



# Aufwärmtraining

## Verbesserungen beim Sportschießen

- Schnelle Reaktionsfähigkeit der Muskeln durch bessere Durchblutung
- Höhere Aufmerksamkeit durch besser Durchblutung des Gehirns
- Regelmäßige Kräftigung und Bewegung der Muskeln führt zur Erhöhung der Stabilität
- Verbesserte Flexibilität für verschiedenste Anschläge
- Erhöhte Durchblutung des Auges und ermöglicht längeres Zielen
- Training der Koordinativen Fähigkeiten
- Besseres Bewegungsgefühl ermöglicht feinere und genauere Bewegungen

## Organisation

- Dauer des Aufwärmtrainings 10 Minuten
- Pflicht für alle Anwesenden die nicht erkältet sind (Risiko von Herzschäden)
- Nach Möglichkeit im freien durchführen

## Ablauf Aufwärmen

- Laufen auf der Stelle in unterschiedlichen Geschwindigkeiten
- Laufen mit Knie nach vorne oben anziehen
- Laufen mit Fersen an das Gesäß ziehen
- Hände nach vorne ausstrecken und Faust auf und zu machen
- Hände nach oben ausstrecken und Faust auf und zu machen
- Hände zur Seite ausstrecken und Faust auf und zu machen
- Auf einem Bein hüpfen / Bein wechseln

## Ablauf Dehnen

- Schrittstellung nach vorne Belasten Ferse des hinteren Fußes am Boden lassen
- Grätsche, nach recht/ links belasten
- Auf einem Bein stehend das andere zum Gesäß ziehen / wechseln
- Arm zum Hals drücken / wechseln
- Arme hinter dem Kopf nach unten drücken / wechseln