



St. Ursen, 4. April 2020 / UJE

Heimtraining Nr 2	Entraînement à domicile no 1
Thema: Kernbewegungen 25m Schnellfeuer Pistole	Thème : mouvement clé 25m vitesse pistolet
Ziel: Einprägen und Rhythmisieren der Kernbewegungen für den Schnellfeuerdurchgang 25m Pistole.	Objectif : Répéter et rythmer les mouvements clés pour vitesse 25m pistolet.
Ablauf : TEIL 1 : EINPRÄGEN <ol style="list-style-type: none">1. PowerPoint herunterladen2. Erklärvideo anschauen3. Bildschirm des Computers und symbolisch Scheibenfuss gemäss Tabelle in den Handbüchern im PowerPoint installieren.4. Beschrieb der Kernbewegungen auf PowerPoint einstudieren.5. Wenn nötig das Erklärvideo nochmals anschauen.6. Kernbewegungen langsam und ohne Zeitvorgaben einüben und sich einprägen.7. Machen Sie pro Training mindestens 7 Fünfer-Serien (1 x Üben und 6 x Wettkampf)8. Bewegungen immer schneller ausführen bis sich die Überzeugung einstellt, diese gut zu beherrschen. TEIL 2: RYTHMISIEREN <ol style="list-style-type: none">1. Aufbau Bildschirm und symbolischer Scheibenfuss2. Kernbewegungen sich in Erinnerung rufen.3. Wenn nötig Erklärvideo anschauen.4. Drehscheiben oder Ampelscheiben auf dem PowerPoint starten.5. Äusserer Anschlag einnehmen und Bewegungsablauf gemäss Beschrieb üben.6. Machen Sie pro Training mindestens 7 Fünfer-Serien (1 x Üben und 6 x Wettkampf)	Déroulement: 1ER PARTIE: REPETER <ol style="list-style-type: none">1. Télécharger le PowerPoint2. Consulter le vidéo explicatif3. Positionner l'écran de l'ordinateur et le symbole du pied de cible selon tableau affiché sous les manuels du PowerPoint.4. Etudier la description des mouvements clé sous les manuels du PowerPoint.5. Si besoin reconsulter le vidéo explicatif.6. Répéter et fixer les mouvements clé gentiment sans limites de temps.7. Faites 7 séries de 5 mouvements par entraînement (1 série d'essaye et 6 séries de compétition)8. Augmenter la vitesse dans les mouvements et répéter jusque vous avez le sentiment de bien maitriser ces mouvements. 2EME PARTIE : RYTHMER <ol style="list-style-type: none">9. Installer l'écran et symbole du pied de cible.10. Souvenir des mouvements clés.11. Si besoin consulter le vidéo explicatif12. Appliquer les cibles tournantes ou de feux lumineux du PowerPoint.13. Prendre la position extérieure et exercer les mouvements clés.14. Faites 7 séries de 5 mouvements par entraînement (1 série d'essaye et 6 séries de compétition)

Version 04.04.2020