

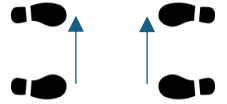
Leitfaden – Ausbildung Blasrohrschießen



Checkliste für _____

Stand:

Rechtsschütze



Linksschütze

Aufbau:

V-förmig parallel A-förmig eng breit ungleichmäßig

Körperschwerpunkt:

stabil kippen nach hinten nach vorne

Stützarm:

abgewinkelt gestreckt

Stützhand:

locker fest _____

Haltehand:

gerade abgewinkelt _____

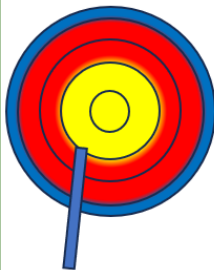
Zielen:

rechtes Auge

beide Augen

linkes Auge

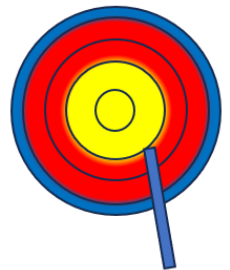
Zielbild nur
rechtes Auge



Zielbild beide
Augen



Zielbild nur
linkes Auge



Pusten:

leicht stark zu stark ungleichmäßig

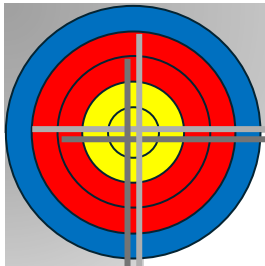
Nachzielen:

nicht da vorhanden deutlich

Ablauf:

schnell guter Takt langsam unregelmäßig

das war auffällig, diese Tipps habe ich für dich:



Äußerer Anschlag – wir probieren alles aus...

Stand:

Fußstellung:

meine aktuelle Fußstellung _____

Richtung: (Beispiele am Rechtsschütze)

- **frontal, 90° zum Ziel:**

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

- **steil, in Linie zum Ziel:**

Das ist mir aufgefallen: _____

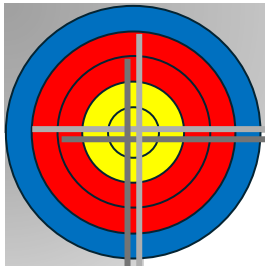
Das war gut / schlecht: _____

- **offen, leichte Schrittstellung**

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Die **Nullstellung beim Schießen** bezeichnet den Zustand, in dem der Schütze ohne muskuläre Anspannung in einer natürlichen, stabilen Ausrichtung zur Zielscheibe steht. Es ist der Punkt, an dem die Waffe von selbst – also ohne Korrektur durch Muskelkraft – auf das Ziel zeigt.



Stützarm:

meine aktuelle Armstellung _____

Immer gleiche Position am Rohr ist erforderlich um konstante, immer gleiche Ergebnisse im Anschlag zu erzielen. Als Fixpunkt dient der Griff, der um das Rohr geht oder senkrecht zum Rohr angebracht werden kann.

Arm kann **leicht angewinkelt**

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Arm **komplett gestreckt**

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Stützhand:

meine aktuelle Handstellung _____

Die **Stützhand** kann in verschiedensten Stellungen das Rohr halten, doch es sollte immer ohne Krafteinwirkung (Griffkraft) auf das Rohr sein. Diese kann beim Pusten eine ungewollte Bewegung auslösen und das Rohr „verreißen“.

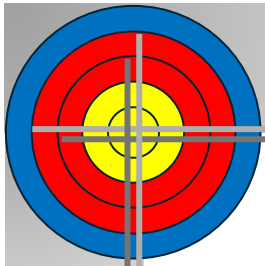
Offene, flache Hand

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Auflage außen zwischen Daumen und Zeigefinger:

Das ist mir aufgefallen: _____



Das war gut / schlecht: _____

Auflage innen, zwischen Daumen und Zeigefinger:

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Haltehand:

greift das Mundstück am Rohrende und sichert durch leichten Druck gerade nach hinten den Kontakt auf den Mund.

vollständiges Umgreifen mit der Hand (Faust)

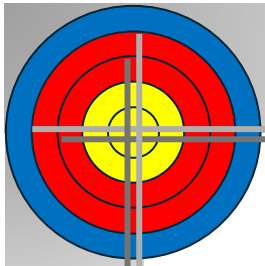
Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Umgreifen mit einzelnen Fingern

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____



Kopfhaltung:

Neigung nach hinten

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Neigung nach vorne

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

gerade Kopfhaltung

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Neigung nach rechts/links

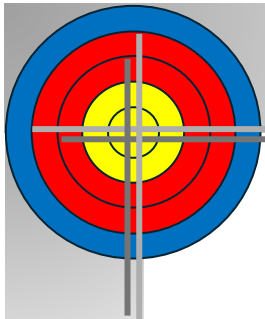
Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Drehen nach rechts/links

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____



Leitfaden – Ausbildung Blasrohrschießen



Zielen:

Zielen nur mit dem rechten Auge

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Zielen nur mit dem linken Auge

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Zielen mit beiden Augen

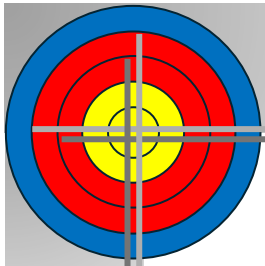
Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____



Ob beide, das linke oder das rechte Auge zielt, es gilt immer: Die Position des Zielpunktes ist abhängig von Körpergröße, Rohrlänge und -durchmesser und variiert deswegen.

