

Trainingszehnkampf

1. **Außer Atem** 18 Pfeile
Wie: Die Schützen kommen durch Laufen auf einen hohen Puls und schießen dann.
Warum: Schützen sollen erkennen, dass man auch mit einem erhöhten Puls treffen kann.
2. **30 Sek. Warten** 12 Pfeile
Wie: Die Schützen stehen 30 Sek. im Auszug und schießen erst dann
Warum: Die Schützen erkennen die Qualität ihrer Haltung, üben den Zielvorgang und lernen, dass auch ein Schuss außerhalb des gewohnten Taktes treffen kann.
3. **Wackelkissen** 18 Pfeile
Wie: Die Schützen stehen auf einem wackeligen Untergrund und schießen.
Warum: Die Schützen trainieren den Gleichgewichtssinn und erlernen, auch von unebenen Ständen zu schießen.
4. **Rechts-Links-Hoch-Tief -Mitte** 30 Pfeile
Wie: Die Auflage wird durch einen Strich in oben, unten, rechts und links eingeteilt. Dann werden jeweils 6 Schuss auf eine Seite gemacht. Pfeile, die die Linie ganz überschreiten, gelten als Fahrkarte.
Warum: Die Schützen sollen lernen, dass sie den Zielvorgang beherrschen und nicht andersherum. Auch beim Vorhalten im Wind ist dies von Vorteil. Ebenfalls kann der Trainer erkennen, was sich ein Schütze zutraut und wie sicher er sich ist. Unsichere Schützen schießen sicherheitshalber gerne weit von der Linie entfernt.
5. **Wechsel Zweitbogen** 12 Pfeile
Wie: Nach jedem Schuss wird der Bogen getauscht.
Warum: Gibt Sicherheit im Fall der Fälle und sorgt dafür, dass beide Bögen treffsicher eingestellt sind.
6. **Visier verstellen** 12 Pfeile
Wie: Die Trainer verstellen die Visiere, ohne dass der Schütze weiß, wieviel und wohin. Z.B. 28 Klick links, 19 Klick hoch. Nach dem ersten Schuss sollen die Schützen tippen, um wieviele Klicks sie ihr Visier in welche Richtung drehen müssen. Das Trefferergebnis gibt Auskunft über die Richtigkeit der Annahme. Diese Übung wird noch zweimal wiederholt, natürlich mit anderen Einstellungen.
Warum: Die Schützen sollen die Auswirkungen von Visierverstellungen einschätzen können.
7. **Speed 90** ca. 15 Pfeile
Wie: Die Schützen nocken einen Pfeil ein und warten auf das Startsignal zum ersten Schuss. Dann haben sie die Möglichkeit, in 90 Sekunden möglichst viele Ringe zu schießen. Die Pfeilmenge ist nicht begrenzt. Nach der Zeit wird abgepiffen. Ein eingenockter Pfeil darf dann noch ohne Zeitlimit geschossen werden. Diese Übung wird dreimal durchgeführt und dann ein Gesamtergebnis ermittelt.

Warum: Die Schützen sollen üben, in kürzester Zeit einen Schuss abzusetzen. Das kann im Mannschaftsschießen oder bei Wind oder bei mehrmaligen Absetzen und Zeitdruck sinnvoll sein. Außerdem lernen die Schützen, dass auch schnell Schüsse gut treffen können.

8. **6 xer**

ca. 20 Pfeile

Wie: Wie viele Schüsse braucht ein Schütze, um 6 xer zu schießen. Es wird die Pfeilmenge gewertet.

Warum: Kennenlernen des Unterschieds, ob man auf Sicherheit oder aufs Kreuz schießt. Das kann beim Finale sinnvoll sein, wenn der Gegner schon eine 10 vorgelegt hat oder einfach um sich beim Zielen mehr Mühe zu geben. Auch kann es sein, dass die Ergebnisse besser oder schlechter werden.

9. **Positionswechsel**

12 Pfeile

Wie: Die Schützen tauschen nach jedem Schuss die Seiten, schießen aber auf die gleiche Auflage.

Warum: Manche Schützen stört es, wenn sie nicht genau vor der eigenen Scheibe stehen. Gerade bei ungleichmäßig verlaufenden Landschaften kann das störend sein. Die Schützen sollen lernen, dass ein Meter mehr oder weniger nichts ausmacht.

10. **Blinde Kuh**

ca. 10 Pfeile

Wie: Entfernung 10 Metern. Partnerübung. Ein Schütze hat verbundene Augen und der Partner gibt verbale Zielhilfen und Schussaufträge. Auf jeder Scheibe befinden sich 4 Luftballons, welches Team als erstes alle Ballons getroffen hat, hat gewonnen. Nach 2 Ballons wird der Schütze gewechselt. Gewertet wird die Menge an benötigten Pfeilen.

Warum: Die Schützen lernen sich zu vertrauen und diese Übung beendet auf humorvolle Art und Weise den Zehnkampf.

Zusammen ca. 160 Schuss

Jede Übung wird als Wettkampf gewertet. Pro Durchgang wird eine Reihenfolge innerhalb der Übung ermittelt. Bei 8 Schützen bekommt der erste 8 Punkte, der letzte 1 Punkt.

Bei der 10. Übung wird das Ergebnis des Paares addiert und mit der doppelten Punktzahl bewertet. Außerdem notiert jeder Schütze die gesamt geschossenen Ringzahlen (außer Übung 10) und kann seine Leistung bei der Wiederholung am nächsten Tag vergleichen.

Sinn des Zehnkampfes: Jeder Schütze soll möglichst viele Situationen meistern, die auch in einem Wettkampf vorkommen können. Außerdem sollen Dinge geübt werden, welche im täglichen Training nicht trainiert werden. Darüber hinaus soll dieser Wettkampf Spaß machen und viele neue Impressionen geben.

Der Zehnkampf wird am Freitag und am Samstag durchgeführt.

Weitere Übungen für den Nachmittag

WM-Finale 2011 nachschießen

Stille Runde

Luftballonturnier

Mannschaftsschießen