Landesleistungszentrum Sportschießen
Baden Württemberg e.V.

Haltetrainingsplan (Schüler / Jugend / Junioren)

Haltekraft und die Fähigkeit die Waffe ruhig über einen längeren Zeitraum in einem bestimmten Halteraum halten zu können, ist die absolute Voraussetzung um im Pistolenschiessen erfolgreich zu sein. Das Haltetraining sollte immer bis zum Muskelversagen durchgeführt werden, also 3-5 Anschläge über die Schmerzgrenze hinaus. Wird das Training früher abgebrochen erfolgt keine Entwicklung / Anpassung der Muskulatur. Am effektivsten ist das Haltetraining auf dem Schießstand. Der Sportler versucht die Waffe so ruhig wie möglich im Halteraum zu halten. Diese Bedingungen können aber auch zu Hause simuliert werden. Scheibe entsprechend verkleinern und Haltehöhe ausmessen.

Stufe 1 (bis Ende November)

	Halten/Pause				
mit rechts	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30
mit links	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30
mit rechts	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25
mit links	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25
mit rechts	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30
mit links	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30

> ist 2 x pro Woche durchzuführen
> mindestens 1 Tag, höchstens 3 Tage Pause dazwischen

Stufe 2 (bis Ende Dezember)

	Halten/Pause				
mit rechts	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25
mit links	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25
mit rechts	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20
mit links	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20
mit rechts	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25
mit links	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25

Stufe 3 (bis Ende Februar)

	Halten/Pause									
mit rechts	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30
mit links	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30					
mit rechts	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25
mit links	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25					
mit rechts	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30
mit links	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30					

Stufe 4 (bis Ende Mai)

	Halten/Pause									
mit rechts	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25
mit links	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25					
mit rechts	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20
mit links	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20					
mit rechts	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25
mit links	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25					

Stufe 5 (bis Ende August)

	Halten/Pause									
mit rechts	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30
mit links	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30					
mit rechts	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25
mit links	35/25	35/25	35/25	35/25	35/25					
mit rechts	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20
mit links	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20					
mit rechts	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30
mit links	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30					