PRAKTIKER**



THEORETIKER



Training

Klare Zielsetzung

Vollendete technische Umsetzung

Detaillierte Analyse

Neue Zielsetzung





Trainer früher





Trainer heute



Klare
Zielsetzung

Daniel Burger



Schiessen ist einfach

Zielen

Auslösen

Treffen



Schiessen ist einfach





Schiessen ist einfach



Scheibe/Bahn 1
A10 (A10/A100) 16.4.2022 07:57

7 ↘	10	94
8 ←	10	92
9 ↙	10	92
10 ↘	8	77
Subtotal		98
924		
Total		98 (924)
10	8	77
P- 98		
nutzerprogramm [722]		
9010	MPI (5 Schüsse) ←13.3 ↓39.5	
	98	
	98	
Total 98		
		STOPP



Talent / Voraussetzung?

- **Körperliche Voraussetzungen**
- **Sehkraft**
- **Oberkörperlänge**
- **Verhältnis Ober – Unterarm**
- **Feinmotorik**



Training WIE?

Klare Zielsetzung

Vollendete technische Umsetzung

Detaillierte Analyse

Neue Zielsetzung

Jedes
Mal!



Training WAS ?

Alles !

- **Aufgeteilt in kleine Elemente**
- **Jedes nacheinander**
- **Immer wieder!**



Trainingszentrum Breitensport Thun

Komplexe Wettkampfleistung

Technik

Äusserer Anschlag
Einsetzen
Innerer Anschlag
Atmung
Nullpunktkontrolle
Halten
Zielen
Abziehen
Nachhalten / Nachzielen
Analyse
Rhythmus

Kondition

Ausdauer
Kraft
Beweglichkeit
Koord. Fähigkeiten

Psyche

Psychoregulation
Mentales Training
Einstellung

Trainingszentrum Breitensport

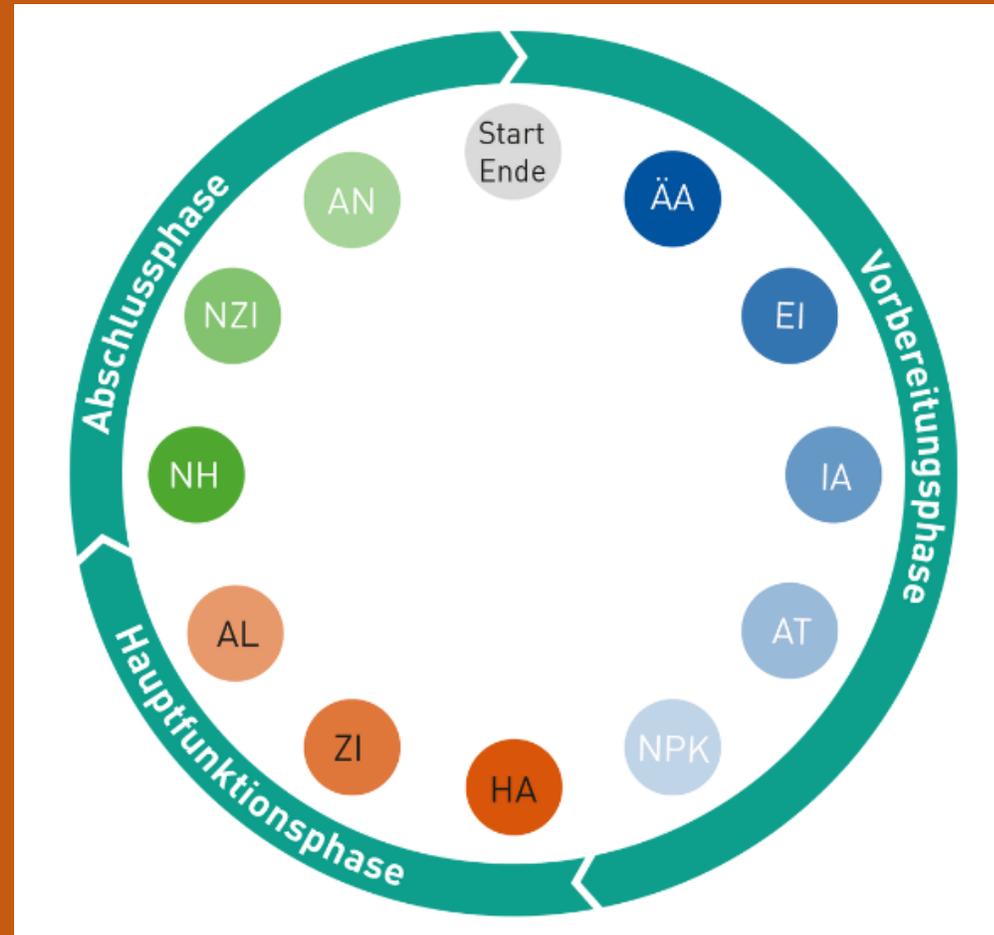
Beat Küffer

4

Folie nach Gaby Bühlmann



Koordinierte Schussaumlösung



Folie nach BASPO



Influenzer

**Horror aller Trainer & Fachleute!
Halbwissen / Nachplappern**



Internet

Grundlagen - Schiessen

SRRC Grundlagen - Schiessen DE FR IT EN

Link zum Lernbaustein



Link zum Lernbaustein

<https://sihf-lernmodul.lernetz.site/module/LBS-Schiessen>



Nicola Campriani



Gaby Bühlmann

Trainerarbeit





Niccola Campriani

Learn to shoot air rifle in 3 minutes: tips and tricks from success trainer Heinz Reinkemeier



