



Isny, 06.01.2016 RS

An alle SeniorenInnen-SchützenInnen des Schützenkreises Wangen!

Fortgeschrittenen Seminar für Luftpistole - AUFLAGESCHIESSEN

Dies ist ein LP-SEMINAR für **Fortgeschrittene** oder die es mit guten TIPPs noch werden wollen.

Wer den letzten Schliff mit der Luftpistole (heikles Sportgerät) mehr Zehntel erreichen möchte, kann hier Tipps und Tricks erfahren, wie ein ideales professionelles **Luftpistole –AUFLAGESCHIESSEN durchgeführt wird, zu einem noch besseren Ergebnis/Leistung bis zur höchsten Meisterschaft!**

*Dieses Seminar beginnt mit **Technik: Material und Ausrüstung** der **Luftpistole** = Anforderungsprofil an Material und Ausrüstung z.B. mit den Beschreibungen wie dem **Auflagegeständer**, **Schießhocker**-ab 72 Jahre; **Schießschuhe**, **Gehörschutz**, **Rußfeuerzeug**, **Stoppuhr**, **Schießbrille**, **Getränke**, **richtige Munition**, **Pistolengriff** usw.

*Weiter geht's mit **Technik** dem **Anschlagaufbau**: Äußere u. Innere Anschlag; u. der **Bewegungsablauf**: in **fünf Phasen** eingeteilt: 1.Vorbereitungs- 2.Auftakt- 3.Arbeits- 4.Auslöse- 5.Nachziel-und Rückkehr- PHASE; den **Technikelementen**: Atmung – Zielen – Augen – Ziel-Vorgang->Bild, Abziehen, Schuss- u. Schieß-Rhythmus.

* Wie ein **perfekter Schuss** sein sollte: Über **Gymnastik-Aufwärmen**(im Training u. Wettkampf), **Physiologische- Geistig-psychische-Soziale Ziele**, (Mentales Training **für stabile Ergebnisse**) und **WETTKAMPFVORBEREITUNG!**

Wann: Freitag 4. März 2016 // > 19:00Uhr -21:30Uhr ?

Wo: 88239 Wangen-DR, Riedhof 3 > SH – Deuchelried // WSV: TZ Pistole

Dauer: ca. 2 - 3 Stunden (Nach Bedarf / Interesse)

Mitzubringen sind: Luftpistole, Munition, Auflagegeständer, Hocker ab 72 J. und Motivation!

Seminarleiter: **Reinhold STOLL** (1. Bezirksseniorenreferent im Bezirk Oberschwaben) und Co-Trainer **Chrysostomus Volkwein** (mit über 50 jährige Schießsport-Erfahrung und Seminarbegleiter)

Unkostenbeitrag : 6,- €pro/TN = Standgeld inbegriffen!

Teilnehmerzahl ist auf elf begrenzt! Das Anmeldedatum entscheidet bei mehr als 11 Teilnehmern, bei Bedarf wird in Kürze ein weiterer Seminar (8.April 2016) angesetzt!

Verbindliche Anmeldung bis spätestens Fr. 26. Februar 2016



Bei Reinhold Stoll, FON: 07562 - 9 14 55 95



FAX: 07562 - 9 1 47 56



Mail: ReinholdStoll@web.de

Mit freundlichem Schützenguß

Reinhold Stoll

und

Chrysostomus Volkwein