



Schützenkreis Esslingen



im Württembergischen Schützenverband 1850 e.V.

Wochenendlehrgang „Luftpistole Freihand und Auflage“

Schwerpunkt Technik-Training

Veranstalter: Schützenkreis Esslingen

Termin: **Samstag, 12. August 2023** von 09.30 h bis ca. 22.00 h und
Sonntag, 13. August 2023 von 09.00 h bis ca. 16.30 h

Ort: Schützenhaus der Schützengesellschaft Esslingen, Sirnauer Wiesen 29 in 73730 Esslingen
(gegenüber Hornbach)

Zielgruppe: alle Schützinnen und Schützen der Kreisvereine im Schützenkreis Esslingen
ab 51 Jahren = Jahrgang 1972 und älter. Das Leistungsniveau spielt keine Rolle.
Gerne können auch "Freihandschützen" (ohne Altersbegrenzung) teilnehmen.

Inhalte: siehe Lehrgangsplan auf der Rückseite

Lehrgangsführer: Dipl.-Ing. Fred Joachim Keller aus Karlsruhe, DOSB Lizenztrainer A – Pistole,
Mentaltrainer

Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Das Anmeldedatum entscheidet.

Verbindliche Anmeldung bitte per Mail an 1.sportleiter@schuetzenkreis-esslingen.de oder
telefonisch unter 0160-28 73 477.

Kosten: 50,00 Euro, Bezahlung in bar beim Lehrgang oder durch Überweisung vorab.
Bankverbindung: IBAN: DE60612901200828545006. Jugendliche nehmen kostenlos teil.
Darin enthalten ist die Teilnahme an diesem Lehrgang. Nicht enthalten sind die Munition sowie
Getränke und die Verpflegung (der Wirt im Schützenhaus hat ein reichhaltiges Angebot).

Mitzubringen: Luftpistole, Munition, Auflageständer, Hocker (ab 66 J.) und Motivation!

Datenschutz: Mit der Anmeldung zu den Veranstaltungen des Schützenkreises Esslingen stimmen
die Teilnehmer einer möglichen Veröffentlichung von persönlichen, veranstaltungsbezogenen Daten
und Fotos in den Medien des Schützenkreises Esslingen zu.

Wir wünschen allen Teilnehmern „GUT SCHUSS“!

Mit freundlichem Schützengruß
Christine Steyerl
Kreissportleitung Schützenkreis Esslingen
Mobil 0160 – 28 73 477



Lehrgangsplan – 2-Tage-Seminar „Luftpistole Auflage“, Technik-Training im Schützenhaus der SGes Esslingen

Samstag, den 12. August 2023	
9:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen• Leistungskontrolle Technik / Praxis• Leistungsbestimmende individuelle Faktoren• Die Ausrüstung sinnvoll optimieren
13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Anschlagsaufbau• Nullpunktkontrolle• Bewegungsablauf• Technikelemente: Atmung, Zielen, Abziehen
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsablauf und Koordination der Technikelemente• Anregungen zur Leistungssteigerung• Konzentrationsübungen• Gut sein, wenn es darauf ankommt! Warum mentales Training?
Sonntag, den 13. August 2023	
09:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Mittelbare und unmittelbare Wettkampfvorbereitung• Schussbilder und Fehlersuche• Schießspiele• Störungen im Wettkampf• Soforthilfe im Wettkampf
13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr Ende ca. 16:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Wettkampfnahes Training• Kontrollwettkampf und Finaleschießen• Abschlußbesprechung