

# Koordinationstraining & Ausdauerhaltekraft

## 1. Materialien / Bauanleitung

Zur Koordinationsübung wird ein Gewicht (PE Flasche mit Wasser gefüllt) und eine Zielführung bzw. Kornattrappe benötigt (z.B. Spitze einer Reißzwecke)

- 1x PE Flasche 1 Liter = ca. 1 Kilogramm
- Flasche z.B. 1 Liter FANTA, hat größeren Deckelrand = besseres Handling
- eine Reißzwecke von unten durch die Mitte des Deckels drücken
- Zielführung bzw. Nadel der Reißzwecke mit Permanentmarker Rot oder Schwarz bemalen
- Flasche komplett mit Wasser befüllen, Deckel fest schließen (Vorsicht - Reißzwecke!!!)
- Blatt der Koordinationsvorlage in Augenhöhe an Wand befestigen und genannte Übungen ausführen

Eine andere Variante könnte mit Hilfe eines Laserpointers realisiert werden. Dabei könnte der Laserpointer an der Flasche bzw. am Gewicht befestigt werden.

Statt mit der Spitze der Kornattrappe, könnte somit die Vorlage mit dem darauf projizierten Lichtpunkt abgefahren werden.

**Achtung !!! Laserschutzklassen beachten. Nicht direkt oder indirekt in den Laserstrahl blicken!**

## 2. Vorbereitung / Durchführung

Grundlage der Übung ist es, die Flasche am Hals zu umfassen und die Spitze der Reißzwecke auf der Linie der Vorlage zu verfolgen; d.h. die Spitze fährt die Linie ab.

Die dadurch kontinuierlich vollzogenen Richtungsänderungen, fördern die Wahrnehmung, und im Speziellen, die sensomotorische Auge – Hand Koordinationsfähigkeit, die z.B. für ein ruhiges, permanent willentlich gesteuertes Führen durch den Spiegel in den Halteraum notwendig ist. Ebenfalls zur fortlaufenden Korrektur nicht optimal eingestellter Zielbilder.

- Die Gesamtzeit für die Übungen: zu Beginn 15 Minuten später 30 Minuten
- Zwischen jeder Einzelübung wird eine Pause eingelegt; die Länge der Pause entspricht dabei ca. der Länge der realen Schießpause
- Nicht nur mit dem Waffenführenden Arm trainieren! Die gleiche Anzahl der Übungen muss auch mit dem anderen Arm ausgeführt werden!!!
- Die Gesamtübung besteht aus 6 Teilübungen

## 3. Ablauf

1. Blatt Koordinationstraining 1 (Vorlage 1 und 2)
2. Blatt Koordinationstraining 2 (Vorlage 3 und 4)
3. Blatt Koordinationstraining 3 (Vorlage 5)
4. Blatt Bewegungsablauf (Vorlage 6)