

Taktik beim Luftpistoleschießen

Taktik ist das Anwenden von technischen und psychologischen Variationsmöglichkeiten um eine bestimmte Leistung zu vollbringen. Dies erfordert eine hohe geistige Beweglichkeit, Anpassungsfähigkeit, Entschlusskraft, Risikobereitschaft und eine gute Schießtechnik.

Eine taktische Ausbildung ist erst dann sinnvoll, wenn ein junger Schütze ausreichend in den Grundlagen des Schießens ausgebildet ist.

» Wechsel des Schießtempos (Schießrhythmus)

bei Zeitknappheit
nicht den Schussrhythmus verändern!
bei guten WK-Verlauf Schießrhythmus erhöhen
bei schlechten WK-Verlauf Schießrhythmus verlangsamen

» Bewusstes Erreichen einer guten Start- und Endphasenleistung

Probe grundsätzlich nicht auf Leistung schießen!
bei den letzten (2) Probeschüsse den Entschluss für den Beginn des Wettkampfes fassen
Schießtempo seiner Erregung und Anspannung anpassen : "Ich bin nicht auf der Flucht"
max. Leistungsbereitschaft: " letzten 3 Schuss 3 Zehner"
bei ausreichender Zeit Mobilisierung der Leistungsbereitschaft : "Eine geht noch"

» Einstellung auf Störeinflüsse durch Kampfrichter und Publikum

Regelwerk beherrschen!
vor dem Wettkampf mit Kampfrichter alles abklären / freundlich sein
Publikum als Motivation betrachten

» Selbststeuerung bei schlechten Wettkampfverlauf

bei schlechten Schüssen grundsätzlich Pistole aus der Hand!
Ursache des Fehlers heraus finden / Technikanalyse
erst weiter schießen wenn man sich beruhigt hat
eventuell Pause einlegen - meist bei Konzentrationsschwächen
Schießrhythmus anpassen - langsamer schießen

» Selbststeuerung bei gutem Wettkampfverlauf

Schießrhythmus anpassen - gleichmäßig weiterschießen
nicht leichtsinnig werden - bewusst auf Technik achten
eigene Zielsetzung nicht auf einmal erhöhen: "Jetzt könnte ich schießen"
bei aufkommenden Negativgedanken - erst den Kopf freimachen