Auch hier gilt wie in jeder Schießsportdisziplin: die Augen fangen schon nach 5 Sekunden an Trugbilder einzuprägen und das Zielbild wird unscharf. Um dies zu vermeiden kann der Blick zwischen den einzelnen Pfeilen von der



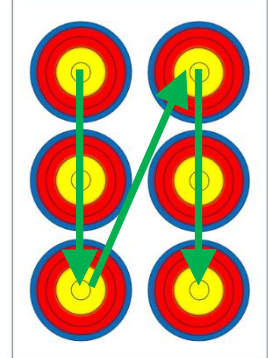
Leitfaden - Ausbildung Blasrohrschießen



Zielscheibe abgewandt werden. Ausreichend trinken hilft ebenfalls, denn unsere Sehfähigkeit hängt stark vom Flüssigkeitshaushalt ab.

Reihenfolge der Ziele:

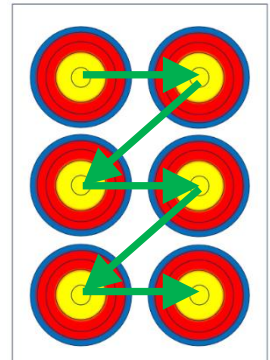
von oben nach unten spaltenweise



Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

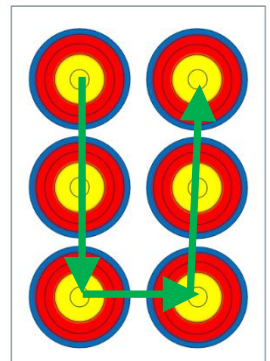
von oben nach unten reihenweise



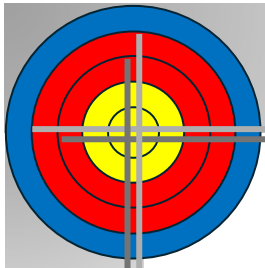
Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Im oder gegen den Uhrzeigersinn



Das ist mir aufgefallen: _____



Leitfaden – Ausbildung Blasrohrschießen



Das war gut / schlecht: _____

Balanceboard:

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Streifenschießen: vertikal, horizontal, diagonal

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Halbe Scheibe:

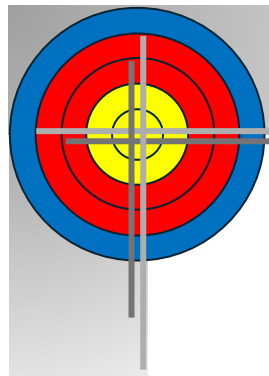
Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____

Rotierende Scheibe:

Das ist mir aufgefallen: _____

Das war gut / schlecht: _____



Ausrüstung und hilfreiches Zubehör

- Blasrohr
- 7 Pfeile
- Köcher
- Putzschnur mit Lappen
- Aufbewahrungsbox
- Stift
- Stativ für Blasrohr
- Tasche für Blasrohr
- Haargummi, Haarklammer, Capi,
- Taschentücher, für die Nase und auch zum Brille putzen
- optional für Trainer: Sekundenkleber, Spitzzange (glatte Greifbacken), langer dünner Stock mgl. aus Kunststoff oder Holz, um Stopfer zu beseitigen

Kennzeichnungen am Stand:

Schießlinie: von dieser gilt der klassenabhängige Abstand zur Scheibe. Sie darf nicht betreten werden!

3-Meter Linie. wenn ein Pfeil zwischen der Schießlinie und dieser Linie landet, darf er, nach Absprache mit der Aufsicht, nachgepuset werden. Landet ein Pfeil dahinter gilt er als geschossen.

Signale

Durch Ton- und Lichtsignale wird der Ablauf des gemeinsamen Schießens geregelt:

2x Signal (rot) an die Schießlinie treten,

danach 5-10 Sekunden Wartezeit bis alle an der Schießlinie bereit sind

1x Signal (grün) Schießbeginn,

ab jetzt hat man 180 Sekunden Zeit um seine Passe mit 6 Pfeilen zu schießen

3x Signal (rot) Ende Schießzeit,

wenn alle fertig sind, auch mit Putzen, wird gemeinsam zur Trefferaufnahme nach vorne an die Scheiben gegangen.