

# Spezielle Kondition Luftpistole

# Definition

- Wie lange kann ich eine bestimmte gleichbleibende Kraft halten (Kraftausdauer)
- Handruhe
- Anschlagsstabilität
- Grifffestigkeit
- Sportartspezifisch

# Durchführung

- Möglichst nahe am praktischen Schießen
- Anschlag, Zielposition, Li/re Wechsel
- Feste Taktung oder bis die Kraft erschöpft ist
- 2-3 mal die Woche Minimum
- Im Trainingsaufbau vermehrt
- Möglichst nicht zu großes Ziel bei Trockentraining

# Varianten

- Verschiedene ähnliche Gewichte
- Hantel, Wasserflasche
- Teraband
- Übungen ohne Gerät
- Trocken und scharf
- Zirkeltraining
- Vermischung mit Schießspiel, Wettkampf
- Als Aufwärmprogramm

# Varianten

- Auf Wackelbrett, ohne Schuhe
- Linien nachfahren (Training der Führungskoordination)
- Variation der Zielgrößen
- Als Anschlags- oder Abzugstraining

# Vorschlag Durchführung

- Schüler, Jugendliche und Anfänger
- 15-20sec li/re im Wechsel
- Gesamtzeit ca. 10-20 min
  
- Je nach Leistungsstand und körperlicher Stabilität

- Danach im 5 Sekunden-Schritt erhöhen
- Ziel sollten 45-60 min Gesamtzeit sein
- Bei 2-3 mal die Woche mindestens 2 Monate, um eine echte Wirkung zu erzielen
- Gruppen, Spiele, Wetten

Trockentrainings scheiben für 2m Entfernung

Freie Pistole

Luftpistole

Sportpistole Präzision

Sportpistole Duell

← 180 mm →

**Rink**  
Formgriffe  
made in Germany

Katzenfurter Str. 2  
D-35630 Ehringshausen- Katzenfurt  
Tel. +49-(0)6449/ 717 757 0  
[www.formgriffe.de](http://www.formgriffe.de)

Trockentrainings scheiben für 2m Entfernung

Freie Pistole

Luftpistole

Sportpistole Präzision

Sportpistole Duell

← 180 mm →

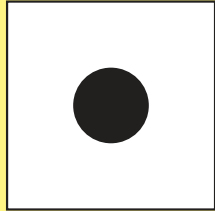
**Rink**  
Formgriffe  
made in Germany

Katzenfurter Str. 2  
D-35630 Ehringshausen- Katzenfurt  
Tel. +49-(0)6449/ 717 757 0  
[www.formgriffe.de](http://www.formgriffe.de)

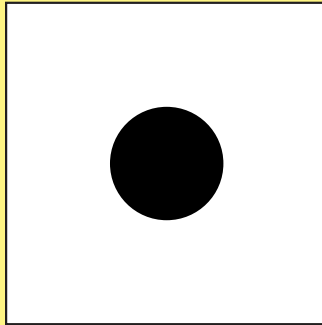


Trockentrainingscheiben  
für 2,5m Entfernung

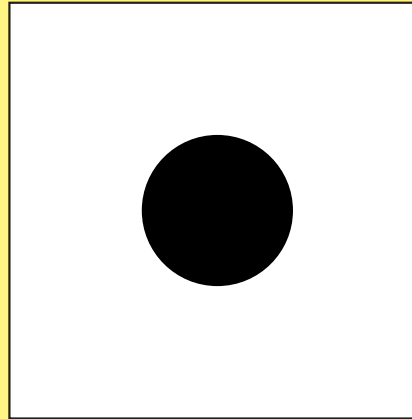
Freie Pistole



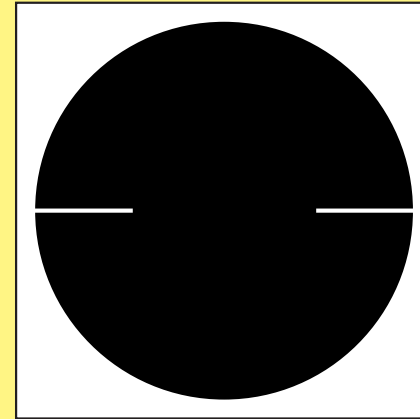
Luftpistole



Sportpistole Präzision



Sportpistole Duell

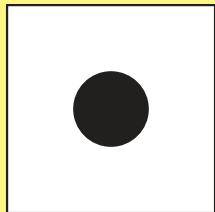


Katzenfurter Str. 2  
D-35630 Ehringshausen- Katzenfurt  
Tel. +49-(0)6449/ 717 757 0  
[www.formgriffe.de](http://www.formgriffe.de)

