



Schweizer Schiesssportverband
Fédération sportive suisse de tir
Federazione sportiva svizzera di tiro
Federaziun svizra dal sport da tir

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 418 00 10
info@swissshooting.ch

St. Ursen, 25. März 2020 / UJE

Heimtraining Nr 1	Entraînement à domicile no 1
Thema: Kernbewegungen	Theme : mouvement clé
Ziel: Wiederholen der Kernbewegungen mit der kleinstmöglichen Streuung mit Luftgewehr oder Luftpistole	Objectif : Répéter les mouvements avec une dispersion plus petit possible avec pistolet ou carabine à air comprimé.
Ablauf : <ol style="list-style-type: none">1. Die Anwendung «Kinovea» den PC herunterladen und installieren (Auf www.kinovea.org ist die software gratis downloadbar)2. Eigene Augenhöhe messen3. Gemäss beiliegende Tabelle Zielscheibe erstellen und an eine Wand kleben, Bild erstellen und auf Kinovea öffnen gemäss Erklärvideo4. Umziehen, Einrichten und Einwärmen.5. 60 x laden, Augen schliessen und gesamten Bewegungsablauf machen: Anstelle der Schussauslösung, öffnest du die Augen und merkst dir den Punkt wo du hinzielst. Diesen markierst du nun in Kinovea in rot6. Am Ende der 60 Schüsse Einzelbild speichern und wenn Du möchtest mit Datum auf Twitter mit #mysupertraining teilen!	Déroulement: <ol style="list-style-type: none">1. Installer l'application «Kinovea» sur ton ordinateur (peut être téléchargé gratuitement sur www.kinovea.org)2. Mesurer la hauteur de tes yeux3. Installer une cible selon le tableau annexe contre un mur. Etablir une image et ouvrir ceci dans l'application Kinovea (vidéo explicatif allemand disponible)4. S'habiller, installer et échauffement5. 60 fois charger, parcourir les mouvements clé avec les yeux fermés. Au lieu de lâcher le coup, ouvrir les yeux et bien retenir le point que tu vise. Reporter ce point sur Kinovea en posant un point rouge.6. Après les 60 coups enregistrer l'image et, si tu veux, partager sur twitter avec #mysupertraining.

78.
Version 25.03.2020



Together ahead. RUAG

SIUS



swiss olympic MEMBER

Scheibengrößen und Höhen
Grandeur cibles et hauteurs

Distanz-distances	2m	3m	4m	5m	10m
Scheibe - cible.	Ø schwarzer Spiegel - Ø partie noir de la cible				
Pistole-pistolet	11.9	17.8	23.8	29.8	59.5
Gewehr-fusil	6.1	9.2	12.2	15.3	30.5
Augenhöhe Hauteur yeux	Scheibenhöhe - Auteur Cible				
1.30	1.32	1.33	1.34	1.35	1.40
1.35	1.36	1.36	1.37	1.37	
1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	
1.45	1.44	1.44	1.43	1.43	
1.50	1.48	1.47	1.46	1.45	
1.55	1.52	1.51	1.49	1.48	
1.60	1.56	1.54	1.52	1.50	
1.65	1.60	1.58	1.55	1.53	
1.70	1.64	1.61	1.58	1.55	
1.75	1.68	1.65	1.61	1.58	
1.80	1.72	1.68	1.64	1.61	
1.85	1.76	1.72	1.68	1.63	
1.90	1.80	1.75	1.71	1.66	

Zum Ausdrucken

