

## Trainingsvorschläge G 50/10m

<b>Block 1</b> alle Stellungen Alles auf weisse Scheiben	1	10 min. trocken Halteübungen 1 x nach 5 Minuten aus dem Anschlag
	2	20 Schuss scharf, auf Anschlag, Ausschlag, Abzug und Rhythmus
	3	10 Schuss blind, nach Atmung Augen zu und nach 4-5 Sekunden drücken
	4	10 Anschläge blind, wo stehe ich nach dem öffnen der Augen

<b>Block 2</b> liegend	1	Sauber einrichten, Nullpunktkontrolle
	2	Max. 5 Probe, dann 10 Schuss ohne Beobachtung Ziel: keine 8 sonst Wiederholen
	3	Trefferlage korrigieren und nochmals 10 Schuss Ziel: keine 8 und mind. 95 Punkte. sonst Wiederholen
	4	1 Schussbild 10 Schuss ohne Beobachtung Streuung max. 28mm

<b>Block 3</b> liegend	1	Sauber einrichten, Nullpunktkontrolle
	2	Max. 5 Probe
	3	10 Schuss, nach jeder 9 wird ein 5-er Schussbild geschossen
	4	Stellungskondition: 4 min in Anschlag, 1 min Pause 5 min in Anschlag, 1 min Pause 6 min in Anschlag

<b>Block 4</b> liegend kniend stehend	1	Sauber einrichten, Nullpunktkontrolle
	2	Max. 5 Probe
	3	3-er Schussbild, Ziel: 3 x 29 Punkte, schießen bis erfüllt
	4	5-er Schussbild, Ziel: 2 x 48 Punkte, schießen bis erfüllt
	5	Mit Beobachtung 1 x 49 Punkte, 1 x 48 Punkte

<b>Block 5</b> liegend kniend stehend	1	Sauber einrichten, Nullpunktkontrolle
	2	Max. 5 Probe
	3	Wie viele Schüsse brauche ich bis ich zehn 10-er habe?
	4	5 Scheiben auf jede Scheibe 1 Schuss, diejenigen mit einer 10 können nochmals beschossen werden. Wieviele Schüsse kann ich schießen?

<b>Block 6</b> liegend	1	Sauber einrichten, Nullpunktkontrolle
	2	Max. 5 Probe
	3	5 Schuss im Zentrum, alles ohne Beobachtung 5 Schuss mit 20 Rasten bei hoch und 20 Rasten bei rechts 5 Schuss mit 40 Rasten bei tief 5 Schuss mit 20 Rasten bei hoch und 20 Rasten bei rechts 5 Schuss mit 40 Rasten bei links
	4	Auf neue Scheibe 20 Rasten bei rechts, danach 5 Schuss on Beobachtung zur Kontrolle
	5	Auf neue Scheibe: 1 x 8 rechts, 1 x 8 links 1 x 8 hoch, 1 x 8 tief Alles mit Korrektur auf Scheibe "Abhalten" Zum Schluss 1 Schuss ins Zentrum Das ganze 3 Mal

<b>Block 7</b> liegend kniend stehend	Wer hat zuerst 10 Punkte?	
	Es schießen 2, 3 oder 4 gegeneinander immer alle 1 Schuss, danach wird gewertet. Diejenigen mit einer 10 erhalten einen Punkt.	
	Stehend bekommt der höhere einen Punkt	

<b>Block 8</b> kniend stehend	1	Sauber einrichten, Nullpunktkontrolle
	2	Max. 5 Probe
	3	2 x 10 Schuss ohne Beobachtung, jedoch muss jeder Schuss auf einer Scheibe eingetragen werden um dann mit dem Schussbild verglichen zu werden.

<b>Block 9</b> stehend	1	Sauber einrichten, Nullpunktkontrolle
	2	8-er Kreisen 20 x mit offenen Augen 10 x mit geschlossenen Augen
	3	Max. 5 Probe
	4	10 Schuss, einer scharf - zwei trocken / einer scharf - zwei trocken und so weiter ..., ohne Beobachtung
	5	2 Minuten im Anschlag mit normaler Atmung, danach Schuss abgeben, Sportgerät nach unten und neu laden. So 10 Schuss

<b>Block 10</b> stehend	1	Sauber einrichten, Nullpunktkontrolle
	2	10 Minuten trocken
	3	Max. 5 Probe
	4	1 Schuss scharf, 4 trocken, das 5 Mal Es muss ein realistisches Ziel gesetzt werden.

<b>Block 11</b> kniend	1	Sauber einrichten, Nullpunktkontrolle
	2	Max. 5 Probe
	3	Eine Passe mit höchstens einer 8 sonst wiederholen
	4	Eine Passe, einer scharf und zwei trocken usw.
	5	Stellungskondition 2 x 10 Minuten Haltübungen ohne aus dem Anschlag zu gehen

<b>Block 12</b> Leistungstest	1	Sauber einrichten, Nullpunktkontrolle
	2	Max. 5 Probe
	3	Liegend: 20 Schuss 40 Schuss 60 Schuss
	4	Kniend: 20 Schuss 40 Schuss 60 Schuss
	5	Stehend: 20 Schuss 40 Schuss 60 Schuss