



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
<b>Thema:</b> Kernbewegungen	<b>Theme :</b> mouvement clé
<b>Ziel:</b> Wiederholen der Kernbewegungen mit der kleinstmöglichen Streuung mit Luftgewehr oder Luftpistole	<b>Objectif :</b> Répéter les mouvements avec une dispersion plus petit possible avec pistolet ou carabine à air comprimé.
<b>Ablauf :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Anwendung «Kinovea» den PC herunterladen und installieren (Auf <a href="http://www.kinovea.org">www.kinovea.org</a> ist die software gratis downloadbar)</li><li>2. Eigene Augenhöhe messen</li><li>3. Gemäss beiliegende Tabelle Zielscheibe erstellen und an eine Wand kleben, Bild erstellen und auf Kinovea öffnen gemäss <a href="#">Erklärvideo</a></li><li>4. Umziehen, Einrichten und Einwärmen.</li><li>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 rot</li><li>6. Am Ende der 60 Schüsse Einzelbild speichern und wenn Du möchtest mit Datum auf Twitter mit #mysupertraining teilen!</li></ol>	<b>Déroulement:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Installer l'application «Kinovea» sur ton ordinateur (peut être téléchargé gratuitement sur <a href="http://www.kinovea.org">www.kinovea.org</a>)</li><li>2. Mesurer la hauteur de tes yeux</li><li>3. Installer une cible selon le tableau annexe contre un mur. Etablir une image et ouvrir ceci dans l'application Kinovea (<a href="#">vidéo explicatif allemand disponible</a>)</li><li>4. S'habiller, installer et échauffement</li><li>5. 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.</li><li>6. Après les 60 coups enregistrer l'image et, si tu veux, partager sur twitter avec #mysupertraining.</li></ol>

78.

Version 25.03.2020



Together  
ahead. RUAG

SIUS

polytronic  
Your aim is our target

ELEY

SPITZENSPORT  
SCHWEIZER ARMEE

swiss olympic MEMBER

**Scheibengrössen und Höhen**  
**Grandeur cibles et hauteurs**

Distanz-distances	2m	3m	4m	5m	10m
<b>Scheibe - cible.</b>	$\varnothing$ schwarzer Spiegel - $\varnothing$ 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
<b>Augenhöhe</b> <b>Hauteur yeux</b>	<b>Scheibenhöhe - Auteur Cible</b>				
<b>1.30</b>	1.32	1.33	1.34	1.35	1.40
<b>1.35</b>	1.36	1.36	1.37	1.37	
<b>1.40</b>	1.40	1.40	1.40	1.40	
<b>1.45</b>	1.44	1.44	1.43	1.43	
<b>1.50</b>	1.48	1.47	1.46	1.45	
<b>1.55</b>	1.52	1.51	1.49	1.48	
<b>1.60</b>	1.56	1.54	1.52	1.50	
<b>1.65</b>	1.60	1.58	1.55	1.53	
<b>1.70</b>	1.64	1.61	1.58	1.55	
<b>1.75</b>	1.68	1.65	1.61	1.58	
<b>1.80</b>	1.72	1.68	1.64	1.61	
<b>1.85</b>	1.76	1.72	1.68	1.63	
<b>1.90</b>	1.80	1.75	1.71	1.66	

Zum Ausdrucken

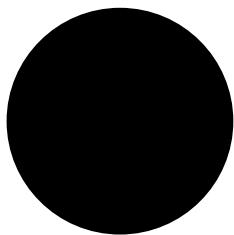
Gewehr/fusil 5m



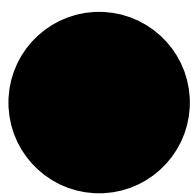
Gewehr/fusil 4m



Pistole/pistolet 5m



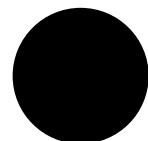
Pistole/pistolet 5m



Gewehr/fusil 3m



Pistole/pistolet 3m



Gewehr/fusil 2m



Pistole/pistolet 2m