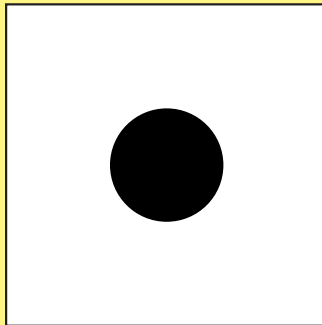
← 225 mm →

Trockentrainingscheiben  
für 2,5m Entfernung

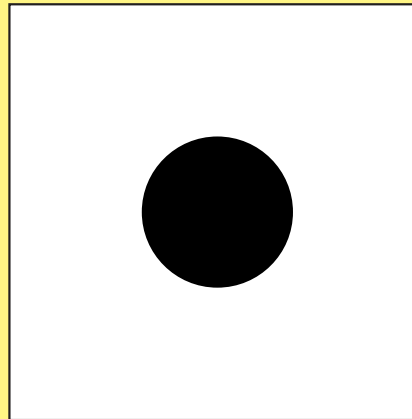
Freie Pistole



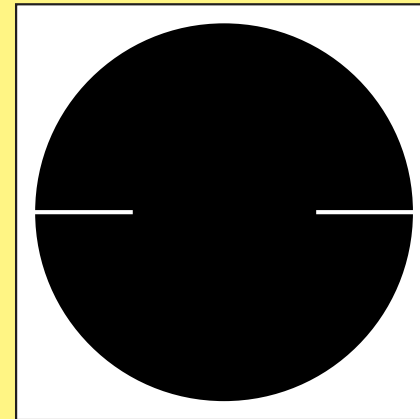
Luftpistole



Sportpistole Präzision



Sportpistole Duell

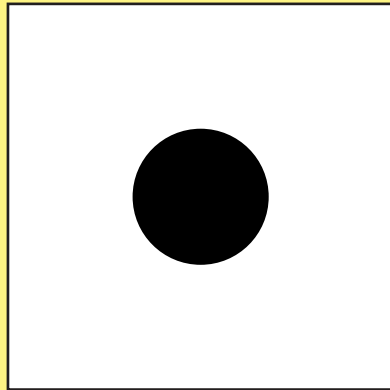


Katzenfurter Str. 2  
D-35630 Ehringshausen- Katzenfurt  
Tel. +49-(0)6449/ 717 757 0  
[www.formgriffe.de](http://www.formgriffe.de)

