

Duell

TRAINING

PSYCHE

TAKTIK

WAFFEN

D. 9.	Protokoll für Ergebnis und Messung	110+111
D. 9.1.	Protokoll SPOPI Präzision	112+113
D. 9.1.	Protokoll SPOPI Duell und OSP	114+115
T. 1.1.	Training und seine Elemente	116+117
T. 1.2.	Reiz und Anpassung	118+119
T. 1.3.	Fertigkeiten und Periodisierung	120+121
T. 2.	Beispiel Haltekraft	122+123
T. 3.	Leistungssteuerung	124+125
T. 4.1.	Jahres- und Saisonplanung	126+127
T. 4.2.	Monatsplanung	128+129
T. 4.3	Die Trainingseinheit	130+131
T. 5.1	Trainings- und Matchprotokoll 1	132+133
T. 5.2.	Trainings- und Matchprotokoll 2	134+135
T. 5.3.	Protokoll Luftpistole	136+137
T. 5.4.	Protokoll Freie Pistole	138+139
T. 5.5.	Protokoll Sportpistole (Präzision)	140+141
T. 5.6.	Protokoll Duell und OSP	142+143
T. 6.	Uschi Seifert: Jugendtraining	144+145
T. 7.1.	Methoden: Trockentraining	146+147
T. 7.2.	Barbara Georgi: Trainingsmethoden	148+149
T. 7.3.	Barbara Georgi: Training, Teil 2	150+151
T. 7.4.	Zielweganalyse, z.B. SCATT	152+153
T. 7.5.	Jan-Erik Aeply: Zielweg LP und FP	154+155
T. 8.	Trainingsmittel, Ausrüstung	156+157
T. 9.	Gretje Reinemer: Kondition 1	158+159
T. 9.1.	Gretje Reinemer: Kondition 2	160+161
P. 1.	Zur Psyche des Pistolenschusses	162+163
P. 2.	Psychoregulation	164+165
P. 2.1.	Übungen zur Muskelentspannung	166+167
P. 3.	Mentales Training	168+169
P. 3.1.	Beispiel: Abkommen visualisieren	170+171
P. 4.	Einstellung	172+173
P. 4.1.	Peter Kraneis: Einzel-Coaching	174+174
Ta. 1.	Taktik: die Grundlagen	176+177
Ta. 2.	Am Wettkampfort	178+179
Ta. 3.	Im Match	180+181
Ta. 4.	Die Bundes-Liga	182+183
Ta. 5.1	Dr. A. Konietzny: Liga 1, Training	184+185
Ta. 5.2.	Dr. A. Konietzny: Liga 2, Betreuung	186+187
Ta. 5.3.	Dr. A. Konietzny: Liga 3, Erfolgsplan	188+189
W. 1.	Die Luftpistole	190+191
W. 2.	LP: Test und Statistik	192+193
W. 3.	LP: Grundfunktionen	194+195
W. 4.	LP: Munitionstest	196+197
W. 4.1.	Laufreinigung	198+200
W. 5.	Abzug und Einstellung	200+201
W. 6.	Visierung und Variationen	202+203
W. 7.1.	Ulrich Eichstädt: Meine Pistole finden	204+205
W. 7.2.	Ulrich Eichstädt: Sportpistole und Freie	206+207
W. 8.	Griff und Greifen	208+209
W. 9.	Gewicht und Balance	210+211
W. 10.	Wolfram Kriegleder: Kriterien Sportpistole	212+213
W. 11.	Michel Ansermet: Zur Standardpistole	214+215
	Anzeigen, Nachspann	216ff.

