

# Lehrplan / Programm

Lehrgang: Grundlehrgang Luftgewehr und Luftgewehr 3 Stellung

Datum	Uhrzeit von bis	Trainer/Referent	Inhalte
29.08.2009	9:00 - 9:15	Husrev Kalmar	Begrüßung und Meldeliste vervollständigen
	9:15 - 9:30		Besprechung des Tagesprogramm
	9:30 - 10:45		Dehnübungen, Stärkung der Rückenmuskulatur mit Bauchmuskeltraining; Anschließend Laufen bis zum Winzerhof und am Fischerhäuschen vorbei zum Schießstand zurück, Dehnen und Autogenes Training
	10:45 - 12:00	Husrev Kalmar	Grundstellung des äusseren Anschlag wie stehe ich richtig im Nullpunkt? Grundstellung des äuseren Anschlag im liegen wie liege ich richtig im Nullpunkt?
	12:00 - 13:00		Mittagspause
	13:00 - 14:00	Husrev Kalmar	Beanspruchung der Muskeln - wie ist die Atmung
	14:00 - 15:00	Husrev Kalmar	Motorig Standort wechseln, sich neu einrichten
	15:00 - 16:00	Husrev Kalmar	Kniend-Anschlag Gilt das Gleiche wie bei den anderen Aschlägen?
	16:00 - 17:00	Husrev Kalmar	Schießspiele mit Verbesserung der Konzentration
	17:00 - 18:00	Husrev Kalmar	Resümee