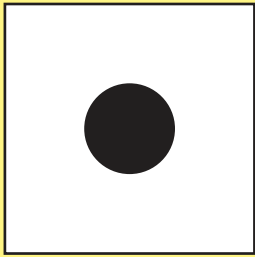
← 225 mm →

# Trockentrainingssscheiben für 3m Entfernung

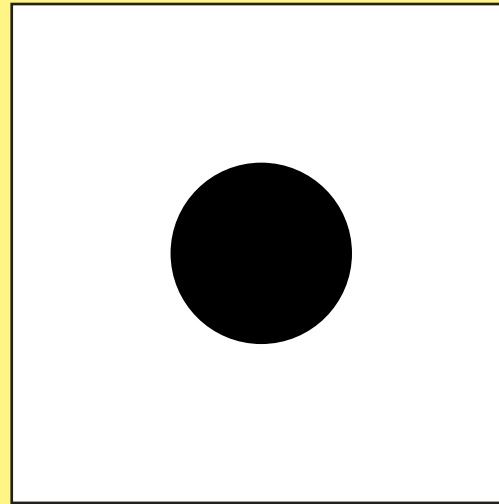
Luftpistole



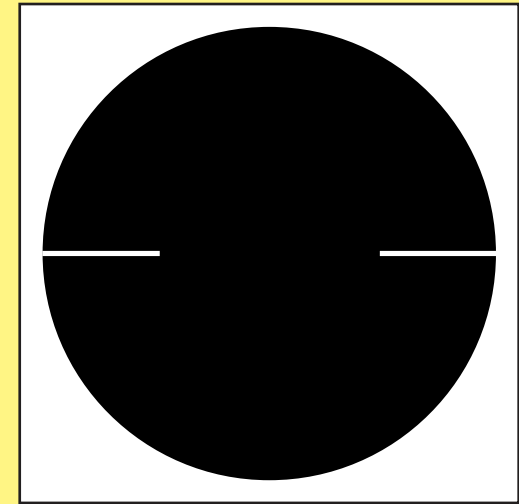
Freie Pistole



Sportpistole Präzision



Sportpistole Duell

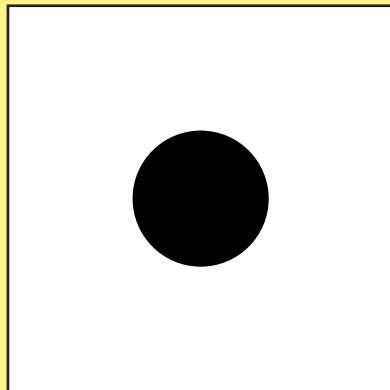


Katzenfurter Str. 2  
D-35630 Ehringshausen- Katzenfurt  
Tel. +49-(0)6449/ 717 757 0  
[www.formgriffe.de](http://www.formgriffe.de)

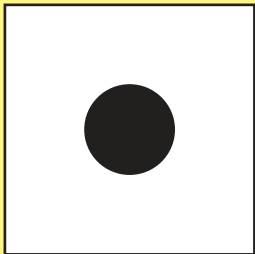
270 mm

# Trockentrainingssscheiben für 3m Entfernung

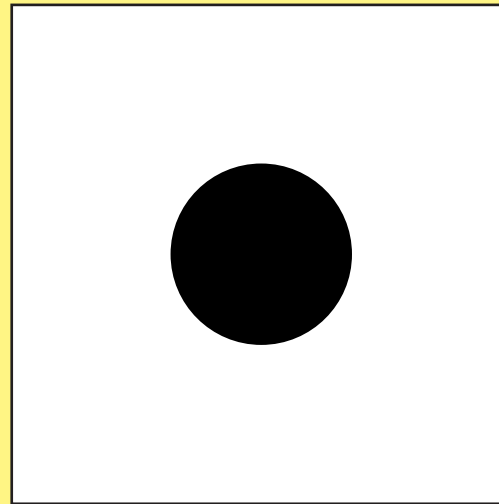
Luftpistole



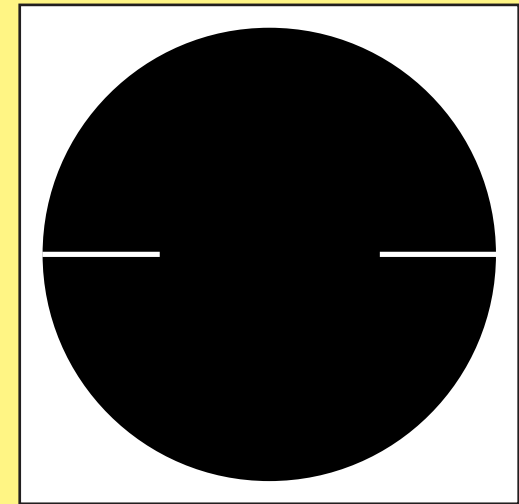
Freie Pistole



Sportpistole Präzision



Sportpistole Duell



Katzenfurter Str. 2  
D-35630 Ehringshausen- Katzenfurt  
Tel. +49-(0)6449/ 717 757 0  
[www.formgriffe.de](http://www.formgriffe.de)

270 mm