

KAT 1/08



Alles Wissenswerte zum Pistolen-schießen. 220 Seiten, in Farbe, mehr als 1200 Fotos, Zeichnungen und Grafiken. Nationale und internationale Top-Athleten im Bild; dazu ausführliche Studioaufnahmen u.a. von Sportpistolen-Weltmeisterin *Munkhbayar Dojsuren*, Olympiasieger Freie Pistole *Uwe Potteck* und dem dreifachen Olympiasieger *Ralf Schumann*. Mit Beiträgen der Bundestrainer sowie 14 weiterer herausragender Trainer und Schützen. Das erste Pistolenbuch mit der ausführlichen Dar-

stellung aller relevanten Themen, gegliedert in Technik (*Präzision und Duell*), Training, Taktik, Psyche und Waffen. Mit aktuellen Beiträgen zu Bundesliga, Jugendtraining, Zielwegsystemen, Munitionstest, Mentaltraining, Coaching,... Dazu jeweils Theorie, praktische Empfehlungen und konkrete Übungen. Ein Buch für Schützinnen und Schützen aller Leistungsklassen, für Trainer und Übungsleiter sowie Freunde des Pistolenschießens. ISBN 3-9809746-6-9

**MEC**  
**OLYMPISCHES PISTOLENSCHIESSEN**

Best. Nr.: 405 **39,80 €**

Luftpistole  
Sportpistole



Freie Pistole  
Schnellfeuer-Pistole  
Standardpistole

HEINZ REINKEMEIER, GABY BÜHLMANN, DR. ALFRED KONIETZNY, PETER KRANEIS, BARBARA GEORGI, ALFONS MESSERSCHMITT, JAN-ERIK AEPLY, MATTHIAS HAHN, USCHI SEIFERT, ULRICH EICHSTÄDT, MICHEL ANSERMET, RALF SCHUMANN, NINO SALUKVADZE, UWE POTTECK, DR. ROBERT LOKE, GRETJE REINEMER, WOLFRAM KRIEGLEDER und MIKE HECKER



**Die Psyche des Schusses**

Theorie, Trainingsplan und Übungen. *Gaby Bühlmann & Heinz Reinkemeier* Erstauflage August 2005, ISBN 3-9809746-4-2 200 Seiten, gebunden, farbig, mehr als 1000 Abbildungen. Inclusive Entspannungs-CD. Schützen glauben hartnäckig an den besonderen Stellenwert des 'psychologischen Geschehens' im Wettkampf. Dieses Buch fasst alles Wissenswerte gut verständlich zusammen. Jedes Kapitel enthält konkrete Übungen, dazu ein Trainingsplan mit Entspannungsübungen auf CD. *Eine Pflichtlektüre für alle, die im Wettkampf bestehen wollen. Die Schulung der Nerven ist keine Geheimlehre sondern eine Frage des angemessenen Trainings zum richtigen Zeitpunkt.*



**MEC**  
**DIE PSYCHE DES SCHUSSES**

Best. Nr.: 404 **39,80 €**

**Entspannungstraining für Sportler**

*G. Bühlmann & H. Reinkemeier* Audio-CD mit Trainingsplan. Erstauflage August 2005, ISBN 3-980974-5-0 Fünf Übungsanleitungen zur Entspannung über insgesamt 90 Minuten, mit Trainingsplan. *Die Neubearbeitung der legendären Aufnahme aus den 80er Jahren. Mit diesen Übungen haben Generationen von Schützen die muskuläre, die autogene und die Atem-Entspannung erlernt. Zwei weitere Übungen mit synthetischen Klangrhythmen erzeugen Entspannung und Erregung. Auch in Kurkliniken, in therapeutischen Praxen und zur allgemeinen Psychoregulation daheim wird diese CD erfolgreich eingesetzt.*

**MEC**  
**Entspannungstraining für Sportler**

Best. Nr.: 520 **19,90 €**



**Lehrposter**  
**AUFGELEGT-SCHIESSEN**

Heinz Reinkemeier, Peter Eckhardt, Helmut Hermann, Hans-Otto Raukohl. DIN-A 1, farbig, kommentiert.

Das Auflage-Schießen boomt. Als jüngste Disziplin im Meisterschaftsbetrieb des Deutschen Schützenbundes gewinnt es rasant an Teilnehmern. MEC und centra haben diesen Trend von Anfang an tatkräftig begleitet. Spezielle Visierungen und Zielhilfsmittel, der erste vollwertige Aufлагeschaft und viele weitere Detaillösungen finden sich in diesem Katalog. Mit der Veröffentlichung des ersten Lehrposters für die Auflage-Fraktion soll Anfängern und Meistern gleichermaßen die Grundlagen vor Augen geführt werden. Das dekorative Poster im Format 50 x 80 beantwortet die wichtigsten Fragen auf einen Blick und zeigt bei näherem Hinsehen viele interessante Einzelheiten. Erhältlich ist das Schaubild gegen eine Schutzgebühr, der Versand erfolgt gefaltet.



**MEC**  
**AUFGELEGT-SCHIESSEN**  
Poster, August 2007, 50 x 80 Zentimeter, farbig, ausführlich kommentiert. Der Versand erfolgt gefaltet auf DIN A4 Format.

Best. Nr.: 525 **3,00 €**

