

Pausen / Pausengestaltung

Das bewusste Setzen von Pausen und deren Gestaltung sind ein wichtiges wettkampftaktisches Mittel, dessen Möglichkeiten sich Schütze und Trainer bewusst sein müssen. Neben den frei wählbaren, gibt es auch durch das Regelwerk bestimmte Pausen. Auf diese kann sich der Sportler größtenteils ritual- und routinemäßig vorbereiten. Bei Unterbrechungen durch die Wettkampfleitung muss er allerdings u.U. angepasst reagieren. Dazu ist Regelkenntnis notwendig, um die ihm zustehenden Vorgehensweisen zu kennen.

Zur Erarbeitung mit einer Gruppe: 3er Gruppen – jede erhält 1 Karteikarte.

Aufgabe: Gründe + Gestaltung der Pausen: während des Wettkampfes – zwischen den Anschlägen.

	Zeitpunkt	Gründe	Gestaltung
Vorgegebene, Erzwungene Pausen		<ul style="list-style-type: none"> • 3x40 zw. den Anschlägen • Unterbrechungen durch die Wettkampfleitung (Standdefekt, Wettk- unterbrechg) • Wettk-Finale 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei viel Zeit: Schießstand verlassen – Rückzugsraum aufsuchen. • Keine Blödeleien/ small talks/Ergebnis- austausch. Keine Kontakt- aufnahme mit Zuschauer, Kameraden, tiefgründige Analysen etc. <u>Bei Kälte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Nur dann Aufwärmen, wenn mindestens 20 Min Zeit ist, sonst draußen bleiben • Waffe umbauen-> Pause -> mit Beginn d. Umbauzeit für neuen Anschlag einrichten. • Hände aufwärmen Taschenwärmer, Handtrockner in Toilette. • Trockenanschläge • Länger als 5 Min. und/oder Standwechsel: neue Probe, Zeitgutschrift. • Zeit stoppen: bis der Schütze wieder mit Probe beginnt. • Weg vom Wettkampfstand Trainer begleitet, schirmt ab u. hilft tragen • Umzug i. Finalstand o. Rückzugsort ohne ungewollte Kontakte • Ca. 30 Min vor Finalstart: Umziehen, Stand herrichten; Gespräch mit 1-2 Punkte Strategie, Sicherheit geben, Souveränität ausstrahlen, mutig machen • In Ruhe lassen: die letzten 5-10 Min vor Start gehört dem Sportler

<p>Selbstgewählte Pausen</p> <p>An situativer Notwendigkeit orientieren – nicht an Schußzahl.</p> <p>Stets mit Entspannungsphase beginnen und mit mentaler Einstimmung abschließen.</p>	<p>Probeschießen Kurzes Aufstehen, Weggehen.</p> <p>Im Wettkampf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kürzere Pausen, wenn es gut läuft, längere, wenn es nicht so gut läuft. • 1-10 Min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anschlag passt nicht • Nach 10-14 Schuß das Ziel nicht erreicht. <p>Ursachen für schlechte Schüsse werden nicht erkannt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Innerer Anschlag, Gefühl passt nicht mehr. • Lg: 10er werden schlechter u. in versch. Richtungen • Rhythmus geht verloren – wird immer zäher. • Es läuft gut – Erregung steigt • Es geht trotz bereits einer Pause gar nichts • Schüsse werden schlechter – Fehler ist klar, kann aber nicht abgestellt werden. • Schmerzen in Hand / Fuß • Geplante Pausen (z.B. 60lg) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufstehen – kurze Pause – ggf. Trainerkontakt – Anschlag neu aufbauen. <ul style="list-style-type: none"> • Ohne Trainerkontakt: Abschalten - mentale Neueinstellung, Knotenpunkte des Schussablaufes durchgehen; ggf. Trainingsaufzeichnungen o.ä. anschauen – Anschlag neu aufbauen. • Mit Trainerkontakt: Problembesprechung – Konsequenzen – Neueinstellung – Anschlag neu aufbauen . • Pause im Anschlag – (Trockenanschlüge, Nullpunktkontrolle, Atementspannung, mentaler Schussablauf mit Techniksicherpunkte). • Befriedigung natürlicher Bedürfnisse (Trinken, Essen, Toilettengang, frische Luft)
	<p>Zwischen den Anschlägen</p> <p>Kürzere Pausen, wenn es gut läuft, längere, wenn es nicht so gut läuft.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3x20 individuelle Gestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Trainerkontakt n.d. Anschlag zur Besprechung -> Waffe umbauen -> Pause, Abschalten, aber mit sich alleine beschäftigen -> ggf. Trainerkontakt vor dem neuen Anschlag zur Einstimmung -> Einstimmung auf den neuen Anschlag. • Keine Blödeleien/ small talks/Ergebnis- austausch. Keine Kontaktaufnahme mit Zuschauer, Kameraden, tiefgründige Analysen etc. • Befriedigung natürlicher Bedürfnisse (Trinken, Essen, Toilettengang, frische Luft) <p>Bei Kälte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur dann Aufwärmen, wenn mindestens 20 Min Zeit ist, sonst draußen bleiben • Hände aufwärmen Taschenwärmer, Handtrockner in Toilette.