

Krafttraining für Pistolenschützen

Isometrische Übungen:

Die nachfolgenden Übungen müssen beidseitig täglich jeweils 2 - 3 Sekunden lang unter maximaler Kraftanstrengung durchgeführt werden.

Training der Fingermuskulatur

- Ballen der Faust, mit Kraft ca. 10 Sekunden geschlossen halten
- Drücken und Kneten eines Tennisballes

Training der Arm- und Schultermuskulatur

- Drücken der geschlossenen Faust auf eine Tischplatte, nacheinander mit der Fingerseite, dem Fastrücken und den beiden Seitenflächen.
- Die gleiche Übung unter der Tischplatte mit Druck nach oben ausführen.
- Festhalten des Unterarmes - mit der anderen Hand versuchen, den Arm nach innen und außen zu drehen.
- Pressen des Oberarmes an den Brustkorb.
- Fixieren des Oberarmes mit der Gegenhand an den Brustkorb und versuchen, die Arme auseinanderzuziehen.
- Aneinanderpressen der Handflächen bei gebeugten angehobenen Armen.
- Drücken der Hände bei nach unten gestreckten Armen gegen die Wand, mit dem Gesicht zur Wand, bzw. mit dem Rücken zur Wand.
- Drücken der Hände gegen die Wand bei waagrecht gehaltenen Armen.
- Drücken der Hände gegen den oberen Türrahmen bei hochgehobenen Armen.

Training der Nacken- und Schultermuskulatur

- Verschränken der Hände vor der Stirn, Kopf gegen die Hände drücken.
- Verschränken der Hände am Hinterkopf, Kopf gegen die Hände drücken.
- Rechte Hand an die rechte Kopfseite legen, Kopf gegen die Hand drücken.
- Linke Hand an die linke Kopfseite legen, Kopf gegen die Hand drücken.
- Nach Fixieren des Kopfes mit den Händen versuchen, den Kopf nach rechts und links zu drehen.
- Drücken der Hand auf die Gegenschulter und versuchen, die Schulter anzuheben.

Training der Rücken- und Beinmuskulatur

- Hände auf dem Rücken verschränken, Rücken und Armmuskulatur anspannen.
- Rechte Körperseite an den Türrahmen anlehnen und das linke Bein gegen den Rahmen drücken.
- In Bauchlage die Knöchel umgreifen und versuchen die Beine zu strecken.
- Verschränken der Beine im Sitzen oder Liegen, Gegeneinanderpressen der Fußaußenflächen.
- Umfassen des Fußes mit beiden Händen bei angezogenem Bein und versuchen, das Bein zu strecken. Diese Übung beidseitig durchführen.

Dynamische Übungen

- In der Anschlagposition ist die Hantel mit gestrecktem Arm bis zu einem Winkel von 110 Grad anzuheben und dann auf 90 Grad einzupendeln.
- Nach einem 20 Sekunden dauernden Halten wird der Arm gesenkt und Schulter-, Arm- und Handmuskulatur für 8 Sekunden entspannt.
- Wiederholung der Übung zwischen 20 und 80 mal am ersten Tag mit dem rechten Arm, am nächsten Tag mit dem linken Arm. Trainingsdauer jeweils maximal 30 Minuten.

Übungen zunächst täglich durchführen. Nach Erarbeitung der erforderlichen Kraftausdauer können die dann Übungen auf zweimal die Woche je Arm beschränkt werden.