



**Förderkonzept Nachwuchs SSV**

**ANHANG 4 Selektionskonzept**

**Anhang 4.1 Mustercheckliste Technik für**

**Selektion der lokalen Förderzelle**

# Anhang 4 Selektionskonzept

## Anhang 4.1 Musterechecklisten Technik für Selektion der lokalen Förderzelle

**Checkliste für Wettkampfbeobachtungen Gewehr**

Name …………………………..……… Geb.Datum………..……

Wettkampf …………………….……… Stellung ………....……… Datum ………....…

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Was** | Positionen | ok | Optimieren | Korrekturmöglichkeiten |
| **Wettkampf-Vorbereitung** |  |  |  |  |
| **Äusserer Anschlag** | Stellungsaufbau |  |  |  |
| Hüftstellung |  |  |  |
| Fuss- und Beinstellung |  |  |  |
| Schulterhaltung |  |  |  |
| Ellbogen- Platzierung |  |  |  |
| Kopfhaltung |  |  |  |
| **Einsetzen** | Schulter-Schaft |  |  |  |
| Stützhand-Schaft |  |  |  |
| Abzugshand-Griff |  |  |  |
| Stützellbogen |  |  |  |
| Kopf-Backenauflage |  |  |  |
| **Innerer Anschlag** | Spannungs-/  Druckverhältnisse |  |  |  |
| Krafteinsatz |  |  |  |
| Balance |  |  |  |
| **Atmen** | Bauchatmung |  |  |  |
| Atemrhythmus |  |  |  |
| **Nullpunkt** | Nullpunktkontrolle |  |  |  |
| Nullpunktkorrektur |  |  |  |
| **Halten** | Grösse des  Halteraumes |  |  |  |
| **Zielen** | Zielbild |  |  |  |
| Optik |  |  |  |
| **Schussauslösung** | Fingerposition |  |  |  |
| Druck am Abzug |  |  |  |
| **Nachhalten** | Körperspannungen |  |  |  |
| **Nachzielen** | Bewegung nach Schussauslösung |  |  |  |
| Nullpunkt nach dem Schuss |  |  |  |
| **Analyse** | Schussanalyse |  |  |  |
| Korrekturen |  |  |  |
| **Rhythmus** | Schussrhythmus |  |  |  |
| Schiessrhythmus |  |  |  |
| **Antizipieren** | Beobachten der Haltebewegungen |  |  |  |
| Schussauslösung in der Bewegung |  |  |  |

Bemerkungen:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

# Anhang 4 Selektionskonzept

## Anhang 4.1 Musterechecklisten Technik für Selektion der lokalen Förderzelle

**Checkliste für Wettkampfbeobachtungen Pistole**

Name …………………………..……… Geb.Datum………..……

Wettkampf …………………….……… Datum ………....…

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Was** | Positionen | ok | Optimieren | Korrekturmöglichkeiten |
| **Wettkampf-Vorbereitung** |  |  |  |  |
| **Äusserer Anschlag** | Stellungsaufbau |  |  |  |
| Hüftstellung |  |  |  |
| Fuss- und Beinstellung |  |  |  |
| Schulterhaltung |  |  |  |
| Kopfhaltung |  |  |  |
| **Einsetzen** | Pistolengriff |  |  |  |
| **Innerer Anschlag** | Druckverhältnisse |  |  |  |
| Spannungsaufbau im Arm |  |  |  |
| Balance |  |  |  |
| **Kontrolle** | Nullpunktkontrolle |  |  |  |
| Nullpunktkorrektur |  |  |  |
| **Absenken** | Absenken in  Auslöseraum |  |  |  |
| **Zielen** | Zielen |  |  |  |
| **Atmen** | Einfachatmung |  |  |  |
| Doppelatmung |  |  |  |
| **Schussauslösung** | Fingerposition |  |  |  |
| Zeit beim Zielen und Auslösen |  |  |  |
| **Nachhalten** | Körperspannungen |  |  |  |
| Abzugsfinger |  |  |  |
| **Nachzielen** | Bewegung nach Schussauslösung |  |  |  |
| Nullpunkt nach dem Schuss |  |  |  |
| **Analyse** | Schussanalyse |  |  |  |
| Korrekturen |  |  |  |
| **Rhythmus** | Schussrhythmus |  |  |  |
| Schiessrhythmus |  |  |  |
| **Halten** | Oberer Wendepunkt |  |  |  |
| Oberer Halteraum |  |  |  |

Bemerkungen:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………