[youtube.com /c/heinzreinkemeier/videos](https://youtube.com/c/heinzreinkemeier/videos)



Lernvideos





Die Materialschlacht





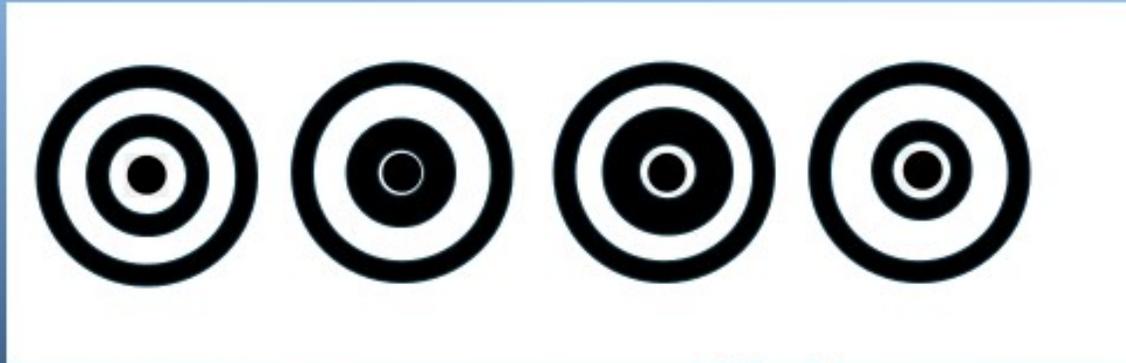
Der Gratis-Tipp





Trainingszentrum Breitensport Thun

➤ Zielen: Korn



Trainingszentrum Breitensport

Beat Küffer

10



Trainingszentrum Breitensport Thun

➤ Zielen: Korngrösse

- Zustand des Auges
- Erfahrung
- Licht auf der Scheibe
- Licht im Stand
- Ringbreite
- Korntunnelbreite
- Korntunnellänge
- Visierlänge
- Irisöffnung
- Schiessbrille
- Filtergläser

Trainingszentrum Breitensport

Beat Küffer

9



Trainingsvorschlag

Licht **um** den Korntunnel ->
Augenabstand
Licht **im** Korntunnel ->
Irisblende



Training

Jovia Jeyarajah

**Ich will
Schweizermeisterin
werden und bei
Olympia
mitmachen**



Training

Denise Biellmann

Jovia Jeyarajah

- **Ich bin exakt und streng**
- **Ich will die Elemente genau umgesetzt haben**





Die kleine Pirouetten Prinzessin



Training

Jovia Jeyarajah

- **4 Std. pro Tag**
- **5 x pro Woche**
- **3000.- pro Monat**



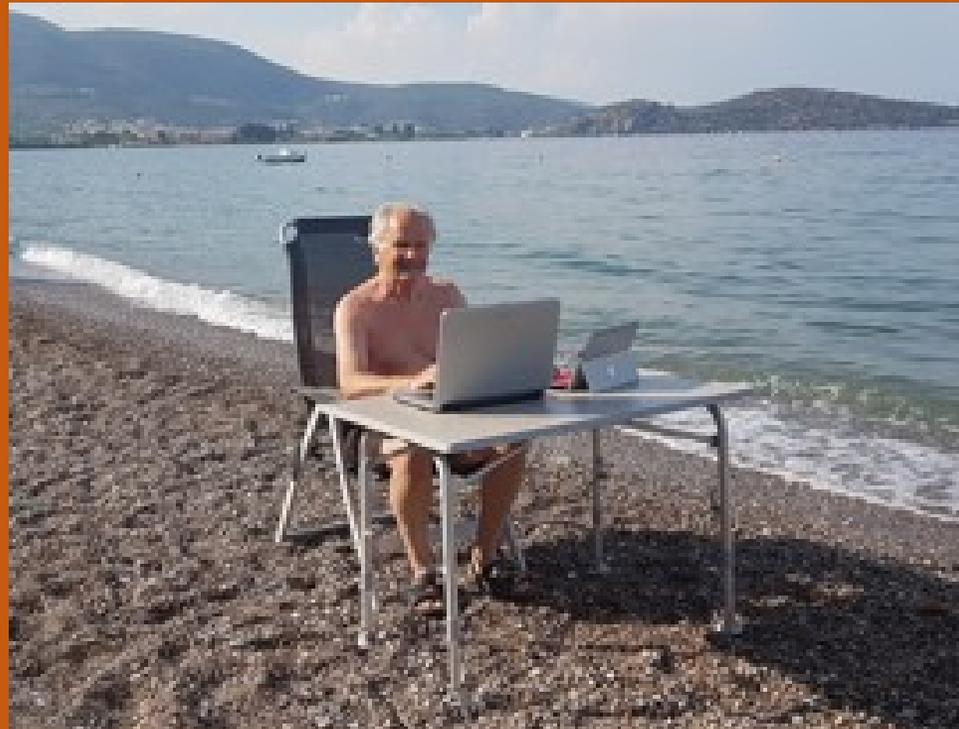
Meine Zukunft als Schütze und Trainer ?





VOSV Jahresschiessen 18. Juni 2022

Verantwortlich für Schalter und Büro





Nina Christen bewies einmal mehr, dass sie am Tag X bereit ist: Mit ihrem Sieg im Liegendmatch Gewehr 50m bescherte sie der Schweiz einen Weltmeistertitel.