

BUCHBESCHREIBUNG

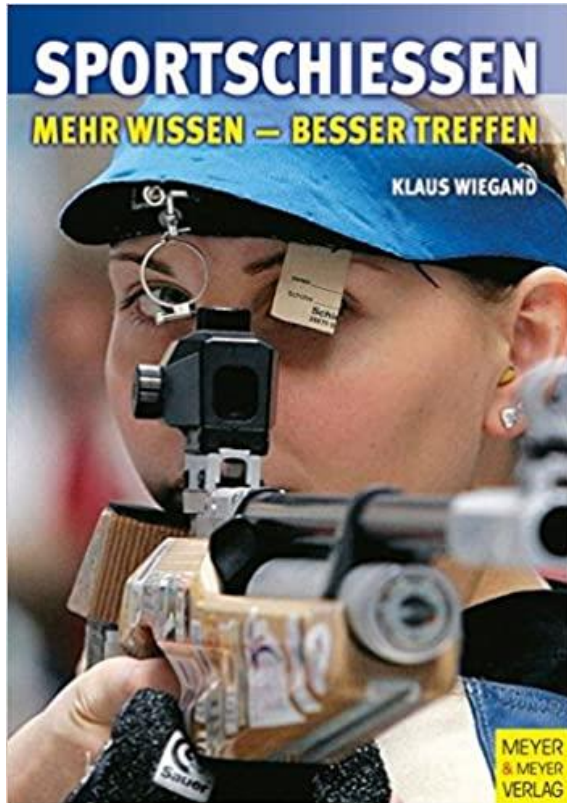
SPORTSCHIEßEN

MEHR WISSEN – BESSER TREFFEN

Zusammengefasst von Christian SCHARF

SPORTSCHIEßEN

SPORTSCHIEßEN MEHR WISSEN – BESSER TREFFEN



Waffentechnik

Innere Ballistik

Äußere Ballistik

Sportliche Schießdisziplinen

Stehendanschlag:

- Bei der aufrechten Haltung des Menschen handelt es sich, mechanisch gesehen, um das labile Gleichgewicht eines langen und schmalen Gegenstandes, der sich aus Teilen – verbunden durch sehr bewegliche Gelenke – zusammensetzt, und der auf einer kleinen Stützfläche ruht. (BUYTENDIJK 1956)

ISBN: 978-3-89899-267-1

SPORTSCHIEßEN

SPORTSCHIEßEN MEHR WISSEN – BESSER TREFFEN

Das Drücken am Abzug:

Druckverlaufskurve

Messen und Trainieren des Drückens

Das Zielen

Zieleinrichtungen

Dominantes Auge

Die Koordination von Teilbewegungen

Technikmodelle und Technikleitbilder

Filmschleife

Fotobildreihe

Videofilm

Mathematische Modelle

SPORTSCHIEßEN

SPORTSCHIEßEN MEHR WISSEN – BESSER TREFFEN

Leistungsdiagnostik

Leistungsfähigkeit
Leistungsbereitschaft
Leistungsvollzug

Körperbaumerkmale

Motorisches Lernen

Grobkoordination
Feinkoordination
Variable Verfügbarkeit

Optimales Lernalter

Belastungsgestaltung und Trainingsplanung
Umfang – Intensität – Ausführung - Periodisierung



VIEL SPAß BEIM LESEN